

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

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

LE MONT-TOURBILLON ET SES SOUVENIRS EN FLAMMES

PAGES 2-3

UN JOYAU S'ÉTEINT !



VINCENT FRADET - ZONE 011

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2017 REMPLIE DE JOIE, D'AMOUR ET DE SANTÉ



**Cité Joie amorce
une campagne majeure
de financement**

PAGE 5



PAGE 18

**Galerie Zen quitte
le Lac-Beauport**



Sports

**Marie Levasseur
à la Coupe du Monde
Féminine U-20**

PAGE 26

GETTY IMAGES

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

LAC BEAUPORT

TERRAIN

Magnifique terrain
avec vue imprenable sur les montagnes.
Très grande superficie de 11 169,40 mc.
En bas du prix du marché!

CONSTRUCTIBLE 89 000 \$

LAC BEAUPORT

TERRAIN

Immense terrain
de plus de
100 000 pieds carrés
Secteur de maisons récentes, sans voisin

✓ TEST DE SOL ✓ IMPLANTATION
✓ PERMIS VALIDE ✓ PLAN DE MAISON

CONSTRUCTIBLE 150 000 \$

STONEHAM

TERRAIN

Terrain boisé de
28 000 pieds carrés
avec permis de construction en vigueur.
Prêt à construire. Décor merveilleux
avec vue sur le lac et les montagnes.
Orienté sud-ouest.

PERMIS DE CONSTRUCTION 80 000 \$

ACTUALITÉ

NDLR



VINCENT FRADET - ZONE 911



VINCENT FRADET - ZONE 911

DES OPTIONS D'ÉPARGNE SIMPLES POUR MATHIEU



Mercier

AGRÉABLEMENT SURPRIS

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

Parlez-en à votre conseiller dès maintenant.

1^{er} mars 2017

Date limite pour cotiser au REER.

418 626-1146
desjardins.com/
caisse-charlesbourg 

MA CAISSE
*Créatrice
de valeur*
POUR MON PATRIMOINE 



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

ACTUALITÉ

NDLR

Le pavillon du Mont-Tourbillon complètement détruit

Des images qu'on n'oubliera jamais !

Le 20 décembre dernier restera une date marquante dans l'histoire de Lac-Beauport. Le feu qui a pris naissance dans les cuisines a complètement détruit le pavillon du Mont-Tourbillon, un des joyaux de la municipalité. Tout a été dit et écrit sur cet incident. Nous voulions publier ces quelques photos significatives de l'incendie pour ne pas oublier ce drame. Le propriétaire, Michel Noël, a déjà indiqué qu'il entend mettre de l'avant un plan de reconstruction rapide. Nos pensées vont au propriétaire, mais également aux nombreux employés qui sont touchés de près ou de loin par cette tragédie.



VINCENT FRADET - ZONE 911

Suite au succès de la promotion, elle se poursuit en janvier !

À l'achat de vos verres
(Progressifs, simple vision ou teintés) à prix régulier.

Obtenez votre
MONTURE à
1 SEUL PRIX
149\$

(Sur toutes nos collections en magasin).

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 31 janvier 2017.

BONNE ANNEE 2017 !

- Verres de contact : renouveler en ligne
- Examen de la vue par un optométriste
- Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595

Visitez notre site
pierreropticien.ca

>7063105

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

VOTRE JOURNÉE À **89\$** plus taxes

Lundi MASSAGE BAMBOO	Mardi MASSAGE BIO CORPOREL	Mercredi KINÉSITHÉRAPIE
Jeudi DRAINAGE LYMPHATIQUE	Vendredi SOIN VISAGE & SÉANCE DE VEDANA	Soir MASSAGE LOMI LOMI

ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE
BAINS CHAUDS ET SAUNA EXTÉRIEURS

PISCINE INTÉRIEURE

PEIGNOIR INCLUS

418 848-0691 — 1 866 848-0691 — spa@lacdelaage.com www.lacdelaage.com

ACTUALITÉ

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

L'organisme Cité Joie amorce une campagne majeure de financement

750 000 \$ déjà amassés pour la cause

En 2017, Cité Joie fêtera ses 55 années d'existence. Par l'inauguration de sa campagne de financement, ce centre de répit pour les personnes atteintes d'handicaps et leurs proches aidants réitère sa détermination à poursuivre sa mission d'aide, et ce, tout en maintenant l'accessibilité de ses services. Les principaux partenaires et donateurs de l'entreprise à but non lucratif se sont réunis, en décembre dernier, afin d'annoncer leur objectif d'amasser 1,5M\$ pour alléger la vie de personnes aux prises avec un handicap.

« Avec le vieillissement de la population, les services qu'on offre se doivent d'être modifiés. Plus la clientèle vieillit, plus nous devons adapter nos locaux, nos facilités et nos pavillons pour répondre aux besoins », explique Denis Savard, directeur général de Cité Joie.

M. Savard rappelle également « l'importance de la dynamique des aidants naturels ». « Ces gens-là ont des maladies

causées par le vieillissement. Dans la continuité de ce qu'est le répit à nos yeux, on doit obligatoirement prévoir des mécanismes pour leur venir en aide », souligne le directeur.

Il ajoute qu'une partie de la campagne s'organise dans l'optique de « répondre à ce genre de demande en respectant des délais rapides ».



Richard Laflamme (à gauche) et Alain Guay seront les coprésidents de la grande campagne de financement de Cité Joie.

Alain Guay, président de l'entreprise Caron et Guay et coprésident de la campagne, explique que « Cité Joie aide chaque année des milliers de personnes ». Il invite les gens à « faire en sorte que l'organisme puisse poursuivre sa mission essentielle encore longtemps ».

« Cité joie, c'est une superbe fondation au cœur de mon comté. C'est incroyable d'avoir atteint aussi rapidement la moitié de leur objectif. Il me fera plaisir d'aider à promouvoir cette importante campagne via les réseaux sociaux », affirme Véronique Tremblay, députée de Chauveau.

CAMPAGNE BÉNÉFIQUE

« Une campagne majeure comme celle-ci donne une bouffée d'air neuf à notre financement parce qu'elle met notre organisme en contact avec pleins de nouveaux donateurs et de collaborateurs », ajoute le directeur de Cité Joie.

« Nous sommes bien organisés pour cette campagne, mais Cité Joie fait partie d'un réseau philanthropique en concurrence. Il y a beaucoup de campagnes et beaucoup d'événements. Il faut développer de nouvelles idées et de nouvelles façons de réaliser nos campagnes en étant créatifs », conclut Denis Savard.

Cité Joie accueille chaque année près de 2 500 usagers. Au final, c'est près de 100 000 personnes qui ont bénéficié des services de l'organisme, depuis son ouverture par le révérend père Raymond Bernier, en 1962. La tarification des services offerts par l'organisme fait en sorte de faciliter l'accès aux personnes aux prises avec une situation financière précaire.

Cité Joie, situé à proximité de Québec, souhaite maintenant s'appuyer sur « le milieu et ses pairs » pour passer à l'étape suivante, dans l'optique de mettre davantage en valeur sa contribution sociale et les services prodigués à une clientèle dans le besoin.



DENTISTERIE GÉNÉRALE ET ESTHÉTIQUE | ORTHODONTIE | ENDODONTIE
CHIRURGIE DENTAIRE | COURONNES | PONTS | URGENCES



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

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

TOUTE L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE !
VENEZ NOUS VISITER



1030, Boulevard du Lac
Lac-Beauport, Qc, G3B 0X2

(418) 841-5242
info@espacefeu.ca

ACTUALITÉ

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Déversement d'eaux usées

La Commission scolaire prend ses responsabilités

Les représentants politiques et administratifs de la région ont dressé un bilan de la situation en ce qui a trait au déversement souterrain d'eaux usées, survenu en raison d'un raccordement inadéquat dans le secteur de la nouvelle école Montagnac. Plusieurs résidents ont déjà fait vérifier la qualité de leur eau par des spécialistes engagés par la Commission scolaire des Premières-Seigneuries.

« Nous souhaitons que tout le monde ait la même information et rassurer la population », a rapidement indiqué Véronique Tremblay, députée de Chauveau, lors d'un point de presse regroupant les dirigeants de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, la mairesse de Lac-Beauport ainsi que des experts du domaine de la santé.

« Nous avons pris conscience d'une problématique d'inversion des branchements d'égouts pluviaux et sanitaires. Le lit d'infiltration est situé à côté de l'école. On a déjà entamé des démarches. On va rebâtir un nouveau lit et il y a déjà des travaux cédulés dans les prochains jours » expliquait, à la fin décembre, Serge Pelletier, directeur général de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries.

La Municipalité de Lac-Beauport a ciblé un certain nombre de citoyens qui pouvaient être touchés par une problématique de contamination de leur puits artésien. « On va faire une prise d'échantillon d'eau sur ces puits artésiens (..) et d'autres tests seront effectués afin de déterminer l'ampleur et l'impact de la contamination », ajoutait M. Pelletier.

Les citoyens ont pu se procurer un contenant, les 20 et 21 décembre derniers, afin de faire analyser la qualité de leur eau par le Groupe Environex. La Municipalité de Lac-Beauport a également fourni de l'eau potable aux citoyens au cours des derniers jours.

Par ailleurs, le représentant de la Commission scolaire a indiqué que le service sanitaire de l'école est de nouveau pleinement opérationnel.

SANTÉ PUBLIQUE

« Nous avons réalisé une inspection pour constater les faits. La Commission scolaire avait cessé le rejet à ce moment. (...) Nous avons analysé deux échantillons d'eau dans des résidences privées. Ces échantillons

n'étaient pas contaminés. Un avis de non-conformité a été émis à l'endroit de la Commission Scolaire», précisait Caroline Boiteau, directrice régionale adjointe à la Capitale-Nationale pour le ministère de l'Environnement.

« Les gens doivent continuer à faire bouillir leur eau tant qu'ils ne détiennent pas

les résultats concernant la salubrité de celle-ci. La gastro-entérite peut être attribuable à beaucoup de choses. (...) On ne peut pas faire de lien direct maintenant. C'est une maladie très fréquente », expliquait une spécialiste de la santé publique au sujet de citoyens aux prises avec des malaises intestinaux. « Si quelqu'un est souvent malade, on va se poser des questions, mais on ne peut pas conclure



ÉDOUARD DUFOUR

La mairesse Louise Brunet se voulait rassurante concernant les mesures prises par les acteurs du milieu pour résoudre le problème de contamination.

avec un seul épisode de gastro. Dans le doute, il faut faire bouillir l'eau une minute complète et on sera protégé », concluait l'experte.



POLYCLINIQUE DU LAC

CHIROPRATIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | PSYCHOLOGIE | PSYCHOÉDUCATION /SEXOLOGIE
ORTHÈSES | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE



UNE ÉQUIPE. UNE VISION. VOTRE SANTÉ.

1020-F, boulevard du Lac,
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8

418 849-9566

polycliniquedulac.com



Partenaire de :



ACTUALITÉ

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Contamination fongique rare

Une jeune famille de Lac-Beauport vit des moments difficiles

Le rêve de Dominique Rainville et de Mickael Paris était d'offrir un environnement de qualité à leur fils Mahé. Ils ne se doutaient pas que la maison qu'ils ont achetée en juillet 2015 était sous l'emprise de la mérule pleureuse, une forme rare de champignon s'attaquant aux structures de bois. Le couple a lancé une pétition en ligne pour la reconnaissance de cette problématique par les autorités. Une campagne de financement social est en cours afin de les aider à affronter l'avenir.

« On a eu rapidement des indices que la maison était malade avec des insectes et des rongeurs. Une vitre de la maison a cassé à Noël dernier. J'ai ensuite détecté des mouvements dans la structure de la charpente et découvert les champignons en ouvrant le mur extérieur de la maison », explique Mickael Paris.



La famille de Lac-Beauport est confrontée à la contamination de sa maison.

JUMELÉS ET MAISONS UNIFAMILIALES
MAISON MODÈLE AU 6 CHEMIN THOMAS-GRIFFIN, STONEHAM
 Sur grands terrains boisés à seulement 15 minutes du centre-ville

ÉVÉNEMENT LES 11 ET 12 FÉVRIER DE 11 H 00 À 16 H 00
178, CHEMIN KENELM-CHANDLER, STONEHAM



La mérule pleureuse, communément appelée « cancer des maisons », peut rester en dormance pendant plusieurs mois dans une maison. Elle vient affaiblir le bois en lui enlevant sa capacité structurante. Ce champignon peut se transmettre dans l'air. Il peut aussi attaquer des zones saines d'une maison en allant chercher des nutriments « jusqu'à vingt pieds plus loin », expliquent les propriétaires. Suite à une batterie de tests, les experts ont déterminé que la problématique de contamination se situe principalement dans le vide sanitaire et les planchers de la maison.

« Nous ne savons pas combien de temps nous pourrions rester ici. Ce champignon vient avec d'autres types de moisissures qui peuvent être dangereuses (...) la qualité de l'air demeure stable pour l'instant », ajoute Dominique Rainville.

Les propriétaires expliquent que la démolition de leur maison doit se faire en respectant un protocole bien précis, mais aussi très coûteux. « La procédure est comparable à celle d'une maison contaminée à l'amiante », explique Mickael Paris. Le couple étudie la possibilité d'un recours juridique dans ce dossier.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT.

« On sent que les gens s'identifient à notre situation. Ils comprennent que ça pourrait leur arriver à eux aussi. Parler de la problématique nous permet aussi de ne pas être seuls dans ce combat », explique Mme Rainville.

Les propriétaires souhaitent sensibiliser la population à cette problématique de contamination et veulent faire « bouger les choses » auprès du gouvernement, à l'aide d'une pétition disponible en ligne au www.lamaisonritjaune.com.

« Il n'y a aucun repère et aucune balise nulle part. Si rien n'est fait avec la mérule pleureuse les gens vont démolir de façon anarchique et contaminer leurs voisins ou tenter de vendre leur maison sans signifier la problématique », ajoute Mickael Paris.

« C'est paradoxal comme situation parce que nous savons que notre maison est malade, mais l'environnement et le décor incroyable de Lac-Beauport nous nourrit. On ne va pas rester à se morfondre », conclut le propriétaire.

AUDET
 CONSTRUCTION INC.

418-999-2012
faudetconstruction.com

ACTUALITÉ

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Règlement de contrôle intérimaire

La Communauté métropolitaine consent des assouplissements finaux

Un an après avoir initié le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) restreignant la construction dans la couronne nord de Québec, les responsables de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) ont présenté, en décembre, la « dernière vague de bonifications » au RCI.

Les experts de la CMQ ont rappelé l'importance du mandat de ce règlement, c'est-à-dire « la protection des sources d'eau potable ». L'exemple de Toronto, où les zones urbaines sont entourées de végétation depuis l'implantation d'un règlement d'aménagement au tournant des années 2000, a été présenté par la CMQ comme étant une source d'inspiration au RCI actuel.

Un rapport faisant état de 900 analyses de puits devrait être rendu disponible « en janvier » par la CMQ. Celui-ci devrait servir à « faire valoir la vulnérabilité » des environnements ciblés. Le RCI est maintenant bonifié par des modifications et des assouplissements additionnels aux différents secteurs de vulnérabilité qu'il comporte.

Il est dorénavant possible, en respectant certaines conditions, de construire une habitation dans le secteur 3 (en montagne), et ce, dans une pente de 15 % à 25 %. François Morneau, un représentant de la CMQ, expliquait qu'une aire « d'implantation » et une autre de « déboisement » devront toutefois être respectées.

TECHNOLOGIE

Les gens de la CMQ se sont inspirés des villes de Sutton et de Magog afin d'élaborer une nouvelle classification de la pente des terrains. La cartographie à haute résolution permettra donc aux propriétaires de construire une maison dans le secteur trois, s'ils peuvent le faire sur un plateau naturel dont la pente est inférieure à 10 %.

Finalement, aucune nouvelle construction principale n'est permise dans le secteur quatre (Lac-Saint-Charles), tant qu'un plan d'ensemble n'aura pas été complété. Les terrains déjà construits dans cette zone conservent leurs droits acquis.

RÉACTIONS AU DERNIER CONSEIL

Plusieurs citoyens inquiets se sont questionnés lors du conseil municipal de janvier à Lac-Beauport. Les questions étaient destinées à la mairesse et tentaient de démontrer clairement que les plateaux naturels de 10 % au lieu de 15 % étaient loin d'être un assouplissement.

Les plateaux naturels devront être assez grands pour y accueillir le bâtiment principal et tous les bâtiments accessoires ainsi que l'installation septique. Dans ce contexte, à Lac-Beauport, des plateaux naturels de 10 % et moins remplissant ces exigences sont quasi inexistantes. La mairesse a promis de vérifier ces informations.

EMPLOYÉS « SCANDALISÉS »

Les employés de la CMQ ont déploré le nombre élevé de lotissements effectués au cours des six mois de grâce octroyés aux municipalités de

la couronne nord de Québec. « Nous voulions éviter de contraindre les petites familles. Nous sommes scandalisés de certaines choses (...) la sensibilisation est à son premier niveau de la part de certains élus », ajoutait un employé de la CMQ, faisant référence à la vague de permis accordés dans certains secteurs comme celui de Stoneham. « Notre château d'eau c'est la montagne. Si on la pollue et on ne la retient pas, c'est tout le monde qui va payer pour ça », concluait François Morneau.



Les employés de la CMQ ont présenté plusieurs graphiques afin de témoigner de l'utilité de la technologie par imagerie thermique dans la protection de l'environnement.

Concept Beauté Signature MÉDICO-ESTHÉTIQUE



VOTRE CENTRE MÉDICO-ESTHÉTIQUE À
LAC-BEAUPORT DEPUIS 5 ANS, VOUS OFFRE
**UN SOIN MICRODERMABRASION
AVEC INFUSION DERMIQUE**

**PROMOTION
JANVIER ET FÉVRIER
À SEULEMENT**

99 \$

VALEUR DE 195 \$

De plus vivez l'expérience du matelas
neurobed pendant votre soin.



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



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



QUÉBEC
106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier)
581 742-6299

Lac-Beauport : conseil municipal du 9 janvier 2017

Un début d'année assez occupé !

Le premier conseil municipal de 2017 a débuté par une consultation publique pour mieux encadrer les abris forestiers, les camps forestiers et les relais rustiques.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Yves Gendron, directeur du service d'urbanisme et développement durable de la Municipalité de Lac-Beauport, a détaillé les différentes mesures du projet de modification de règlement visant à resserrer les normes d'aménagement et de la construction

de ses installations. Plusieurs citoyens ont questionné la pertinence des mesures incluses dans ce projet lors d'une période de consultation publique.

Avec le nouveau règlement proposé, la hauteur permise pour les trois types d'installations passerait de huit à six mètres. De plus, ces bâtiments ne pourraient ni être alimentés en eau ni desservis par un réseau de distribution électrique.

« À mon avis, l'eau c'est un droit. Pourquoi on change les choses en empêchant quelqu'un d'avoir accès à l'eau sur son terrain », témoignait un citoyen mécontent. Un autre résident a proposé de « seulement interdire l'eau potable sous pression », plutôt que d'interdire toute alimentation en eau.

« Il en coûte de cinq à six mille dollars pour procéder à l'installation d'un poteau électrique. Si les gens peuvent se le permettre, pourquoi l'interdire? », s'est questionné Daniel Parent, résident du chemin du Moulin.

« On fait des changements réglementaires quand on constate des situations inacceptables.



Le directeur de l'urbanisme a répondu aux questions concernant le projet de modification de règlement de Lac-Beauport.

On parle ici de cabanons sur des terrains de 450 000 pieds carré minimum. (...) Comment peut-on décider qu'une bécasse extérieure est plus louable qu'une toilette composte qui est la norme mondiale », s'est exprimé un autre citoyen.

« Merci pour vos interventions. Nous prenons bonne note de toutes ces recommandations », a conclu la mairesse Louise Brunet au terme de la séance de consultation publique.

Plusieurs autres sujets ont été discutés à la période de questions par des citoyens inquiets notamment sur le RCI et ses nouveaux assouplissements, des problèmes de connexion à l'égout municipal de la nouvelle école primaire et de la condition de l'ouverture de la patinoire sur le lac.

Également, lors de cette séance, les conditions de travail des employés municipaux ont été renouvelées pour les prochaines années.

BILAN DE COMITÉ

Le responsable du comité consultatif en environnement de Lac-Beauport (CCE) est venu présenter le rapport annuel des activités de ses pairs. En 2016, le CCE a cherché des pistes de solution pour la défense de l'environnement.

Il s'est notamment questionné sur la pertinence de se doter, à l'image d'autres municipalités du Québec, de bornes de recharge électrique. Le comité a aussi planifié la journée de l'environnement et il a participé à un programme provincial de classification horticole. Le représentant du CCE a réitéré l'engagement de son équipe envers la Municipalité et la protection de l'environnement.

En cette année électorale qui s'amorce, la mairesse de Lac-Beauport a confirmé qu'elle allait se présenter lors de la prochaine élection municipale, afin de solliciter un autre mandat auprès de la population.

TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

FORFAIT 3 SERVICES

91,39\$ /mois

Internet + Télévision + Téléphonie + Terminal G8 en location

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

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

418.849.7125
www.ccapcable.com

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

Christine
LEGARE
Courtier immobilier
www.christinelegare.com



RE/MAX *@accès* inc.
agence immobilière



LAC-BEAUPORT

10, chemin de la Sucrerie, **333 500 \$**



LAC-DELAJE

109, rue des Crans, **219 900 \$**



CHARLESBOURG

1290, Carré du Jaspe, **219 900 \$**



VENDU

46, Montée du Cervin, Lac-Beauport, P.D. **334 900 \$**



LAC-BEAUPORT

26, Pied de Roy, **489 800 \$**



LAC-DELAJE

91, des Monts, **424 900 \$**



STONEHAM

306, chemin du Hibou, **244 900 \$**



VENDU

111, avenue des Cimes, Lac-Delage, P.D. **244 900 \$**

Bonne Année 2017 !

418 948-1000

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



**VISITEZ
L'UNITÉ 107
SUR RENDEZ-VOUS**



DERNIÈRE
CHANCE

LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS

FIN DE PROJET

**PROFITEZ DE
PRIX RÉDUITS SUR
LES DERNIÈRES
UNITÉS**

**VIVEZ
LAC-BEAUPORT !**

PLUSIEURS RÉSIDENTS DU SECTEUR
SE SONT DÉJÀ PROCURÉ LEUR UNITÉ

Profitez des mêmes avantages que vous procure
Lac-Beauport sans vous soucier de l'entretien
de votre immense terrain

PROFITEZ D'UNE QUALITÉ DE VIE UNIQUE
AVEC ACCÈS PRIVÉ AU LAC

Sentiers pédestres, raquette, ski de fond, ski alpin,
spa nordique et autres activités sportives en plein-air
en plus de restaurants et commerces à proximité

POUR NOUS JOINDRE

418 948-1000
lequatretemps.com

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

DON DE 80 300 \$ DE LA CAISSE DE CHARLESBOURG À SEPT ORGANISMES D'ENTRAIDE

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est fière de remettre la somme de 80 300 \$ à sept organismes d'entraide, soit la Société Saint-Vincent-de-Paul (conférences Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport, Bienheureux-Jean-XXIII, Saint-Jérôme-de-L'Auvergne et Saint-Rodrigue), Moisson-Québec, le Mouvement d'entraide des Cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury et le Service d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée. Monsieur Bergeron, directeur général de la Caisse, et Monsieur Jacques Lagacé, président du fonds d'aide au développement du milieu, ont tenu à féliciter et à souligner le travail de ces organismes lors d'une remise officielle qui s'est déroulée à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg.



Gilles Villeneuve du Service d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée, Louise Fortier Barbeau de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Notre-Dame-Des-Laurentides et Lac-Beauport, Suzanne MC Lean de la Conférence Saint-Rodrigue, Jean Falardeau de Moisson Québec, Viateur Morin du Mouvement d'entraide des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury, André Godin de la Société Saint-Vincent-de-Paul Saint-Jérôme-de-L'Auvergne, Marc Bouchard de la Société Saint-Vincent-de-Paul Bienheureux-Jean-XXII, Jacques Lagacé de la Caisse de Charlesbourg et François Bergeron directeur général de la Caisse de Charlesbourg.

POND HOCKEY 1/POND HOCKEY 2



Le 28 janvier prochain, vivez le hockey comme dans le temps! Un tournoi incontournable sur glace depuis 14 ans. Amateurs et joueurs expérimentés, envahissez notre glace naturelle avec son impressionnant paysage! En équipe de 4 à 6 joueurs (sans gardien), ayez 3 parties assurées et la possibilité de remporter plus de 3 000 \$ en prix et bourses. Spectateurs, encouragez nos équipes et profitez du service de bar, chaussonnerie, terrasse chauffée & lounge intérieur! Détails au <http://pondhockeylacbeauport.ca>.

LE JAMBOREE OUVERT AUX AMATEURS DE SKI ET DE SNOWBOARD

En plus de pouvoir assister aux Coupes du monde FIS de ski acrobatique et de snowboard en slopestyle et big air dans le cadre du Jamboree présenté par Vidéotron Mobile, les planchistes et skieurs amateurs auront également la chance de participer aux différentes activités

qui leur seront spécialement dédiées les 11 et 12 février prochains à la Station touristique Stoneham et à l'Îlot Fleurie à Québec.



En effet, Stoneham sera non seulement l'hôte de la Coupe du monde FIS de slopestyle en snowboard et en ski acrobatique le 12 février, mais également du Jambo Queen, du Jambo Kicker ainsi que du Banked Slalom. Trois activités qui donneront l'occasion aux amateurs de snowboard et de ski de pratiquer leur sport hivernal dans une ambiance des plus divertissantes et amicales. Le tout grâce à une association entre le comité organisateur du Jamboree, l'Association Québec Snowboard, Ski Acro Québec et les Fédérations canadiennes de ski et snowboard!

Pour obtenir tous les détails de la programmation du Jamboree, rendez-vous sur le snowjamboree.com

Babillard Jeunesse

ACADÉMIQUE

SPORT

LOISIRS

COMMUNAUTÉ

SCIENCE

Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

Le tableau d'honneur de Marc-André Perron

Les « deux préférés » du mois!

Discipliné, vaillant et stimulant, William est vif et allumé. Son terrain de jeu, c'est la classe! Il a un plaisir fou à reprendre subtilement ses camarades lorsqu'il emploie fautivement la langue française. Ses interventions deviennent «ALORS» très comiques. Bien que discret, il est attentif, il applique et participe. Sa curiosité intellectuelle est contagieuse, sa rigueur au travail est remarquable. Qu'il ait les cheveux attachés ou dans le vent, il est charismatique, brillant et va toujours de l'avant. C'est un ambitieux compétitif, un déterminé sportif, un partenaire d'équipe proactif. Sa présence tempère, allège, motive. C'est un leader rassembleur, un élève authentique qui donne le ton, un élève convainquant, fier et doué qui donne le goût de sauter du plus haut plongeon. Au hockey, au soccer ou un crayon à la main, il est tel un lion, il fait sa marque à sa façon. Et, par dessus tout, il est gentil, poli et sait reconnaître les efforts chez autrui. Continue de sortir de ta zone de confort, d'essayer de nouvelles avenues, c'est



William Bérubé



Nathaniel Leduc

beau de te voir grandir, évoluer, t'épanouir. T'es un être aux talents infinis, un p'tit génie! Dans pas si longtemps, tu joueras dans la cour des grands. C'est un plaisir de constamment te saluer et voir tes yeux être si illuminés. Merci d'être qui tu es, un de mes 25 préférés!

Celui-là, il transpire le positivisme. À son contact, une dose incomparable d'énergie nous happe. C'est un être attachant et captivant; un garçon sociable, respectueux et dégourdi. Nataniel virevolte dans les airs comme personne. C'est un gymnaste incroyable qui épate et impressionne avec ses prouesses acrobatiques. Et que dire des mathématiques? Il adore l'arithmétique, il a un fort esprit logique. Perfectionniste et organisé, c'est un garçon structuré. Oh, et il est entêté! Quand il a quelque chose en tête, difficile de le faire changer d'idée. D'ailleurs, il a pris d'assaut mon bureau et s'est donné comme mission de le garder à l'ordre pour de bon. Rendre service et s'impliquer, ça fait partie de sa personnalité. Être en classe, il adore ça! Que ce soit sur les heures prévues ou non, pas question qu'il manque une seule minute de ce qui s'y passe. Derrière son masque assuré et affirmé, c'est un sensible au grand coeur. Quand rien ne va, pour remonter le moral, il est là! En l'écoutant, on ne peut qu'être charmé. En plus de bien s'exprimer, son discours est frais et rempli d'intensité. À chaque fois, il nous fait rire, nous accroche un sourire aux lèvres, nous fait du bien. Continue d'être si vrai et unique... Ta présence nous transporte ailleurs, nous fait oublier les soucis du quotidien. Merci d'être qui tu es, un de mes 25 préférés!

La classe de 5^e reproduite à Montagnac!



La classe de M. Marc-André Perron conviait, le jeudi 8 décembre dernier, parents, frères et soeurs à son événement-maison «la classe de 5^e», un «remake» de l'émission si populaire au début des années 2010. Une façon ludique de parfaire ses connaissances générales et son bagage pédagogique. Au terme de plusieurs semaines, cinq élèves furent sélectionnés par leurs pairs afin d'être les participants officiels de cette première édition, devenant ainsi les assistants des parents qui se sont prêtés au jeu devant un auditoire bien à l'écoute de leurs bons coups et de leurs faux pas. Soulignons la participation spéciale de chacun de ces joueurs ainsi que de William Bérubé, Léo Dzian, Annabelle LeBlanc, Éliane Pichette et Vincent Thibault, élèves de la classe.

De beaux résultats pour le badminton scolaire!

Les équipes benjamin masculin, cadet masculin et juvénile masculin de l'école Les Sentiers, incluant quelques joueurs qui résident à Lac-Beauport, se sont illustrées lors de la Classique scolaire du Rouge et Or de l'Université Laval qui s'est déroulée le dimanche 11 décembre dernier. Les juvéniles se sont inclinés en finale du tournoi tandis que les benjamins et les cadets ont remporté la bannière du tournoi.



Juliette Lavoie, Olivier Rodrigue, Ludovic Amyot, Jean-Christophe Sansregret. Mario Vallières est en arrière-plan.

Un beau projet



L'enseignante de Montagnac, Vanessa Lapointe, a réalisé le projet intitulé « Bonheur au chaud » avec ses élèves. Il s'agit d'une collecte de vêtements chauds qu'ils ont faite au sein de l'école Montagnac, bâtiment du Lac. La veille de la fin de la collecte, ils en étaient à 787 items accumulés. Il s'agit d'une initiative des «Super-Héros du Bonheur», un nom trouvé par les élèves qui se sont engagés, tout au long de l'année, à « donner au suivant ». Ils vivront donc toutes sortes d'activités visant à faire un monde meilleur. Par exemple, ils ont récemment vécu une activité avec les aînés des Habitations St-Dunstan (lecture de contes de Noël et jeux de société).

L'Echo du Lac EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS PLATINE 1025, boulevard du Lac, #230 Québec (Québec) G3B 0X1 info@leseditionsplatine.com 418 845-5515	PUBLICITÉ : JEAN-SIMON JALBERT 581 985-5087 jsjalbert@ leseditionsplatine. com	ÉDITEUR : Michel Beaulieu michel@platinecommunication.com DIRECTRICE ARTISTIQUE : Marie Chantal Boutin mc@leseditionsplatine.com ADJOINTE DE DIRECTION : Luce Vadeboncoeur Luce@leseditionsplatine.com	JOURNALISTE EN CHEF : Amélie Légaré JOURNALISTES : Édouard Dufour, Christophe Leduc. MONTAGE JOURNAL : Jolyane Abel	COLLABORATEURS : Marie-Claude Déry, Andréanne Martin, Lévesque Lavoie avocats, Mathieu Corriveau et Dominique Rainville. CORRECTRICE : Claire Robitaille	IMPRESSION : Transcontinental TIRAGE : 10 500 exemplaires	DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec *Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée.
---	---	--	--	---	--	---

UNE AUTRE ANNÉE RECORD POUR L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

1^{ère} ÉQUIPE DE VENTE - Royal-Lepage inter-Québec 2016
1^{er} COURTIER INDIVIDUEL / équipe - Royal-Lepage inter-Québec 2016
CLUB NATIONAL DES ÉLITES 2016 (TOP 1% AU CANADA)

LAC-BEAUPORT

PISCINE CREUSÉE



Prix : 699 000 \$
visitezmoi.ca - 21432269

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU PRIX



Prix : 625 000 \$
visitezmoi.ca - 26682280

LAC-BEAUPORT

VUE + ACCÈS AU LAC



Prix : 549 000 \$
visitezmoi.ca - 21759052

STONEHAM



Prix : 799 000 \$
visitezmoi.ca - 14945097

STONEHAM



Prix : 499 900 \$
visitezmoi.ca - 24219341

STONEHAM

NOUVEAUTÉ



Prix : 449 000 \$
visitezmoi.ca - 25634200

STONEHAM



Prix : 329 000 \$
visitezmoi.ca - 16866588

LAC-DELAGE

BORD DE LAC



Prix : 499 000 \$
visitezmoi.ca - 23481297

SILLERY

NOUVEAUTÉ



Prix : 349 000 \$
visitezmoi.ca - 26200903

SILLERY



Prix : 388 000 \$
visitezmoi.ca - 21175575

BEAUPORT



Prix : 439 000 \$
visitezmoi.ca - 27792067

ST-NICOLAS

PISCINE CREUSÉE



Prix : 639 000 \$
visitezmoi.ca - 11250967

M L'ÉQUIPE MARC
BONENFANT

PLUS DE 100 PROPRIÉTÉS
 Pour voir l'ensemble de nos propriétés
 visitez le : marcbonenfant.com

Laurence St-Cyr
Courtier immobilier résidentiel

Sandra Tremblay
Courtier immobilier

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier résidentiel
& Adjointe administrative

Sylvie Theriault
Courtier immobilier
& Directrice des ventes

2 bureaux pour mieux vous servir :
 Stoneham : 418 912-2787
 Ste-Foy : 418 653-0488



Josée Lupien obtient le statut de LEED Fellow

Une résidente de Lac-Delage s'illustre à l'international

C'est à Los Angeles le 6 octobre dernier que Josée Lupien s'est vue décerner le statut de LEED Fellow, la plus prestigieuse distinction dans l'industrie du bâtiment durable. Celle qui s'implique dans le domaine depuis plus de 12 ans est la première femme de la province à l'obtenir grâce à « son dévouement à l'avancement de la construction durable au Québec comme à l'étranger ». Elle nous parle de son parcours et de cette reconnaissance significative.

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Josée Lupien a oeuvré pendant 22 ans dans l'industrie manufacturière. « Initialement, j'ai été sollicitée pour travailler [sur] un des premiers projets LEED au Québec en 2002 avec une firme d'architectes. À ce moment-là, on avait quasiment l'air d'extra-terrestres quand on parlait de LEED. Donc cela a mené mon intérêt à aller plus loin. Ce qui était quand même intéressant, c'est que cela a aussi généré un petit côté rassembleur [chez les] gens, on a été tous fiers de participer à ce projet peu importe la façon dont on y contribuait.



Josée Lupien est la première femme au Québec à obtenir le titre LEED Follow.

Moi, par intérêt personnel, j'en suis arrivée finalement à fonder la section du Québec [pour le Conseil du Bâtiment du Canada]. » Elle a donc ensuite passé l'examen officiel pour l'obtention de son titre LEED en 2006.

Même si le terme LEED était encore méconnu en 2008, Josée Lupien a décidé de partir son entreprise dans le domaine du bâtiment durable avec son conjoint. « On s'est lancé en affaires sans trop savoir ce que cela impliquait parce que je pense qu'on ne se serait pas lancé en affaires à l'époque, on aurait fait ça autrement. C'était téméraire, tout était à bâtir vraiment », confie-t-elle. Ils ont commencé en travaillant à leur domicile de Lac-Delage avant de s'établir à Charlesbourg. Aujourd'hui, huit personnes travaillent au sein de leur entreprise Vertima. L'entrepreneure est ainsi rapidement devenue une référence dans le domaine vu son implication personnelle et professionnelle. Elle a siégé bénévolement sur le conseil d'administration du Conseil du Bâtiment du Canada pendant 10 ans, en plus d'être impliquée au sein d'autres comités aux États-Unis.

RECONNAISSANCE MÉRITÉE

En octobre dernier, elle recevait la distinction de LEED Fellow, un titre prestigieux dans le milieu. Josée Lupien était d'ailleurs la seule Canadienne



nominée cette année. « C'est très exigeant pour recevoir ce titre-là. D'une part, il faut qu'il y ait des gens qui nous nominent. Il faut accepter, mais il faut vraiment du vécu. Je l'ai toujours fait parce que j'y ai cru et je n'ai pas anticipé là où je suis aujourd'hui, mais je suis bien contente évidemment », indique-t-elle. La professionnelle admet que le fait de recevoir cette distinction la fait sentir encore plus responsable. Elle souhaite encourager les « gens [à] se préoccuper de leur environnement » en réduisant leur empreinte environnementale. « Moi avec le titre, si je peux être une voix pour faire bouger les choses encore plus, bien c'est mon objectif. »



Une passion partagée...
Votre sourire !

*Toute l'équipe se joint à moi
pour vous souhaiter une bonne année 2017*

**clinique dentaire
Posan Valois**

Dentisterie générale
et esthétique
Service d'implantologie

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

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

www.posanvalois.com



VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie



VENEZ VOIR
NOTRE SÉLECTION
DE LUNETTES
AINSI QUE
NOS VISIÈRES
DE SKI DE FOND
ET DE SKI ALPIN !



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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

418 825-0044
caroleroth@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



CHRONIQUE DROIT

Par Lévesque Lavoie avocats

info@levesquelavoie.com

La mise en demeure

Vous voulez envoyer une mise en demeure à quelqu'un? Vous avez reçu une mise en demeure? Mais en fait, quelle est la valeur juridique d'une mise en demeure?

La mise en demeure est une simple lettre qui demande au destinataire d'exécuter formellement une obligation, selon certaines modalités et dans un délai déterminé. Cette lettre donne au destinataire la possibilité de s'acquitter de son obligation sans passer par les tribunaux.

Selon la nature du dossier, la mise en demeure peut être obligatoire avant d'entreprendre des démarches judiciaires. Elle est également importante s'il s'agit d'une somme d'argent, puisque les intérêts pourraient commencer à se calculer à partir de la date de sa réception.

Si le destinataire ne répond pas à la mise en demeure dans le délai demandé, ou s'il ne s'y conforme pas, il appartient alors à celui qui l'a expédié de choisir s'il juge opportun ou non d'aller devant les tribunaux.

Une personne peut rédiger elle-même la mise en demeure ou retenir les services d'un avocat pour le faire, à son choix.

Cependant, si c'est une compagnie (personne morale) qui souhaite faire parvenir une mise en demeure à quelqu'un, ses actionnaires, administrateurs ou dirigeants ne peuvent la rédiger eux-mêmes, puisqu'ils se trouveraient alors à agir pour autrui et contreviendraient à l'article 128 de la Loi sur le Barreau. Une personne morale doit donc obligatoirement mandater un avocat pour rédiger et transmettre une mise en demeure.

En transmettant une mise en demeure, il est important de s'assurer d'avoir une preuve de sa réception par le destinataire. Elle peut ainsi être envoyée par courrier recommandé, par huissier ou être remise en mains propres.

Si la méthode du courrier recommandé est choisie, il est important de conserver une copie de la mise en demeure sur laquelle doit apparaître le numéro de référence ainsi que la preuve de réception émise par Postes Canada, pour prouver que cette mise en demeure est bien parvenue à son destinataire.



La mise en demeure peut aussi être remise par huissier, surtout si le destinataire a refusé de prendre possession d'un premier envoi par courrier recommandé. Le huissier rédigera un rapport témoignant de la réception par le destinataire, servant à prouver que cette mise en demeure a bien été livrée.

La mise en demeure doit être rédigée sous forme de lettre et :

- résumer le problème;
- demander précisément au destinataire ce qui est attendu de lui;
- fixer un délai raisonnable au destinataire pour qu'il agisse;

- inclure les coordonnées de l'expéditeur et sa signature;
- inclure dans son texte l'expression « mise en demeure » afin que la personne qui la reçoit sache à quoi s'en tenir.

Attention! La mise en demeure ne suspend pas la prescription d'un recours judiciaire (c'est-à-dire le délai maximal permis par la loi selon les circonstances pour déposer un recours contre quelqu'un). Seule la demande introductive d'instance, autorisée au Palais de justice, interrompt la prescription.

N'hésitez pas à faire appel à nous si vous avez des questions!

FIER DE SON PASSÉ... PLACE À L'AVENIR !


**MONT
TOURBILLON**

À SUIVRE...





ANDRÉ DUSSAULT





Ginette Tremblay
Adjointe



Chantal Perreault
Courtier immobilier



David Fafard
Courtier immobilier



Noël Gingras
Courtier immobilier



Lucie Rinfret
Courtier immobilier



POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION !

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE À TOUS !

Nous remercions notre fidèle clientèle!

andredussault.com

418 849-0555



VENDU
en 45 jours

LAC-BEAUPORT 325, chemin du TOUR-DU-LAC P.D. **2 475 000 \$**



VENDU

SILLERY 1405, avenue CHARLES-FITZPATRICK P.D. **849 000 \$**



VENDU
en 30 jours

LAC-BEAUPORT 60, chemin de LA VALLÉE P.D. **298 000 \$**



VENDU
en 10 jours

LAC-BEAUPORT 10, chemin du RAVIN P.D. **266 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT 10, chemin de la COGNÉE P.D. **489 000 \$**



LAC-BEAUPORT Vue panoramique sur le Lac Beauport. Entièrement rénovée. 3 chambres. **679 000 \$**



LAC-BEAUPORT RDC à aires ouvertes, 3 chambres. Sous-sol avec sortie garage. **489 000 \$**



LAC-BEAUPORT Grand cottage à cachet unique aménagé sur 3 niveaux. 5 chambres. **415 000 \$**



LAC-BEAUPORT Authentique, chaleureuse, vue imprenable sur le golf et les montagnes. **289 000 \$**



LAC-BEAUPORT Petite propriété rénovée au complet, sise sur un terrain de 14 000pc. Garage détaché



LAC-BEAUPORT Maison 3 chambres. Entrée indép. au SS. Vue sur les montagnes. **339 000 \$**



LAC-BEAUPORT Propriété haut de gamme avec fenestration abondante, 4 chambres. **529 000 \$**



LAC-BEAUPORT Impeccable! Située dans la vallée. Vue et accès au bassin de la rivière jaune. **269 000 \$**



LAC-BEAUPORT Clé en main. Occupation rapide et plusieurs inclusions possibles. **290 000 \$**



LAC-BEAUPORT Joli plain-pied à aire ouverte avec solarium. Beau grand terrain plat. **329 000 \$**



LAC-BEAUPORT Chaleureux plain-pied avec abri d'autos attaché. 3 chambres. **304 000 \$**



LAC-BEAUPORT Desservie aqueduc/égouts. Vendu au prix de l'éval. municipale. **329 000 \$**



LAC-BEAUPORT Plus grand que nature! Sans voisin arrière. Terrain très intime. **349 000 \$**



LAC-BEAUPORT Construction 2008 Plafond cathédrale et fenestration abondante. **359 000 \$**



LAC-BEAUPORT Une pure en bois rond directement sur le bord du lac Écho. 3 chambres. **389 000 \$**



LAC-BEAUPORT Belle propriété aménagée sur 3 niveaux avec RDJ, 4 chambres. **398 000 \$**



LAC-BEAUPORT Maison rénovée avec goût! 5 chambres. Terrain plat orienté sud-ouest. **389 000 \$**



LAC-BEAUPORT Construction récente sur un terrain de 800 000 pieds carrés. À voir. **449 000 \$**



LAC-BEAUPORT Beauté, qualité, vue, intimité et espaces! Entièrement rénové. **495 000 \$**



LAC-BEAUPORT Luxueuse résidence sur 3 niveaux, 4 chambres. Garage double. **509 000 \$**



LAC-BEAUPORT Propriété nouvelle tendance. Chic & rustique, 3 chambres, 1 bureau. **575 000 \$**

Réunion du conseil municipal du 5 décembre 2016

Belle participation citoyenne pour la dernière de l'année !

Le 5 décembre dernier, M. Robert Miller présidait la dernière réunion ordinaire du conseil municipal de l'année. C'est avec un conseil réduit d'un membre et devant une salle comble que le maire a clôturé la session 2016 et lancé celle de 2017.



CHRISTOPHE LEDUC

Avec le départ de M. Murray, le conseil fonctionnera désormais à 6 membres.

Par **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

En ouvrant la dernière réunion du conseil municipal de l'année, le maire Miller ne pouvait que se réjouir de la participation citoyenne dans sa municipalité! Les bancs de la salle étaient remplis de citoyens de tous âges, venus assister à la clôture des affaires courantes et, pour certains, pour manifester leur mécontentement concernant les changements au niveau du transport collectif.

UN CONSEIL RESTREINT

En ouverture de session, M. Miller annonçait la démission de M. Patrick Murray en date du 1^{er} décembre 2016. Pour des raisons de santé, celui-ci doit renoncer à cette responsabilité. Mais le maire et le conseil à l'unisson ont salué le travail de leur collègue au cours des trois dernières années. « Il n'y aura pas d'élection partielle, car nous sommes à moins d'un an de la générale. Le conseil fonctionnera donc à 6 membres d'ici là », précisait le maire.

UNE STATION D'ÉPURATION PLUS EFFICACE

La Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) ayant accordé une aide financière, la Municipalité pouvait aller de l'avant dans le projet HM-1503. Avec l'adoption du règlement 16 770, le conseil municipal a validé l'implantation d'un système de traitement tertiaire de déphosphatation à la station d'épuration.

Les subventions de la CMQ et du Ministère du développement durable et de la lutte contre les changements climatiques

couvriront environ 80 % des 1 998 000\$ empruntés pour financer les travaux. « C'est une amélioration importante dans le cadre de la protection des sources d'eau potable », déclarait Robert Miller.

DES DOLÉANCES CONCERNANT LE TRANSPORT COLLECTIF!

Beaucoup des citoyens présents à la réunion souhaitaient interpellier le conseil au sujet du transport collectif. Les futurs changements et réductions de services récemment annoncés ont soulevé plusieurs inquiétudes.

« Nous cherchons à trouver des solutions pour traverser cette petite crise, résumait M. Miller. C'est une question de budget et de choix. Mais avec la subvention supplémentaire, nous espérons des solutions avec la MRC [de La] Jacques-Cartier d'ici la prochaine réunion, en février 2017. » Un achalandage suffisant permettrait, en effet, de recevoir une somme supplémentaire de 75 000 \$ pour le maintien et l'amélioration des services.

VERS LA FIN DES COUPURES D'ÉLECTRICITÉ?

La première vraie bordée de neige du début décembre avait privé certains citoyens d'électricité durant trois jours. L'élagage des arbres bordant les lignes est défaillant, provoquant, été comme hiver, des coupures. Suite à la crise, le maire assure avoir reçu l'engagement de la part d'Hydro-Québec que Stoneham-et-Tewkesbury passerait dans les municipalités prioritaires pour l'élagage afin d'éviter d'autres désagréments!

Nouvelle programmation dès le 6 février!

Votre Tv locale 01 & 601

Vu d'ici est encore plus près de vous avec **3 NOUVEAUX REPORTAGES** chaque semaine.

Vu d'ici saison 9

Merci à notre partenaire principal: Desjardins Centre populaire de Charlebourg

Festival country

Bricole rigole

Plus :

- ◆ **BABILLARD**
- ◆ **NOUVELLES LOCALES**
- ◆ **RACONTE-MOI UNE HISTOIRE**
- ◆ **LE CHEF FRANÇOIS**

Temps libres

DÉCOUVREZ

CCAP GO

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

www.ccap.tv |

CCAP CABLE • COM
TELEVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste
D^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes
D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie
D^{re} Hélène Engel, orthodontiste

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2017 !

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

418-848-8000

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Stoneham : budget 2017

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

Équilibre budgétaire, hausse de taxes et orientations futures

Robert Miller, maire de Stoneham, a détaillé les prévisions budgétaires de son administration, lors de la séance extraordinaire du 19 décembre dernier. La Municipalité de Stoneham a présenté aux citoyens un budget équilibré de 12 M\$ pour l'année 2017, ainsi que ses orientations futures.



EDOUARD DUFOUR

Le maire de Stoneham a répondu à toutes les questions des citoyens présents concernant la gestion des fonds publics par son administration.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Le maire a présenté un budget équilibré. Il a expliqué aux citoyens présents que le remboursement du capital de la dette représentera 13 % du budget municipal. Les intérêts payés pour financer cette dette accapareront, quant à eux, 4,6 % du budget de la Municipalité de Stoneham.

M. Miller a tenu à rappeler les investissements de « près de 10 M\$ » effectués au cours des dernières années, tels que la réfection de chemins, l'aménagement du parc des Fondateurs ainsi que la construction de la nouvelle caserne de pompiers, dont l'inauguration aura lieu cette année.

Les revenus de la Municipalité qui sont attribuables aux taxes municipales (foncières et sur une autre base) augmenteront de 1 M\$ en 2017. Une simulation du compte de taxe basée sur la valeur moyenne des propriétés indique que des augmentations de taxes sont à prévoir, soit : de 4,1 % pour une résidence familiale, de 4,3 % pour un condominium, ainsi que de 8,3 % pour un chalet, desservi par Stoneham.

De plus, une nouvelle tarification de 75 \$ sera en vigueur pour la vidange des installations septiques autonomes effectuée par la Municipalité. Cette mesure s'appliquera aux résidences de 2 759 usagers.

ORIENTATIONS

La modernisation de l'usine de traitement des eaux usées représentera un chantier d'importance pour la Municipalité. Il s'agit d'un projet dont les coûts s'élèvent à 1,9 M\$. Stoneham souhaite obtenir une subvention fédérale atteignant 80 % de cette somme grâce au programme FEPTEU. La qualité de l'eau rejetée répondra alors aux normes fixées par le ministère de l'Environnement. Les élus provinciaux ont formulé une recommandation favorable à ce projet auprès de leurs homologues fédéraux.

L'implantation d'un portail citoyen informatisé permettra également aux résidents d'interagir en ligne avec la Municipalité, notamment en formulant des demandes de permis ou des plaintes.

OPPOSITION CLAIRE

Au final, les conseillers Claude Lebel et Paul Beaulieu ont refusé d'appuyer le budget du maire Miller lorsqu'est venu le moment de procéder au vote concernant cet exercice financier. Le conseiller Lebel a expliqué que ce budget allait « à l'encontre de sa vision du respect des citoyens » concernant l'augmentation des taxes municipales. Il juge la taxation trop salée pour les contribuables. « Le devoir d'une municipalité est d'offrir aux citoyens la sécurité, des rues propres et des services de proximité », expliquait Claude Lebel, s'opposant à certaines dépenses effectuées par la Municipalité au cours des dernières années.

CÉRAMIQUE
D É C O RCÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURES
OBJETS

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue ouest,
Québec, Qc. Ca G1H 6T1
T 418.627.0123



CULTUREL

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Réouverture prévue en mars

La Galerie Zen déménage en ville !

Après avoir connu une période plus creuse l'été dernier, la propriétaire de la Galerie Zen, Esther Garneau, a considéré fermer boutique. Elle avait un bail ouvert à la Halte de Lac-Beauport et pour y rester, elle devait signer pour 5 ans ou céder le local, ce qu'elle a finalement décidé de faire. Récemment, elle a eu un coup de cœur pour un emplacement sur la rue Saint-Jean, dans lequel elle aménagera en mars prochain.

Puisque le local demande des travaux et qu'Esther Garneau doit se remettre à la production, elle a décidé de fermer à Lac-Beauport le 30 décembre. Heureusement, les affaires ont redécollé cet automne et la saison s'est bien terminée pour la Galerie Zen. « Je suis contente d'être restée parce que si j'étais partie au mois de juillet, je serais partie triste. Mais là, je pars tellement contente », précise-t-elle.

Même si elle a décidé de plein gré de s'installer au centre-ville pour profiter de la vie touristique de la rue Saint-Jean, Esther Garneau est satisfaite du chemin parcouru depuis l'ouverture de la Galerie à Lac-Beauport. « J'ai vraiment pris confiance en

moi, on a fait le premier anniversaire, on a eu une super réponse, l'équipe d'artistes s'est énormément solidifiée. On a touché le bas un peu en juillet. Ils m'ont suivi et ils m'ont encouragé. Les artistes qui sont dans la Galerie, ce sont tous les artistes qui ont cru en moi », confie la propriétaire. D'ailleurs, pratiquement 100 % des artistes la suivent au centre-ville. « De la façon que je l'ai annoncé, les gens l'ont très bien pris et ils comprennent. C'est sûr que les gens ont un petit pincement au cœur et ils sont un peu déçus », ajoute-t-elle.

Esther Garneau avoue que de faire venir la clientèle à Lac-Beauport nécessitait « énormément de travail et de frais ». Elle espère pouvoir profiter du phénomène



Esther Garneau dit avoir reçu beaucoup d'encouragement et d'amour des artistes exposants malgré la fermeture de la Galerie.

touristique de Québec. « En ville, la clientèle va être appelée à être renouvelée plus facilement. Il n'y a jamais rien de gagné. Est-ce que les touristes vont acheter notre style ? L'art c'est toujours un coup de cœur. On est conscient de ça et il va peut-être falloir adapter notre style au marché, mais on est prêt à ça tout le monde, tous les artistes. » Pour chacun d'entre eux, elle prévoit offrir un produit dérivé. Un visiteur qui aime une œuvre ou le style d'un artiste pourra donc « se rapporter un petit souvenir ».

« Chaque artiste a quelque chose à proposer de différent. On va voir qu'est-ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas », indique-t-elle.

La Galerie Zen sera à nouveau accessible en mars prochain au 1139 rue Saint-Jean. D'ici là, Esther invite les gens intéressés par une œuvre à la contacter sur Facebook ou par téléphone au 581-994-8406. « Je me ferai un plaisir d'aller leur livrer en personne », conclut la propriétaire.

Les mardis

POUR 29\$

À compter du 10 janvier



2 billets pour
29 \$ + TAXES

* non-valide le 7 mars

Et aussi...

Passe de janvier 99 \$
encore disponible
Valide en tout temps du 4 au 31 janvier

Nouveau! L'HEXAGO
débrayable 6 places
Embarquement facile, rapide et sécuritaire



www.skirelais.com

CULTUREL

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

Pauline Giguère présente une parcelle de l'ensemble de son œuvre

Une artiste d'instinct !

Même si elle peint depuis près de 30 ans, la peinture est une troisième carrière pour Pauline Giguère. Son style artistique s'est beaucoup transformé au fil des ans et c'est ce que nous pourrions découvrir dans son exposition intitulée « Évolution », présentée à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham du 26 janvier au 19 mars prochain.



Par la peinture, Pauline Giguère exprime « la beauté par la magie des couleurs et des formes ».

A lors qu'elle était préposée de service chez Bell Canada, la peinture était le loisir préféré de Pauline Giguère. « J'ai suivi plusieurs ateliers avec différents peintres de Québec », dit-elle. Lorsqu'elle a pris sa retraite, elle a commencé à enseigner à son tour à Lac-Beauport. « J'aime bien donner des cours pour rencontrer d'autres personnes intéressées à la peinture et pouvoir leur livrer une partie de mes connaissances », précise l'artiste. « J'ai aussi donné des cours à des jeunes du primaire de l'école Montagnac pendant quelques années. Maintenant, je suis toujours contente de voir ces jeunes-là qui sont devenus adultes. Avec eux, on avait organisé deux expositions au Grand Théâtre de Québec. C'est une expérience que j'ai bien aimée. »

L'artiste peint ses toiles instinctivement en choisissant ses couleurs en premier. « Au fur et à mesure, je peux garder certains traits qui me plaisent et sinon j'en ajoute jusqu'à ce que cela devienne assez acceptable à mon goût », confie-t-elle. Avec l'expérience, la démarche artistique de Pauline Giguère a beaucoup évolué au fil des années. « À mes débuts je peignais des natures mortes, des fleurs, des paysages tout en suivant un modèle et petit à petit, j'ai commencé à reproduire mes propres images. » Cela fait cinq ou six années qu'elle se dirige « vers la peinture semi-abstraite ou l'abstraction totale et les techniques mixtes », et du collage d'éléments

sur ses œuvres, que ce soit avec du sable, des pierres ou du tissu. « Cette évolution m'a permis de toucher à tous les styles de peinture et cela me facilite l'enseignement pour les débutants comme pour les initiés dans mes cours. » Tout en continuant de donner des cours, elle expose également à la Galerie d'art Nob Hill. En 2016, elle a remporté la médaille d'or du concours en ligne d'œuvres d'art de Césure et elle sera juge en chef pour la deuxième édition.



Du 26 janvier au 19 mars, Pauline Giguère présentera une exposition intitulée « Évolution » à la bibliothèque Jean-Luc Grondin. « J'ai choisi ce titre-là parce que ça fait longtemps que je fais de la peinture et mes premières toiles sont assez différentes de mes toiles actuelles. Je veux présenter un peu des anciennes aussi pour montrer l'évolution de mon style. » Le vernissage de l'exposition aura lieu le 26 janvier à compter de 18 h.

Commission scolaire des
PREMIÈRES-SEIGNEURIES
Inspirer pour devenir

AVIS PUBLIC AUX PARENTS

Procédure d'admission et
d'inscription des élèves 2017-2018
DU 6 AU 10 FÉVRIER 2017



ÂGE D'ADMISSION

- Cinq ans révolus avant le 1^{er} octobre 2017 pour les élèves de l'enseignement préscolaire (maternelle).
- Six ans révolus avant le 1^{er} octobre 2017 pour les élèves du primaire.

POUR LES NOUVEAUX ÉLÈVES

Inscription à l'enseignement préscolaire (maternelle), au primaire ou au secondaire

Inscription au service de garde

Inscription d'un élève qui fréquente actuellement une école ne faisant pas partie de notre commission scolaire

Les parents doivent se présenter du 6 au 10 février 2017 au secrétariat de l'école de leur quartier, avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Le dernier bulletin scolaire émis (sauf pour le préscolaire);
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant;
- Les coordonnées téléphoniques des personnes à contacter en cas d'urgence.

Les écoles primaires seront ouvertes jusqu'à 19 h, le mercredi 8 février 2017.

Inscription au préscolaire d'un élève qui fréquente actuellement le programme Passe-Partout

Un formulaire personnalisé sera disponible au secrétariat de l'école de quartier. Les parents devront aller remplir et signer ce formulaire, du 6 au 10 février 2017.

Inscription d'un élève qui fréquente déjà une de nos écoles et qui poursuivra au primaire ou en 1^{re} secondaire

Ces élèves recevront un formulaire personnalisé par leur enseignant. Les parents devront le retourner rempli et signé à l'école, au plus tard le 10 février 2017.

Inscription d'un élève qui fréquente déjà une de nos écoles et qui poursuivra en 2^e, 3^e, 4^e ou 5^e secondaire

Ces élèves recevront un formulaire « Choix de cours » à l'école, à la suite de la parution du deuxième bulletin de l'année scolaire en cours (mars 2017). Le formulaire devra être rempli, signé et retourné à l'école.

POUR PLUS D'INFORMATION SUR L'ADMISSION ET L'INSCRIPTION, VEUILLER CONTACTER VOTRE ÉCOLE DE QUARTIER.

Programme Passe-Partout

(pour les enfants qui auront 4 ans avant le 1^{er} octobre 2017)

Ce programme éducatif est offert gratuitement aux enfants de 4 ans et à leurs parents qui résident sur le territoire de la Commission scolaire. Il se déroulera de septembre 2017 à mai 2018 :

- Huit rencontres parents / enfants (une fois par mois)
- Huit ateliers enfants uniquement (une fois par mois)

Pour vous inscrire, vous devez vous présenter au secrétariat de l'école de votre quartier, du 6 au 10 février 2017, avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant.

Pour plus d'information sur le programme Passe-Partout :
418 666-4666, poste 6014

Inscription à l'enseignement préscolaire 4 ans (maternelle 4 ans) 2017-2018

Nous vous invitons à surveiller notre site Internet au printemps 2017, au csdps.qc.ca, pour connaître les détails.

À lire sur notre site

Rapport annuel 2015-2016 de la Commission scolaire



Pour en savoir plus : csdps.qc.ca

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET COURS EN GROUPE



Retrouvez
votre
Énergie

Josée Savigneau
Porte-parole

GRATTEZ
1 des 40
abonnements annuels
gratuits
ou
un rabais instantané
de 60 à 80 \$*

DÉCOUVREZ VOTRE PRIX À VOS CENTRES !

Beauport

3333, rue du Carrefour, 2e étage
(Promenades Beauport)

418 666-6670

Charlesbourg

11 085, boul. Henri-Bourassa
(voisin du Pharmaprix)

418 624-4965

Lebourgneuf

825, boul. Lebourgneuf
(Complexe Lebourgneuf)

418 622-4111

Vanier

245, rue Soumande
(Halles Fleur de Lys)

418 682-3200

*Détails et règlements au centre.

Énergie Cardio
ON CHANGE LE MONDE
energiecardio.com

NUTRITION

Par **Andréanne Martin**, diététiste-nutritionniste

andreeanne.martin@live.ca

Êtes-vous des « bibittes » à sucre?

Vaincre la dépendance au sucre

« Plus j'en mange, plus j'ai encore envie d'en manger! ». Il s'agit là d'un commentaire que les clients rapportent régulièrement en parlant du sucre et qui constitue une réaction physiologique bien réelle.



Le corps est programmé génétiquement pour aimer le sucre, puisqu'il est essentiel à la survie. Bien qu'il soit important d'en consommer une quantité minimale, mais de haute qualité, il est très facile d'en abuser pendant le temps des Fêtes! Saviez-vous qu'en grande quantité et selon le type de sucre consommé, il peut se créer une forme de dépendance? En effet, dans les études réalisées chez les animaux, les chercheurs ont constaté que le sucre peut créer une dépendance similaire à l'héroïne et qu'il a un pouvoir attractif plus fort que la cocaïne! Autrement dit, une consommation importante de sucre stimulerait les mêmes récepteurs que certaines drogues.

De plus, les aliments sucrés stimulent plus facilement les régions de récompense et de plaisir du cerveau que les aliments qui ne le sont pas.

Mondialement, la consommation de sucre a triplé depuis 50 ans, notamment à cause de l'augmentation exponentielle de la consommation de produits transformés. Certains vont jusqu'à accuser le sucre d'être un poison en si grandes quantités, puisqu'il peut causer, par l'augmentation du tour de taille, une résistance à l'insuline (l'étape qui précède le diabète de type 2) et plusieurs autres maladies chroniques.

ATTENTION AU FRUCTOSE!

Retrouvé dans beaucoup de produits transformés dont des boissons sucrées sous le nom de glucose-fructose, mais aussi en quantité importante dans le sirop d'agave et

le sirop de maïs à haute teneur en fructose, il favorise, si consommé en grande quantité, la synthèse de gras au foie et augmente la concentration de gras dans le sang!

Et ce sont ces gras dans le sang, provenant de l'excès de sucre, qui sont responsables de l'effet « addictif » de la consommation de sucre.

Après les Fêtes, nous vivons tous de près ou de loin un certain sevrage. Les prochaines lignes présentent quelques trucs pour limiter les envies ponctuelles de sucre.

UTILISER LES FRUITS COMME AGENT SUCRANT

- Remplacer les yogourts sucrés par du yogourt nature et ajoutez-y des fruits frais ou congelés;
- Remplacer une partie ou la totalité du sucre dans les recettes par de la purée de dattes.

CONSOMMER DES ALIMENTS À PLUS FAIBLE TENEUR EN SUCRE

- Limiter les aliments dont le sucre figure dans les 5 premiers ingrédients de la liste et évitez les produits sucrés au glucose-fructose et sirop de maïs riche en fructose;
- Diluer le jus de fruits avec de l'eau;
- Choisir des produits dont les sucres représentent 5 g et moins sur l'étiquette nutritionnelle.

Le simple fait de diminuer le sucre provenant des aliments avec sucre ajouté vous donnera un bon coup de pouce pour débiter l'année.

Bonne année 2017 de toute l'équipe NutriSimple!

SANTÉ

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

mcdery@polycliniquedulac.com

Mal de dos en voiture

Quelques trucs pour rendre le voyage plus agréable

Avoir mal au dos en voiture après une certaine période de transport est un sujet qui touche énormément de gens. Le temps des Fêtes qui vient de se terminer, avec son lot de déplacements, vous a peut-être fait la vie dure. Voici quelques conseils qui vous aideront à vous rendre à destination avec le sourire!



musculaires en conduisant : derrière l'épaule, sous la fesse ou la cuisse, dans le bas du dos, cela fait des petits miracles! Mal au genou droit? Mettez un petit coussin entre votre genou et la console centrale pour éviter une rotation de la jambe vers l'extérieur. Sortez de la voiture régulièrement pour vous étirer. Finalement, gardez les jambes égales et au même niveau pour diminuer l'effet de rotation au bassin... Bonne année 2017!

DOULEURS LOMBAIRES ET SCIATIQUES

Ce sont les douleurs les plus fréquemment reliées à la posture assise de façon prolongée en voiture. D'abord, analysez la configuration de votre banc. Si l'assise n'est pas horizontale et remonte sous les genoux, cela peut-être une cause d'irritation du nerf sciatique derrière la cuisse. Si vous pouvez ajuster l'angle horizontal du banc, tentez de diminuer cet effet. Si cela s'avère impossible, vous pourrez diminuer l'effet de traction exercée sur votre nerf sciatique en penchant un peu votre dossier vers l'arrière. Vous augmenterez ainsi l'angle entre votre tronc et vos jambes. Conduire en position un peu plus « couchée » aide énormément les gens ayant ces symptômes.

Les douleurs au bas de dos peuvent être soulagées en utilisant un support lombaire pour voiture, un petit coussin dans le bas de votre dos ou en augmentant la bosse dans le bas de votre dossier si votre auto possède cette option. Notre colonne lombaire déteste être affaissée. Ce conseil est valable en avion et dans votre salon sur votre fauteuil! Tentez de toujours garder une certaine courbe, jouant un effet ressort, dans le bas de votre dos.

MAL AU MILIEU DES OMOPLATES, AU COU ET AUX ÉPAULES

Tentez de garder votre tête reposée contre l'appuie-tête à plusieurs moments pendant votre trajet afin de reposer le haut de votre corps. Conduisez les bras détendus, le plus bas possible sur le volant, de sorte qu'il n'y ait pas de tension dans vos épaules. Lors de longues distances, je conseille à mes clients qui ont très mal aux trapèzes de mettre un oreiller sur les genoux pour ainsi soutenir les avant-bras lors de la conduite. Ne vous accotez pas sur un seul appuie-bras ou sur la console centrale, votre colonne sera croche et vous aurez tendance à conduire à un seul bras. Du même coup, pour les conducteurs de voitures manuelles, perdez l'habitude de garder la main sur le bras de vitesse, cela maintient une tension dans l'épaule et le bras.

QUELQUES TRUCS EN VRAC

Je vais terminer avec quelques astuces que j'aime bien partager avec ma clientèle. Gardez une petite balle de caoutchouc dans le coffre à gants pour vous faire des points de pression

DU NOUVEAU DANS VOTRE PARC NATIONAL

LOCATION DE FATBIKE

Dès décembre, plus de 20 km de sentiers vous attendent au **parc national de la Jacques-Cartier**!

Photo: René-Martin Trudel

MISE EN FORME

Par Dominique Rainville

dominique.rainville@gmail.com

De bonnes intentions pour ces fameuses résolutions qui ne durent pas très longtemps

Comment bien définir nos résolutions d'année ?

À la suite du temps des Fêtes, nous avons tous en tête de bien commencer l'année avec l'une de ces fameuses résolutions. Malgré toutes nos bonnes intentions, trop souvent ces belles promesses s'envolent sans crier gare. Mais comment faire pour garder le focus sur nos objectifs, et surtout comment les réaliser pour de bon?

Soyez rassuré! Une résolution permettant d'effectuer un changement dans notre vie ou pour y apporter quelque chose de nouveau n'est pas nécessairement vouée à l'échec. Voici le truc pour vous aider à bien cibler vos objectifs et à intégrer vos nouvelles habitudes dans votre vie, S.M.A.R.T!

Ce simple acronyme vous aidera à définir vos objectifs : Spécifiques, Mesurables, Agréables, Réalistes, et Temporels.



www.dominiquerainville.com

Trop souvent nos objectifs sont vagues, par exemple : « Je veux me remettre en forme en 2017 ». Comment savoir si nous avons atteint notre but et comment en être fier?

Spour Spécifique : Allez-y avec une formule plus directe. « Je veux intégrer le yoga ou faire de la course, etc., dans ma vie de façon régulière. » Ainsi vous saurez si vous avez atteint votre objectif ou non.

Bien que plus précis, l'exemple précédent ne l'est encore pas assez.

M pour Mesurable : Vous devez quantifier votre résolution. « Je veux faire 2 cours de yoga (ou autre) par semaine. » Et vous pouvez même inscrire au calendrier les journées où vous allez à votre cours!

Mais la partie la plus importante est celle-ci : **A** pour Agréable! Normalement, le A est pour Atteignable; par contre si on ne s'amuse pas, alors ça ne dure pas.

Au lieu d'écouter ce que les autres vous conseillent de faire afin de réaliser votre objectif, demandez-vous plutôt ce dont vous avez vraiment besoin, ce que votre cœur souhaite réellement. C'est la partie agréable! Lorsqu'on aime ce que l'on fait, on a encore plus envie de le faire! Et il ne faut surtout pas que ce soit une corvée. Si vous avez envie d'un cours de relaxation et que ce cours ne vous fait pas brûler de calories mais vous apporte plutôt un énorme bien-être, cessez de vous sentir coupable! C'est de ce bien-être dont vous avez besoin.

R pour Réaliste. Si l'idée d'intégrer deux cours par semaine vous semble insurmontable, intégrez-en seulement un. De cette façon vous

serez fier de vous-même, vous aurez réalisé votre objectif et, qui sait, peut-être en ajouterez-vous un par la suite?

Temporel. Donnez-vous des échéances. Non pas pour vous créer un stress, mais plutôt pour vous aider à mesurer. Est-ce que « se mettre en forme pour mon année 2017 » vous semble plus accessible que « je vais incorporer un cours de yoga par semaine à mon horaire jusqu'à l'arrivée du printemps »? Rien ne vous empêche de réajuster votre résolution à ce moment.

Dernier conseil, soyez indulgent envers vous-mêmes, la vie est faite de hauts et de bas. En acceptant ce fait, votre résolution sera plus ou moins facile à tenir selon les circonstances. Peut-être même qu'à certains moments, vous n'y arriverez pas. Mais vous y retournerez ensuite bien motivé et surtout sans culpabilité.

Alors une belle année 2017 avec l'atteinte de vos objectifs SMART

Suivez www.facebook.com/dominiquerainvillekinesiologue pour courir la chance de remporter un entraînement privé avec moi au Lac-Beauport.



30 Années d'expertise à votre service!
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL • INDUSTRIEL

Nous sommes prêts à vous accompagner dans vos nouveaux projets avec nos estimations gratuites et un service personnalisé.

**ESTIMATION GRATUITE • INSPECTION PAR CAMÉRA • SERVICE D'URGENCE • ENTRETIEN
RÉPARATION • RÉNOVATION • MODIFICATIONS • DÉBOUCHAGE DE DRAIN
INSTALLATION NEUVE • DÉGEL DE TUYAUTERIE • CHAUFFE-EAU • POMPES | PUIITS
INSTALLATION DE LAVE-VAISSELLE**

Nous souhaitons une belle année 2017 à nos clients et nos futurs clients!

15 % DE RABAIS POUR TOUT NOUVEAU CLIENT, jusqu'au 28 février 2017.

N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous servir.

Dany Gagnon
418-802-0898
plomberiegagnon.dany@outlook.com
plomberiegagnon.ca



Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Licence RBQ : 5723-3355-01



AVIS PUBLIC

ASSEMBLÉE PUBLIQUE D'INFORMATION

Avis est par les présentes donné, que le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries tiendra une assemblée publique d'information, le 14 février 2017 à 19 h 30, à la salle 107 du centre administratif Marcel-Lortie, au 643, avenue du Cénacle, à Québec.

Lors de cette assemblée, le conseil des commissaires présentera le contenu du rapport annuel 2015-2016 de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries.

Le rapport annuel est disponible sur le site Internet, à l'adresse suivante : www.csdps.qc.ca

Donné à Québec, ce 13^e jour de janvier 2017.

Martine Chouinard
Directrice du Secrétariat général, des communications et du transport scolaire

CROSSFIT

Par Mathieu Corriveau

mcorriveau@crossfitlacbeauport.com

Le CrossFit vous attend !

Nouvelle année, nouveau défi !

C'est la nouvelle année, possibilité de faire table rase et recommencer à nouveau. Cela nous pousse à l'action, à entreprendre un changement, la fameuse résolution! Peut-être qu'une de vos résolutions serait de reprendre la forme que vous aviez jadis, avant le boulot, avant les enfants ou avant les responsabilités? Pourquoi ne pas essayer le CrossFit?

À votre première visite, vous serez sûrement un peu désorienté. Pas de « machine », pas de miroir, seulement une grande surface de jeu et des équipements bien rangés sur les côtés.

Vous allez aussi retrouver une ambiance de camaraderie, comme si tout le monde se connaissait.

En fait, c'est pas mal ça ! On retrouve le même feeling qu'en sport d'équipe. Une fraternité se crée très rapidement avec nos partenaires d'entraînement car le CrossFit se déroule sous forme de cours de groupe. De la première à la dernière seconde, vous êtes encadré par l'un de nos coaches. Vous allez recevoir les détails de l'entraînement avec des explications et des démonstrations, ensuite le fun commence !

Vous donnez votre maximum et sortez un petit peu de votre zone de confort, car les résultats se trouvent généralement à cet endroit. Pendant ce temps, le travail principal de l'entraîneur est de corriger et substituer les mouvements selon les besoins de chaque personne.

Un des mythes les plus persistants sur le CrossFit est que ce sport s'adresse seulement aux gens en forme ou aux jeunes. C'est tout à fait l'inverse, l'entraînement est adaptable pour chaque personne. Chacun y met son intensité, rien ne vous est imposé.

ET ÇA RESSEMBLE À QUOI LE CROSSFIT ?

À sa plus simple expression, ce que nous voulons faire, c'est imiter la vraie vie. Alors ce que vous ferez pendant l'entraînement sera des mouvements que vous devrez faire, à un moment ou un autre, dans une journée typique, comme par exemple courir, sprinter, sauter, soulever, pousser, tirer une charge, etc... Bref un entraînement dit fonctionnel donc pas d'isolation de mouvement, pas de machine.

ÇA FAIT DU SENS ? ON PENSE QUE OUI !

Une fois l'entraînement terminé, c'est la tournée des « high five » et des tapes dans le dos, car l'entraînement était difficile et on est fier de l'avoir fait !

Un peu la même ambiance retrouvée après un bon match de hockey, basket-ball, soccer, etc...

Tout cela en une heure.

PAS CERTAIN QUE C'EST POUR VOUS ?

Venez essayer nos cours d'introduction, nous offrons les quatre premiers cours gratuitement.



COURTOISE

Le CrossFit s'adresse à tous. Il s'agit de l'essayer !

Et pour en finir avec les résolutions, dites-vous bien une chose: janvier n'est pas le début ou la fin d'une étape, mais bien la continuité d'un processus.

Un changement peut s'entreprendre à tout moment. Quand vous serez prêt, nous le serons aussi !

CLINIQUE AUX MILLE ET UN SOINS



espace périnatal et thérapeutique

Ressentez

L'HARMONIE

entre votre corps et votre esprit

OSTÉOPATHIE
PSYCHOLOGIE
COACHING DE VIE
KINÉSITHÉRAPIE
NATUROPATHIE
ACUPUNCTURE
HYPNOTHÉRAPIE
SOINS DES PIEDS
MASSOTHÉRAPIE
HOMÉOPATHIE



UNISSANT LEURS TECHNIQUES ET LEURS SAVOIRS LES THÉRAPEUTES DÉCUPLENT L'EFFICACITÉ DE VOTRE CHEMINEMENT VERS UN BIEN-ÊTRE GLOBAL

NOTRE ÉQUIPE DE THÉRAPEUTES PASSIONNÉS ET ATTENTIONNÉS OFFRE DES SOINS ADAPTÉS À CHAQUE PÉRIODE DE LA VIE!

BÉBÉS • ENFANTS • ADOLESCENTS • ADULTES • FEMMES ENCEINTES • ÂÎNÉS • SPORTIFS

CARREFOUR CHARLESBOURG | 8500, BOUL. HENRI-BOURASSA, SUITE 238 | ☎ 418 977.3631 | www.1001soins.com

SPORTS

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Lac-Beauport : club des Jeunes de cœur

Aînés actifs sur les pentes

L'Écho du Lac a rencontré Gilles Gravel, président du groupe de ski les Jeunes de cœur, à l'approche du vingtième anniversaire de ce réseau d'intégration social s'adressant aux skieurs de plus de cinquante ans.

« Nous accueillons les skieurs qui ont plus de 50 ans, et même parfois au-delà de 90 ans. Notre capacité d'accueil est de 160 personnes », explique Gilles Gravel, passionné de ski depuis plus d'une cinquantaine d'années et qui a aussi été directeur de la patrouille de ski au centre de ski Le Relais pendant plusieurs années.

Ce club s'adresse aux détenteurs d'une passe de saison de jour au Centre de ski de Lac-Beauport. De nombreuses activités sociales sont organisées tout au long de la saison. Des voyages de ski en groupe, des cours de ski et même des compétitions amicales figurent à la programmation du club les Jeunes de cœur. Le souper de Noël du groupe était prisé cette année. Il avait lieu au chalet des skieurs du centre de ski

Le Relais. L'ambiance de la soirée se voulait chaleureuse. Le groupe de musique présent a offert aux participants de la musique entraînante.

Gilles Gravel ne manque pas d'éloges envers les bienfaits du ski. « Lorsque je suis tombé malade, il y a quelques années, la forme physique que j'avais obtenue par le ski m'a donné la force de traverser cette épreuve », témoigne-t-il.

« C'est plaisant parce qu'on vit avec le centre de ski et il vit avec nous aussi. Nous avons un sentiment d'appartenance envers Le Relais et nous le priorisons lorsque vient le moment de préparer des activités », précise le président du club. Il ajoute que les gens à la retraite peuvent réellement profiter des avantages et de l'esprit du club parce que les membres sont disponibles pour skier en



De nombreux aînés enthousiastes participent aux différentes activités des Jeunes de cœur.

groupe de jour.

« Les membres skient régulièrement ensemble. C'est un réseau social, mais il faut avoir la passion et la motivation de skier pour y être », ajoute Gilles Gravel.

Le club des Jeunes de cœur s'est doté d'un conseil d'administration formé de sept personnes. Les activités de la saison à venir sont planifiées dès le mois d'août. Les premières activités du club

débutent généralement en novembre. « Il faudra préparer cette année le vingtième anniversaire. On va essayer de faire quelque chose de spécial en collaboration avec le centre de ski », conclut, souriant, Gilles Gravel.

PARTICIPANT SATISFAIT

Pour Jean-Yves Gallant, membre du club des Jeunes de cœur depuis maintenant deux ans, sa participation aux différentes activités lui permet de passer du temps avec sa conjointe et de rencontrer de nouvelles personnes. « Nous habitons à Sept-Îles. Suite à notre déménagement à Beauport, nous avons recommencé le ski au Relais parce que je venais ici quand j'étais jeune. C'est un véritable retour aux sources », explique M. Gallant.

Le skieur qui dit être encore « jeune de cœur » a beaucoup apprécié la sortie au massif du Sud, l'an dernier, en compagnie de son groupe d'amis.

VARIÉTÉ • INTENSITÉ • FONCTIONNALITÉ



Vous avez besoin de relever de nouveau défi?
Vous cherchez une nouvelle place pour vous entraîner?
Profitez de **4 cours d'introduction gratuits**
et vous en serez convaincu!
Réservez vos séances dès maintenant !



CONTACTEZ-NOUS ! ON N'EST PAS GÊNANT !

INSCRIPTION ET INFORMATION - CROSSFIT LAC-BEAUPORT : **581.999.2931**
info@crossfitlacbeauport.com • **crossfitlacbeauport.com**

NOUVEAU SUR LE DOMAINE DU **SIBÉRIA SPA**
UNE ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS RÉPUTÉS



NOUVEAU MEMBRE?

Yoga illimité • Spartan-Fit illimité

2 semaines illimités

29,99\$
+ taxes

HORAIRE YOGA

LUNDI
Spartan fit 17:00 - 18:00
Power Flow 18:15 - 19:15
Flow 1 19:30 - 20:30

MARDI
Flow 1 (Début 30 janvier) 09:30 - 10:30
Pilates (Début 30 janvier) 12:00 - 13:00
Flow 2 18:45 - 19:45
Yin 20:00 - 21:00

MERCREDI
Flow 09:30 - 10:30
Pilates 12:00 - 13:00
Yoga Tune-up 17:00 - 18:00
Yin 18:15 - 19:15
Spartan fit 19:30 - 20:30

JEUDI
Pilates 09:30 - 10:30
Yin 12:00 - 13:00
Spartan fit 17:30 - 18:30
Flow 18:45 - 19:45
Power flow 20:00 - 21:00

VENDREDI
Yoga balles 12:00 - 13:00

SAMEDI
Power flow 11:00 - 12:00

DIMANCHE
Yin 09:30 - 10:30
Spartan fit 11:00 - 12:00



INSCRIPTION ET INFORMATION - YOGA LAC-BEAUPORT : **581.999.2931**
info@yogalacbeauport.com • **yogalacbeauport.com**

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

E47 Éco Sentiers

Terrain de jeu pour les amateurs de vélo !

L'organisme E47 Éco Sentiers gagne de plus en plus de popularité à Lac-Delage avec ses sentiers de vélo de montagne, l'été, et de fat bike, l'hiver. Avec cet engouement et l'augmentation des installations, E47 Éco Sentiers est en train de devenir un véritable centre de plein air apprécié des résidents de la municipalité et des environs !

Les premiers sentiers de E47 Éco Sentiers ont été réalisés bénévolement. « On faisait des corvées. Tous les lundis soirs, on était une gang, on allait piocher. On a fait tranquillement pas vite une dizaine de kilomètres de sentiers 100 % à bras », indique le directeur Julien Marceau. « On a formé un organisme à but non lucratif pour gérer tout ça et de fil en aiguille, il y a beaucoup de bénévoles qui se sont greffés et ça s'est transformé en un centre de plein air et centre de vélo de montagne officiel », ajoute-t-il.

CROISSANCE SOUTENUE

La création de l'OSBL il y a trois ans a permis d'offrir les premiers abonnements

de saison même si ces derniers n'étaient pas obligatoires. « C'était plus symbolique », précise M. Marceau. La saison forte pour E47 Éco Sentiers est l'hiver, contrairement aux autres centres qui sont plus populaires l'été. L'année passée, les bénévoles étaient tannés de sortir leurs raquettes pour taper les sentiers ou d'attendre qu'ils le soient par d'autres donc deux bénévoles ont fait l'acquisition de machines. « L'hiver passé, c'est vraiment là que tout a débuté, quand on a acheté les machines et on s'est mis à entretenir les sentiers », précise le directeur.

Depuis son ouverture, E47 Éco Sentiers se fait connaître grâce au bouche à oreille, surtout auprès de ceux qui s'adonnent au



E47 Éco Sentiers a débuté à petite échelle, mais est en train de devenir une véritable référence pour les adeptes de vélo.

fat bike ou qui souhaitent l'essayer. « On a 7 km de sentiers qui sont très larges pour les débutants. La clientèle fat bike, tout le monde sort de là avec un gros sourire. C'est autant du monde de vélo de montagne, que de vélo de route, que du monde qui ne font même pas de vélo. L'année passée, on a commencé avec 220 membres de saison. » Les profits générés pendant ce dernier hiver ont permis à l'organisme de faire l'acquisition d'une pelle mécanique pour l'entretien de sentiers d'été pour le vélo de montagne, de niveau débutant.

UNE OFFRE COMPLÈTE

Aujourd'hui, l'organisme offre 16 km de sentiers pour le vélo de montagne l'été. « Cet hiver, on est rendu à 23 km de fat bike. La plupart, ce ne sont pas les mêmes sentiers », précise Julien Marceau. À compter de cet hiver, des billets journaliers sont offerts pour les visiteurs qui souhaitent tenter l'expérience. « C'est 10 \$ la journée pour venir essayer les sentiers ou 60 \$ la saison et on a acheté des vélos de location aussi cette année », conclut-il.

**LENDemain
DE VEILLE**

BUD LIGHT

4 FÉVRIER

SKIEZ JUSQU'À 23H!

.....

Musique - Animation en soirée
Hot dogs BBQ - Feux à la base

.....

ski-stoneham.com

SPORTS

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Compétition internationale de soccer

Une sportive de Stoneham participe à la joute

L'Écho a rencontré Marie Levasseur, une sportive de Stoneham ayant défendu les couleurs du Canada jusqu'en Papouasie-Nouvelle-Guinée, lors d'un tournoi international de soccer regroupant l'élite mondiale âgée de moins de 20 ans. L'athlète témoigne de l'expérience acquise à cette Coupe du Monde Féminine U-20 de la FIFA.

« L'ambiance ressemble à celle des matchs universitaires, mais là tu te bats pour ton pays. C'est un personnel différent et les gens qui t'entourent ne sont pas les mêmes. Au niveau international les joueuses contre qui nous jouons sont toutes excellentes », explique, d'entrée de jeu, Marie Levasseur. Celle-ci fait partie du programme canadien depuis qu'elle est âgée de quinze ans.

Au final, l'équipe représentant le Canada en Papouasie-Nouvelle-Guinée s'est inclinée devant l'Espagne, le Nigéria et le Japon.

« Nous n'avons pas obtenu les résultats que nous souhaitions en ce qui concerne notre performance d'équipe », précise l'étudiante-athlète ayant décidé de poursuivre son cheminement scolaire à l'Université de Memphis, au Tennessee.

Marie Levasseur explique que l'adaptation avec de nouvelles coéquipières, dans le cadre de ce genre de compétitions, exige un certain temps. « Nous avons plusieurs camps d'entraînement et des activités sont organisées pour que les membres de l'équipe apprennent à bien se connaître » ajoute-t-elle.

L'attaquante souhaite, à court terme, intégrer les équipes nationales sénior. Les joueuses de cette équipe sont celles qui ont pris part aux jeux olympiques. Marie Levasseur aimerait également un jour participer à ces jeux de grande envergure. Elle a d'ailleurs été invitée à quelques reprises dans le programme olympique du Canada.

DISCIPLINE DE VIE

L'athlète évolue présentement dans le circuit de la NCAA, division un, pour l'Université de Memphis. Elle doit concilier le sport et



Marie Levasseur (à gauche) affronte la crème de la relève internationale de son sport

ses études en s'entraînant plusieurs fois par semaine. La sportive doit souvent se lever avant les premières lueurs du jour. « Si nous avons besoin de traitement de physiothérapie,

nous devons être présentes à 5h 30 du matin », explique Mme Levasseur.

« L'obtention d'une bourse d'étude, le calibre très relevé de la compétition », ainsi que « la qualité des infrastructures d'entraînement » ont motivé la joueuse de soccer à poursuivre sa formation aux États-Unis.

En plus de son cheminement scolaire en science du sport, Marie Levasseur disputera une vingtaine de matchs universitaires cette année.

L'athlète formule un conseil pour les jeunes joueurs désirant entamer une carrière en soccer : « il ne faut pas se laisser arrêter par les bas parce que tout n'ira jamais complètement comme on le veut ».

Marie Levasseur conclut qu'il faut absolument « apprendre de ses erreurs pour revenir plus fort ». Elle a dû appliquer plusieurs fois ce crédo au cours de sa carrière en affrontant des commotions cérébrales nécessitant de longues périodes de réadaptation. En visite à Québec pour le temps des fêtes, la sportive reprendra l'entraînement en début janvier.



DYNO.ca

CHARLESBOURG | NOUVELLE ADRESSE

8655, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg, Québec
418 627-4644

**2 JOURS
14-15
JANVIER**

SUPER PROMOTION D'OUVERTURE

NOUS PAYONS LES TAXES*

*Voir détails en magasin

+

5\$

DE RABAIS sur toutes les marques de nourriture

pour chiens de 5 kg et plus et pour chats de 3 kg et +

Représentants de compagnie sur place.










VOYEZ

SKI S'PASSE

PASSE DE
JANVIER
SEULEMENT
99 \$



Encore possible
de skier illimité
du 4 au 31 janvier
avec la Passe
de janvier!



4
FÉVRIER
LENDEMAIN
DE VEILLE

Lendemain de
veille Bud Light.
Ski de soirée
jusqu'à 23 h!

MARDI
2 POUR
29 \$

Profitez des
mardis soirs à
2 pour 29 \$
à compter
du 10 janvier.

27 AU 29
JANVIER

Le DÉFI ALPIN
Soyez des nôtres!

11
FÉVRIER
LE BANKED
SLALOM

Mini parc
d'initiation
au slopestyle
en bas de piste.

11 ET 12
FÉVRIER
LE JAMBO
KICKER

Une toute première édition
du Banked Slalom présentée
dans le cadre du Jamboree.

Début des cours de groupes
à l'école de glisse, le 7 janvier. **BON SKI !**

www.skirelais.com | 418 849-1851

www.ski-stoneham.com | 418 849-1851

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



André Drolet

ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

cell. : **418 849-3520**

www.andredrolet.com



ANDRÉ DROLET BUR. : 418 652-2000

CELL. : 418 953-7003 DOMINIQUE BILODEAU

LAC-BEAUPORT BORD DU LAC



249, ch. Tour du Lac. Magnifique bord de Lac avec quai. Maison impeccable, 5 CC. Salon, salle à manger, foyer 4 faces, en façade sur le lac. Terrain de plus de 16 000pc. **979 000 \$**

LAC-TOURBILLON BORD DE LAC



63, ch. de l'Anse. Vous rêvez d'un bord de lac à prix abordable! Clé en main. Rénovée et impeccable. Offre 3 CC. Terrain de plus de 21 000 p.c. Avec quai flottant sur le lac. Venez constater. **499 000 \$**

LAC-BEAUPORT VENDU



11, chemin St-James
P.D. 412 000 \$

LAC-BEAUPORT TERRAIN INTIME



45, ch. de la Passerelle. Vous rêvez d'un terrain intime de 30 000 p.c. dans la nature? Chaleureuse autrichienne, 4 CC, 2 foyers, 2 salles de bains, 1 salle d'eau et pièces à aires ouvertes. S.sol au rez-de-jardin. **349 000 \$**

LAC-BEAUPORT PRÊT À CONSTRUIRE



43, ch. de la Traverse de Laval. Superficie de près de 380,000p.c. Petit abri forestier dans le haut du terrain. Intimité garantie. **209 000 \$**

LAC-BEAUPORT VOISIN DU GOLF



63, M^{te} du Golf. Voisin club de golf. Remarquable et chaleureuse maison de concept design à l'intérieur et extérieur champêtre. Parfait pour couple ou avec un enfant. Foyer propane, vue lac et montagnes. **419 000 \$**

LAC-BEAUPORT PISCINE CREUSÉE



6, ch. de la Randonnée. Offrez-vous la nature! Chaleureuse maison avec piscine creusée et chauffée. Patio. Cuisine actuelle comptoir granite. Bois franc pièces principales. 2 s. bain. Secteur recherché.

LAC-BEAUPORT À LOUER



970, boul. du Lac. Libre maintenant. Grand terrain intime, grandes pièces au de rez de chaussée. 3 CC à l'étage. Salle familiale au s.sol. 2 cabanons. Sans voisin arrière. **1000 \$/mois**

QUÉBEC COMMERCIAL



616, rue St-Vallier. Faut vendre! Bâtisse commerciale de structure d'acier, espace libre à l'intérieur de chaque étage. Le RDC est présentement loué. Le s.sol est libre pour louer. Secteur achalandé. **489 000 \$**

MONTCALM VENDU



510, chemin Sainte-Foy
P.D. 649 000 \$

STONEHAM NOUVEAU



146, ch. Paré. Logez-vous à prix moins cher qu'un loyer. Secteur villégiature. Petite maison confortable, garage chauffé, cabanon. Foyer au salon, 3 chambres. Terrain boisé de plus de 57 000 pieds carrés. **159 000 \$**

VAL-BÉLAIR PRÊT À CONSTRUIRE



1684, ch. de Bélair. 7 terrains à partir de 45,000p.c. jusqu'à 114,000p.c. Constructibles et hors de la zone du bassin versant. Bordés par la Rivière Bonhomme. Superbe potentiel pour y construire votre maison de rêve avec de l'espace.



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Une excellente année 2017 à tous !

**Simplifiez-vous
la vie avec
nos plats
préparés**

**C'est si simple,
si rapide
et prêt à servir!**

Visitez-nous au

IGA.net



Pressés? Faites votre commande en ligne !

IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond
1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN



Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

★ ★ ★
Bonne et heureuse année 2017 !

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

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836