



Fête nationale à Lac-Beauport
Une fête ambulatoire

Page 3



Chambre
de commerce
de Stoneham

**Du nouveau
au sein du conseil d'administration**

Page 4



Page 4

Stoneham-et-
Tewkesbury
**Parade de la Fête
nationale le 23 juin**

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



M EQUIPE
MARC
BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions
à la page 2

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

marcbonenfant.com



À l'agenda de
Sylvain Lévesque,
député de Chauveau

Page 5



Gala reconnaissance,
les Étoiles de La Jacques-Cartier
Les Étoiles couronnées

Page 9



Vision Santé, clinique d'optométrie
**6^e anniversaire pour la
clinique de Carole Roth**

Page 17



Marché public du
SAISO
LAC-BEAUPORT

Producteurs et maraichers
à Lac-Beauport
**Le marché public du Saiso,
ENFIN!**

Page 8



7^e dans sa catégorie à la
Bataan Memorial Death March
**Tout un exploit
pour Stéphane Bilodeau**

Page 12



Son rêve olympique se réalise
**Pierre-Luc Poulin
en route vers Tokyo**

Page 18



ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com

418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

URGENT • URGENT • URGENT

**NOUS SOMMES VRAIMENT
EN MANQUE D'INVENTAIRE !!!**

ÉVALUATION MARCHANDE SANS ENGAGEMENT !



EQUIPE MARC BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX

7^{ME} ÉQUIPE DE VENTE
2016-2017-2018-2019-2020
de tout le réseau royal lepage inter-québec



ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

**3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILOU**

418 912-8787 | 418 653-0488
MARBONENFANT.COM

Maya Thibodeau
Adjointe administrative

Nicholas Desharnais
Courtier immobilier commercial

Frédérique Berthiaume
Courtier immobilier résidentiel

Sylvie Thériault
Courtier immobilier Directrice des ventes

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Mélanie Delisle
Courtier immobilier administration

Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction

Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier résidentiel

ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

<p>Lac-Beauport</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>26, chemin des Ramures 545 000 \$</p>	<p>Saint-Gabriel-de-Valcartier</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>39, chemin Tantari 489 500 \$</p>	<p>Lac-Beauport</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>98, ch. du Boisé 574 000\$ +tx</p>	<p>Saint-Gabriel-de-Valcartier</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>1523, 5^e Avenue 499 000 \$</p>
<p>Stoneham-et-Tewkesbury</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>20, chemin Mckee 847 000 \$</p>	<p>Charlesbourg</p>  <p>NOUVEAU PRIX</p> <p>7755, rue du Daim, #801 549 900 \$</p>	<p>Charlesbourg</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>7580, avenue Doucet 279 000 \$</p>	<p>Stoneham-et-Tewkesbury</p>  <p>NOUVEAU</p> <p>2791, boulevard Talbot 199 000 \$</p>

Ristourne

**Partager
4 942 846 \$*,
c'est dans
nos valeurs.**

Nous sommes fiers de partager ce montant avec nos membres et notre communauté : c'est ça, la force de la coopération.

Détails et conditions à desjardins.com/ristourne



Desjardins
Caisse de Charlesbourg

* Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne à la communauté provient des excédents de l'année financière 2020 et est déterminé sur décision de l'assemblée générale de chacune des caisses. Pour tous les détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

Fête nationale à Lac-Beauport Une fête ambulatoire

(CR) C'est certain que toutes les célébrations prennent des allures différentes cette année, mais Fête nationale il y aura à Lac-Beauport!

Puisqu'il reste encore quelques fils à attacher et des mesures sanitaires à préciser, on ne peut à ce jour tout dévoiler. Voici tout de même un avant-goût.

23 juin de 17 h à 19 h

Une remorque mobile sillonnera quelques rues de Lac-Beauport avec à son bord le groupe musical hommage aux Colocs « Juste une p'tite nuit »! Vous pourrez lever votre verre à leur santé directement sur votre terrain! Le trajet du spectacle sera partagé prochainement sur la page Facebook de la Municipalité.

Du 23 juin au 23 juillet

Un parcours ludique de défis interactifs en forêt vous sera offert gratuitement dans le parc du Brûlé, sous la thématique culturelle québécoise « L'arbre à souvenance ». L'activité, en accès libre, requiert une balle de tennis, une cuillère en bois ainsi qu'un téléphone intelligent pour vous guider dans l'aventure! Suivez tous les détails sur la page Facebook municipale. ■



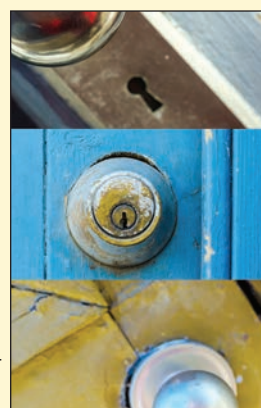
Le groupe Juste une p'tite nuit.



Le parcours ludique au parc du Brûlé.

Crédit photo: Courtoisie

Expo photo et Club de lecture Quoi de neuf à la Bibliothèque l'Écrin?



Crédit photo: Sandra Sunshine

(CR) Juin marque le retour du Club de lecture d'été TD à la Bibliothèque l'Écrin et met en lumière l'exposition *Portes à portes* de la photographe Sandra Des Trois Maisons.

La ville de Québec est un endroit historique et culturel très intéressant où la photographe y a installé son studio. Lors de ses nombreuses promenades, séduite par Québec, Sandra a immortalisé ses attraits par les portes de ses bâtiments qu'elle trouvait belles, originales et remplies d'histoires. L'exposition *Portes à portes* est présentée jusqu'au 4 juillet prochain. Pour en apprendre davantage sur l'artiste, visitez le sandrasunshine.com.

Club de lecture d'été TD

Enfin, c'est le retour du Club de lecture d'été TD qui fait toujours fureur chez les jeunes! Dès le 19 juin, inscrivez vos enfants de 4 à 12 ans et obtenez une trousse comprenant tous les feuillets

L'exposition *Portes à portes* est à voir durant les heures d'ouverture de l'Écrin.

de participation du Club ainsi que plusieurs surprises! Vous pourrez obtenir des coupons de participation pour chaque livre lu par vos enfants. Un tirage différent aura lieu chaque semaine ainsi qu'un dernier le 28 août parmi tous les jeunes lecteurs! Profitez-en pour participer au concours pour déterminer combien il y a de bonbons dans le pot; on fera tirer ce dernier à la fin de l'été. C'est payant de lire pour le Club de lecture d'été TD à la Bibliothèque l'Écrin! ■



Pour abonnés seulement Terrains de tennis de Lac-Beauport

(CR) Les terrains sont accessibles pour les membres abonnés seulement et la plateforme de réservation est maintenant fonctionnelle.

L'horaire est le suivant:

- Lundi au vendredi: 10 h à 20 h
- Samedi et dimanche: 9 h à 20 h

Preuve d'identité obligatoire à présenter au surveillant sur place à chaque visite.

Selon la météo, l'horaire peut varier. Appelez au 418 849-1919 pour valider.

Inscriptions et carte d'abonnement

Les inscriptions se font en ligne uniquement via la plateforme Voilà!, accessible à <https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>. C'est là que vous trouverez les différents tarifs et services offerts, les cours et les locations de terrains. Les entraîneurs souhaitant offrir le service aux membres doivent obligatoirement s'inscrire auprès du Service des loisirs au 418 849-7141, poste 242. ■

Ouverture du Club nautique L'été à la plage

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Le Club nautique de Lac-Beauport est maintenant ouvert pour la saison 2021. Il va sans dire qu'il y aura des restrictions en respect des mesures sanitaires, dont la distanciation sociale.

L'accès au Club nautique la fin de semaine est limité aux Lac-Beauportois, avec preuve de résidence. On peut toutefois s'y procurer une carte permettant d'inviter des non-résidents à prix réduit, en tout temps.

Heures d'ouverture:

Basse saison (du 22 mai au 23 juin, fins de semaine seulement): de 10 h à 18 h

- En basse saison, les services offerts sont la mise à l'eau d'embarcations personnelles pour les résidents, ainsi que l'accès à la plage, mais sans baignade.

Haute saison (du 24 juin au 6 septembre, tous les jours): de 9 h à 20 h

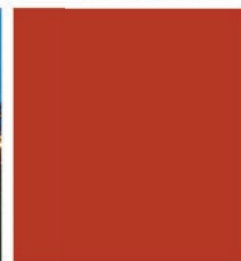
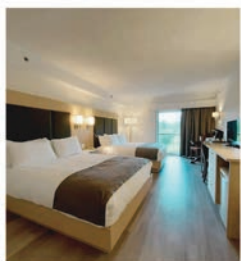
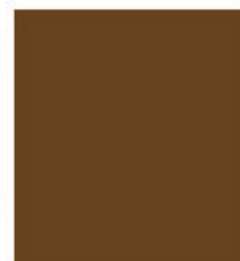
- En haute saison, baignade et location d'embarcations seront ajoutées aux services offerts. Les non-résidents

pourront accéder au site en semaine seulement, selon la grille tarifaire se retrouvant sur le site Web de la Municipalité.

À retenir:

- Capacité maximale du site à respecter
- L'accès aux toilettes est restreint et se fait sur demande au préposé, avec port du masque à l'intérieur. Les toilettes sont nettoyées plusieurs fois par jour.
- Il est conseillé d'apporter sa gourde, car la fontaine d'eau n'est pas accessible.
- Le casse-croûte est fermé pour une durée indéterminée.
- La mise à l'eau d'embarcations personnelles est possible uniquement pour les résidents de Lac-Beauport et celles-ci doivent obligatoirement être lavées à la station de lavage.

Pour tous les détails concernant les bains libres en lac et le club de nage municipal, consultez le <https://lac-beauport.quebec/resident/sport-et-loisirs/club-nautique/>. ■



**OFFICIELLEMENT
RÉOUVERT
DEPUIS LE 4 JUIN**

Chambre de commerce de Stoneham Du nouveau au sein du conseil d'administration

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

C'est le 21 avril dernier qu'avait lieu l'assemblée générale annuelle de la Chambre de commerce de Stoneham. À Bernard Chartier, Chloé Brochu et Pierre Reichenbach se sont joints quatre nouveaux administrateurs : Sandra Cinq-Mars, Camille Gagné-Sinclair, Jean-François Dumas et Guillaume Saillant.

Faisons connaissance

Bernard Chartier (président) possède plus de 40 ans d'expérience professionnelle. En plus d'être détenteur du titre de CPA CA, il possède une maîtrise en administration publique et a été chargé de cours en finances et en gestion budgétaire à l'École nationale d'administration publique. Il est également intervenu comme formateur et conférencier auprès des conseils d'administration des sociétés d'État et auprès de gouvernements étrangers.

Chloé Brochu (VP communication et événements) cumule plus de 10 ans d'expérience en organisation d'événements et en communication. C'est en janvier 2019 qu'elle démarre l'équipe Panache. La boîte de communication et de gestion d'événements a déjà pris de l'expansion et trois personnes complètent maintenant l'équipe.

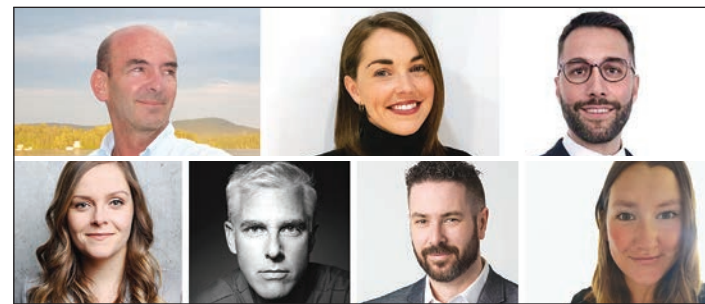
Pierre Reichenbach (VP développement et adhésions) possède une grande expérience dans la prospection.

Conseiller en sécurité financière, Pierre est aussi représentant en épargne collective depuis 7 ans et père de quatre enfants. Il complète actuellement des cours à temps partiel à l'Université Laval pour devenir planificateur financier d'ici janvier 2022.

Sandra Cinq-Mars (administratrice) possède plus de 8 ans d'expérience dans le monde des startups technologiques et des modèles d'affaires. Elle est conseillère en démarrage d'entreprise à l'Université Laval et en tant que travailleur autonome. En 2013, elle a été choisie parmi 1 500 candidats pour faire partie de *The Next 36*, un programme d'accélération d'entreprises à Toronto.

Jean-François Dumas (administrateur) est consultant en optimisation globale d'entreprises depuis 8 ans et investisseur. Après 20 années passées dans des postes de direction, il choisit de fonder l'entreprise Umanis qui vise à transmettre ses connaissances tout en accompagnant les gestionnaires, les organisations et les entreprises à mieux performer.

Guillaume Saillant (administrateur) cumule plus de 15 ans d'expérience dans le monde des affaires de la région de Québec et de Montréal. Copropriétaire de l'entreprise Le Groupe 24 (partenaire autorisé de Zoho), Guillaume et son équipe aident les entreprises à optimiser leurs méthodes



Les membres du CA, rangée du haut : Chartier, Chloé Brochu et Pierre Reichenbach. Rangée du bas : Sandra Cinq-Mars, Jean-François Dumas, Guillaume Saillant et Camille Gagné-Sinclair. Le CA peut aussi compter sur la participation de Joannie Sauvageau, propriétaire de Nordik Assurances, ainsi que sur l'avocate Anne-Marie Kimpe.

Crédit photo : CCS

de travail grâce au service-conseil, à l'implantation, l'automatisation et la personnalisation des applications de la suite *Zoho One*.

Camille Gagné-Sinclair (administratrice) est membre du barreau du Québec et possède un intérêt pour le droit du travail. Nouvellement copropriétaire du Camping Stoneham, Camille a décidé de prendre la relève de l'entreprise familiale avec son conjoint.

La Chambre désire également faire votre connaissance. Parlez-leur de vous, de vos attentes et de vos besoins en tant qu'entrepreneurs à info@ccstoneham.com. ■




Commercial - Résidentiel
RBQ : 5756-0948-01

Terrassement architectural





Terrassement architectural A&E
terrassement@ccapcable.com
t-architectural-ae.quebec

418 571-6535

Entrepreneur général spécialisé en terrassement

NOUS EMBAUCHONS. Temps plein et temps partiel.

Travail à l'extérieur, varié, dans une équipe conviviale.

Vous connaissez déjà ce travail ou nous vous le montrons.

Stoneham-et-Tewkesbury Parade de la Fête nationale le 23 juin

(CR) **Devant l'incertitude des grands rassemblements, c'est sous la forme d'une parade que cette fête tant attendue sera présentée cette année à Stoneham-et-Tewkesbury.**

On l'aime cette formule du devant chez soi que permet le passage de la parade. De notre terrain, notre balcon ou par la fenêtre du salon, on pourra voir :



Crédit photo : Courtoisie

Le chansonnier Rémi St-Gelais

Le chansonnier Rémi St-Gelais sera à bord de « La Caravane » pour sillonner les rues de la municipalité entre 18 h et 21 h.

Pour l'accompagner et vous divertir tout au long du parcours, « Les Fous du Roi » vous surprendront par leurs prouesses en jonglerie.

Pour connaître tous les détails de la fête, visitez le villestoneham.com.

Cinéma plein air prise 2!

Suite au succès de l'été dernier, le **Service des loisirs de Stoneham récidive avec une offre de trois cinémas en plein air en juillet.**

Les titres des films seront dévoilés bientôt, mais déjà, on peut dire où et quand ça se passera :

Samedi 3 juillet : Parc de la Chapelle de Tewkesbury à 20 h

Samedi 10 juillet : Parc de Vermont-sur-le-lac à 20 h

Vendredi 16 juillet : Parc des Fondateurs à 18 h 30 et 20 h 30 (programme double)


Surveillez la page Facebook et le site Internet de la Municipalité pour la programmation. ■

Prise de rendez-vous EN LIGNE

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort



Dr Stéphane Coulombe, DMD
Dre Audrey-Ann Fortin, DMD (service d'orthodontie)

418 848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

Toute l'équipe de la
Clinique dentaire Stoneham
vous souhaite un

bel été!



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

À l'agenda de Sylvain Lévesque, député de Chauveau

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

La vie reprend tout doucement son cours et de plus en plus nous pouvons voir nos politiciens sur le terrain. Ce qui n'est pas sans déplaire à notre député Sylvain Lévesque, lui qui aime tant rencontrer les gens de son comté.

Le 14 mai dernier, dans le plus grand respect des mesures sanitaires, Sylvain Lévesque a eu le privilège de visiter la quatrième exposition solo de l'artiste peintre Caroline Bergeron, celle dont les œuvres sont signées Aro. *Le Temps nous appartient*, tel est le titre de cette exposition qui aura nécessité deux ans de travail. L'accrochage compte plus de 40 nouvelles œuvres abstraites contemporaines qui parlent d'espoir, de vitalité, de connexion et de possibilités. Créatrice d'émotions, Caroline propose des œuvres abstraites remplies de couleurs lumineuses et de textures subtiles.



Dans son exposition *Le temps nous appartient*, Aro y fait une référence à l'impact du temps dans notre vie et les prises de conscience qui ont jalonné son parcours jusqu'à présent.

En visitant le <http://bit.ly/exposition-le-temps-nous-appartient> vous pourrez visionner la vidéo dans laquelle l'artiste dépeint le processus derrière la création. Consultez www.aroartiste.com pour découvrir les œuvres d'Aro.

Site de vaccination au Relais

Le 3 mai dernier marquait l'ouverture du nouveau site de vaccination situé au Centre de ski Le Relais. Bien sûr, le député était sur place en compagnie de la directrice de la campagne de vaccination CIUSSS de la Capitale-Nationale, M^{me} Patricia McKinnon, du maire de Lac-Beauport, M. Michel Beaulieu, et de la directrice générale du Centre de ski le Relais, M^{me} Mélanie Morneau. ■

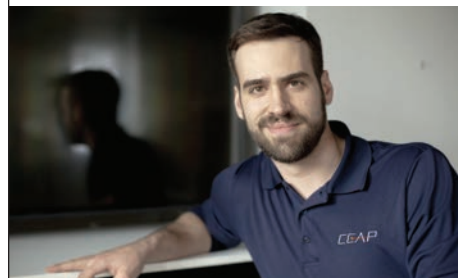
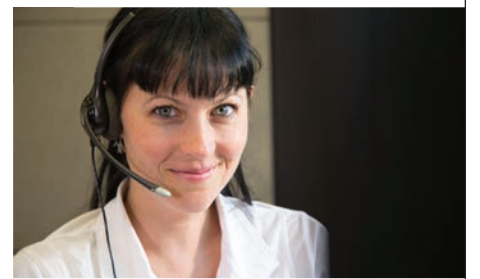


Sylvain Lévesque en compagnie de Caroline Bergeron à la Galerie Aro, située au 2682, boulevard Talbot, à Stoneham.



Au Centre de ski Le Relais, de gauche à droite: Sylvain Lévesque, Michel Beaulieu, Patricia McKinnon et Mélanie Morneau.

Crédit photo : Courtoisie



Joins-toi à la meilleure équipe!



ON RECHERCHE :

- ✦ **Conseillers au service à la clientèle**
- ✦ **Technicien installation et service**

Visite la page **Carrières** au ccapcable.com pour tous les détails.

On t'attend !

CONDITIONS DE TRAVAIL EXCEPTIONNELLES

Ta chance de faire partie d'une équipe dynamique et d'une coopérative à valeurs humaines impliquée dans son milieu.

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

 1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél.: 418 780-0999
 Télécopieur: 418 780-0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

 Éditeur-directeur général:
Pierre Cassivi
RÉDACTION

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

Collaborateurs:

**Jean-Etienne Poirier, Lucie Malouin et
 Marc-André Perron.**

 Photographes: **Sébastien Dion,
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau
 Développement des affaires,
 responsable secteurs gouvernementaux
 et éducationnels
 Cell.: 418 998-0970
 ventes@journal-local.ca

Mireille Robitaille

 Développement des affaires:
 mrobitaille@journal-local.ca
 Cell.: 581 985-5087

Carole Roy

 Développement des affaires
 Cell.: 418 580-0537
 caroleroy@journal-local.ca

Sylvie Charest

 Développement des affaires
 Cell.: 418 254-4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

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

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi
 Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION
Québecor Média

 Dépôt légal:
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada: N° 41870516

WEBMESTRE
Viva Design
PRODUCTION
Viva Design

production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION:
 JUILLET 2021

DATE DE TOMBÉE:
 23 juin 2021

Photographe commercial de l'année

France Bouchard, lauréate trois fois plutôt qu'une

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Sa passion, la photo! Et quand une passion se voit récompensée trois fois plutôt qu'une, c'est que l'on est vraiment sur son X comme on dit. Félicitations à la Lac-Beauportoise France Bouchard!



France Bouchard

C'est lors d'une cérémonie virtuelle le 17 avril dernier que les Photographes professionnels du Canada couronnaient France Bouchard Photographe commercial de l'année. Pour la récipiendaire des trois prestigieux prix: Artisan des arts photographiques (CPA), Maître des arts photographiques (MPA) et Maître des arts photographiques, 1^{re} Barre, c'est tout un honneur! Elle sautait littéralement de joie devant son écran en cette soirée du 17 avril. Ceux qui la connaissent savent que France VIT pour la photo... quand même un peu pour son amoureux, je vous l'accorde.

Belle France, ces honneurs, tu les mérites tellement! ■



Crédit photo: France Bouchard

Son image « The Daring », dans la catégorie « Mode », a remporté le prestigieux prix du meilleur de sa catégorie et a été sélectionnée pour figurer dans la collection permanente 2021 des Photographes professionnels du Canada. L'image a également reçu le ruban du choix du juge.

ACHAT DE PUBLICITÉ: ventes@journal-local.ca

 TIRAGE:
11 500 exemplaires

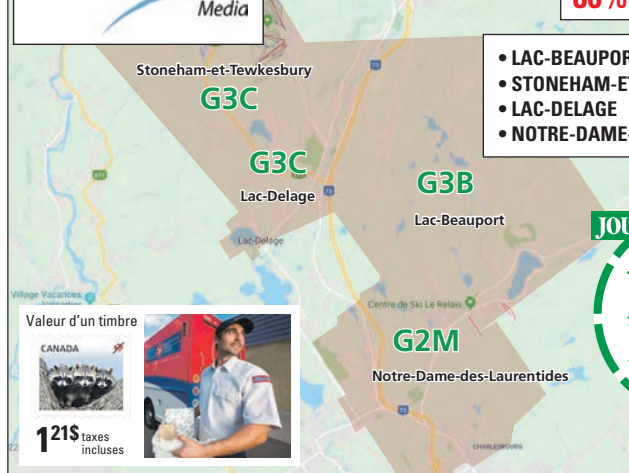
 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

10 791 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

366 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
343 exemplaires

 IMPRESSION
QUEBECOR
 Media

73% de lecteurs assidus
1,6 lecteur par foyer
86% l'apprécient
PROFIL DU LECTEUR

 Sexe: Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen: 49 ans

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

 Scolarité: Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

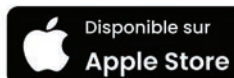
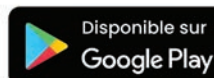
 source **Léger** www.legermarketing.com

TROUVER VOTRE ENTRAÎNEUR N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

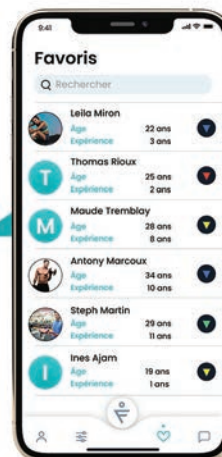
VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR?

CRÉEZ VOTRE PROFIL ET SOYEZ DISPONIBLE POUR NOS UTILISATEURS.

ONFIT
 TROUVEZ VOTRE ENTRAÎNEUR
 FIND IT. GET FIT.

BIENTÔT DISPONIBLE


WWW.ONFIT.CA | WWW.INSTAGRAM.COM/ONFITAPP



Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes

(CR) En plus des présentations des deux derniers préférés de M. Marc-André, enseignant de 5^e année au bâtiment de la Montagne de l'école Montagnac, le Babillard jeunesse fait place au théâtre.

Alexia Fortin



Douce, réservée, mais à la fois audacieuse et entêtée, en voilà une qui a du caractère et qui ne se laisse pas marcher sur les pieds. Alexia a un franc-parler, un discours honnête, expressif, assumé et spontané qui nous fait comprendre assez vite de quel côté elle est rangée. Cependant, quand on prend le temps d'échanger avec elle, de considérer son point de vue, elle retire tout doucement sa carapace, devenant ainsi plus accessible, plus lumineuse... nous permettant de découvrir son côté givré, sa magnifique vulnérabilité et sa grande sensibilité. Elle adore se voir confier des responsabilités, sentir qu'elle peut rendre service, qu'elle a un pouvoir d'action dans la collectivité. C'est une élève travaillante et persévérante, une élève qui sait se retrousser les manches et garder la tête haute lorsqu'elle a une montagne à escalader.

Curieuse et intéressée, l'univers scientifique la stimule, l'histoire la passionne. Lors de ces disciplines, ses yeux brillent, elle devient alors complètement captivée. Tu es réellement une belle découverte ma préférée, une âme pure et authentique, remplie d'humanité, qui a un regard qui fait réfléchir et évoluer... Continue de nous donner accès à ton sourire et à ta joie de vivre... un chemin fantastique se tracera devant toi.

Place au théâtre

Le vendredi 7 mai dernier, dans le respect des normes sanitaires en vigueur, le projet théâtral «Les Grandes Marées» chapeauté par M. Marc-André a enfin vu le jour. Une prestation extérieure sans public, mais captée par l'équipe de CCAP.tv. D'ailleurs, les productions des 5^e et 6^e années seront diffusées en alternance cet été sur les ondes de la CCAP. Malgré le contexte particulier, rien n'a été négligé. Création de costumes sur mesure, coiffures et maquillages, et ce, sans oublier l'incroyable décor. Félicitations à toute l'équipe de parents mobilisés qui ont rendu possible l'impossible. Bravo aux comédiens qui n'ont jamais baissé les bras! Chapeau au prof de semer tant de beauté dans l'esprit de nos jeunes. On reviendra en juillet avec un dossier complet. ■



Classe de 5^e année de M. Marc-André.

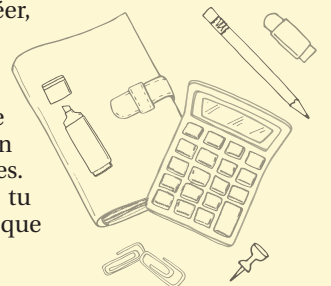
Lily-Anne Bertrand



Conscientieuse, autonome, méthodique et allumée, Lily-Anne est une élève à l'esprit logique, toujours prête à prendre des initiatives et à s'engager. Responsable, c'est une personne sur qui on peut compter. Une tâche lui est confiée et c'est assuré qu'elle sera bien exécutée. Elle n'hésite pas à questionner, à démontrer de l'intérêt face à un sujet qui l'a interpellée. Sa réussite, elle en fait une priorité. Elle incarne la fraîcheur, la candeur... un véritable vent de douceur... Elle symbolise le rythme, le merveilleux, l'ingéniosité... un tsunami créatif en constante ébullition qui nous happe par son originalité. C'est une artiste dans l'âme, oh oui!

Dessiner, inventer, créer, acter... Tous les modes d'expression

sont bons pour qu'elle étale son talent. Conserve cette extraordinaire magie qui t'anime ma préférée, cette vitalité qui t'accompagne, cette volonté qui t'habite. Ton audace et ta façon unique de voir la vie sont fascinantes. Continue d'alimenter cette unicité qui te définit... tu sauras faire ta marque assurément dans ce monde que tu rendras toujours plus beau et radieux.



Troupe de théâtre de 6^e année.

Crédit photo: Geneviève Roussel

Candidat à la mairie de Lac-Beauport

Bonjour à tous.

Après y avoir longuement réfléchi et en avoir discuté avec plusieurs personnes, j'ai décidé de me présenter à la mairie de Lac-Beauport. Non pas pour aller critiquer ce que les conseils antérieurs ont fait au cours de leur mandat respectif, mais pour m'impliquer activement dans l'administration de notre municipalité et y apporter de nouvelles idées.

Pour que notre municipalité puisse continuer de se développer harmonieusement et dans le respect de tous, il est grand temps que nous apprenions à nous parler pour que chacun de nous puisse faire partie intégrante de notre développement urbain et de notre vision collective de ce que sera Lac-Beauport dans les 10 prochaines années, voire les 20 prochaines années. C'est ainsi que nous arriverons à répondre aux besoins de tous.

Pour réaliser cet objectif, je ne serai pas seul. Je présenterai une équipe qui aura les mêmes valeurs que moi et qui aura à cœur l'ensemble du territoire municipal. Dans les prochains mois, je vous dévoilerai cette équipe et notre plate-forme électorale.

Au plaisir de se rencontrer,

Charles Brochu



Charles Brochu
Candidat à la mairie de Lac-Beauport

Producteurs et maraichers à Lac-Beauport

Le marché public du Saiso, ENFIN!

(CR) Depuis le temps qu'on l'attendait notre marché public à Lac-Beauport! Quelle heureuse nouvelle que le Saisonnier mette cette initiative de l'avant!



Dès le 26 juin, divers producteurs, maraichers et commerçants seront au rendez-vous afin de vous offrir une grande variété de produits d'ici.

Le marché aura lieu tous les samedis de 9 h 30 à 13 h 30 à partir du 26 juin. Une activité sera d'ailleurs organisée le 25 pour inaugurer le marché. Au programme, zone familiale avec grands jeux de kermesse, jeu gonflable pour les tout-petits, barbe à papa, maïs soufflé, kiosque à s'mores, parcours de lutins, fermette, musique et plus encore! Évidemment, tout sera fait dans le respect des normes sanitaires.

Le marché public du Saiso prendra son envol le 26 juin.

Quelques espaces sont encore disponibles pour les producteurs. Informations par courriel à marchepublic@lesaisonnier.net.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien de la Municipalité de Lac-Beauport et de l'Association des marchés publics.

Début des camps

C'est le 28 juin que les frimousses lac-beauportaises entameront leur été au Saiso. Histoire de savoir à quoi s'en tenir, les parents sont invités à participer à une séance d'informations facultative qui aura lieu le mardi 15 juin à 20 h sur Zoom. Voici le lien: <https://us02web.zoom.us/j/82034325467>.

Parmi les sujets abordés: le service de garde, les mesures COVID, le matériel nécessaire, les activités, etc. ■

Le rendez-vous hebdomadaire à Stoneham

Marché public des Cantons

(CR) C'est dans moins de 10 jours que s'amorcera une nouvelle saison du Marché public des Cantons. Une offre alléchante, un rendez-vous hebdomadaire à ne pas manquer.

Tous les jeudis, du 17 juin au 16 septembre de 15 h à 19 h, il fera bon fréquenter le Marché public des Cantons. Encore cette année, plusieurs fidèles exposants/producteurs sont de retour et s'ajoutent à eux de belles nouveautés dont:

- Apiculture les Voisines
- Chocolat Hazelle
- L'Étrange Gourmand de l'Île
- Les Petits Pots de Lulu
- La Villa, Vinaigres & Jardins

Une organisation dynamique

Suite à l'assemblée générale annuelle du 12 avril dernier, le conseil d'administration de la coopérative compte deux nouvelles membres au sein de l'équipe organisatrice: Sandra Lapointe et Marie-Claude Geoffrion. La coopérative désire rappeler l'importance de renouveler son adhésion à titre de membre. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire pour

fréquenter le marché, elle assure sa pérennité et procure divers avantages.

Nouveau site pour cet été

Cette année, en raison des travaux à proximité de son emplacement habituel, le Marché est relocalisé sur le terrain du complexe municipal de Stoneham au 325, chemin du Hibou. ■



Les Jardins de la résilience sont de retour cette année.

Crédit photo: Courtoisie

Crédit photo: Carole Roy

Votre épicerie en vrac | www.origine-vrac.ca

Écoresponsable

Locale

Conviviale

LIVRAISON ET PRÉPARATION DE COMMANDE

6, George-Muir, Charlesbourg (Québec) • 418 849-2201

Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier

Les Étoiles couronnées

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est en mode virtuel le 27 mai dernier que les Étoiles de La Jacques-Cartier ont été couronnées lors de la 3^e édition du gala reconnaissance.

Présidé par l'entrepreneure Cindy Bouchard d'iFX Productions et animé par Marie-Christine Leblanc, le gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier a récompensé le talent et l'apport des organisations et des personnes qui contribuent au dynamisme de la région.

Les Étoiles sont :

- Nöge hébergement d'expériences – Entreprise touristique – moins de 10 000 visiteurs
- Empire 47 – Entreprise touristique – plus de 10 000 visiteurs
- Trail du Coureur des Bois de Duchesnay – Événement – budget de moins de 75 000 \$
- Trail du Grand-Duc – Événement – budget de plus de 75 000 \$
- Guilde artistique de Lac-Beauport – Mise en valeur de la culture
- La Bulle Boutique - Nouvelle entreprise
- MALLAR RSVP – Industrie et commerce
- Marché public des Cantons – Organisme à but non lucratif
- Arielle DeGarie – Personnalité culturelle de l'année
- Joanie St-Pierre – Personnalité d'affaires de l'année
- Laurie Blouin – Personnalité sportive de l'année
- Lucy Garneau – Bénévole de l'année
- Pascal le Boulanger – Coup de cœur iFX Productions



Crédit photo : MRC de La Jacques-Cartier

La captation virtuelle du gala. À l'arrière-plan on aperçoit l'animatrice de la soirée, Marie-Christine Leblanc et au micro, Pierre Dolbec, président de la SDE de La Jacques-Cartier et maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Claude Lebel, préfet de la MRC et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, a félicité tous les lauréats. « Chacun fait rayonner notre belle région à sa façon et contribue à la rendre si dynamique et pleine de vie », a-t-il souligné.

« Quelle fierté de voir cet organisme culturel et cette femme d'affaires de chez nous remporter un tel honneur », a quant à lui commenté Michel Beaulieu, maire

de Lac-Beauport, en félicitant Joanie St-Pierre de Ti-Mousse dans Brousse et la Guilde artistique.

Guy Rochette, maire de Lac-Delage, est fier que l'entreprise Empire 47 soit lauréate. « Ce prix témoigne de toute la popularité et du rayonnement, auprès des adeptes du vélo de montagne, qu'Empire 47 a su développer et qui va bien au-delà de Lac-Delage et de la région. »

Félicitations à toutes et à tous! Elle est belle et vivante notre MRC. ■

Un nouveau réseau social 100 % québécois

B., une initiative d'ici



(CR) Depuis le 25 mai dernier, les internautes ont accès au nouveau réseau social B. Une initiative 100 % québécoise signée entre autres par Maurice Louis de Lac-Beauport et Jérôme Coutard de Stoneham.

Le projet B.Today, dont le siège social est basé à Lac-Beauport, a été lancé il y a 18 mois par Ludovic Ledoux de Gatineau, Jérôme Coutard et Maurice Louis.

Ce tout nouveau réseau social est une alternative aux autres réseaux sociaux actuels et il apporte des innovations à plusieurs niveaux: protections des données, protection sur les commentaires haineux, racistes, sexistes, homophobes, etc. En bref, un réseau social positif! On aime ça! Un entretien avec Maurice Louis s'imposera sous peu. D'ici là, découvrez cette nouvelle fenêtre sur le monde, Votre monde, au www.b.today. ■

L'EXPÉRIENCE WIFI À SON MEILLEUR!

Wifi 360

Gérez votre réseau du bout des doigts avec le Wifi 360.

5,95\$* / mois

ESSAI GRATUIT DE 3 MOIS



Recherchez l'application **CCAPWifi360**



CCAP CABLE + COM
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONIE + INTERNET

CONTACTEZ-NOUS!



418.849.7125
ccapcable.com

* Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus. Le Wifi 360 est un service qui comprend un routeur performant, l'accompagnement de notre équipe technique et l'accès à une application pour la gestion de votre réseau Wifi résidentiel. Abonnement à l'un des plans Internet nécessaire.

ASSOUPLISSEMENTS À VENIR PAR PALIERS



OBJECTIF : QUE LA PLUPART
DES RÉGIONS SOIENT REVENUES
AU PALIER ORANGE
LE 31 MAI

Couvre-feu	Aucun	Aucun
Masques	Dès le 25 juin, allègements lors des rassemblements dans les domiciles privés pour les personnes qui sont adéquatement vaccinées (Ex. : 2 doses de vaccin)	
Rassemblements extérieurs sur les terrains privés	✓ Maximum 8 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation)	✓ Maximum 8 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation)
Rassemblements intérieurs dans les domiciles privés	✗	✗
Activités privées dans un lieu public extérieur	✓ Maximum 8 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation et masque)	✓ Maximum 12 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation et masque)
Activités dans une salle louée ou un lieu public intérieur	✗	✗
Bars	✗	✗
	Dès le 11 juin, ouverture des terrasses (avec restrictions) (maximum 2 adultes ou les occupants d'une même résidence)	
Restaurants	✓ Terrasses ouvertes (maximum 2 personnes avec des enfants mineurs ou les occupants d'une même résidence)	✓ Maximum 2 personnes avec des enfants mineurs ou les occupants d'une même résidence
Sports et loisirs intérieurs	✓ Seul, à deux ou les occupants d'une même résidence Installations ouvertes : patinoires, piscines et lieux pour la pratique du tennis et du badminton	✓ Seul, à deux ou les occupants d'une même résidence Installations ouvertes : toutes (incluant les gyms avec le port du masque en tout temps)
Sports et loisirs extérieurs	✓ Maximum 8 personnes ou les occupants de 2 résidences (pratique sans contact)	✓ Maximum 12 personnes ou les occupants de 2 résidences (pratique sans contact)
	Dès le 11 juin, maximum groupe de 25 personnes (pratique sans contact et supervisée)	
Lieux de culte	✓ Maximum 25 personnes	✓ Maximum 100 personnes
Funérailles et mariages	✓ Maximum 25 personnes	✓ Maximum 25 personnes

Pour retrouver... mes activités



OBJECTIF : QUE LA PLUPART DES RÉGIONS SOIENT REVENUES AU PALIER JAUNE LE 14 JUIN



OBJECTIF : QUE LA PLUPART DES RÉGIONS SOIENT REVENUES AU PALIER VERT LE 28 JUIN

DÈS LA FIN AOÛT

Aucun	Aucun
✓ Maximum 8 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation)	✓ Maximum 10 personnes ou les occupants de 3 résidences (distanciation)
✓ Maximum les occupants de 2 résidences (distanciation et masque)	✓ Maximum 10 personnes ou les occupants de 3 résidences (distanciation et masque)
✓ Maximum 12 personnes ou les occupants de 2 résidences (distanciation)	✓ Maximum 50 personnes (distanciation)
✓ Maximum les occupants de 2 résidences (distanciation et masque)	✓ Maximum 25 personnes (distanciation et masque)
✓ Maximum les occupants de 2 résidences (avec restrictions)	✓ Maximum 10 personnes (avec restrictions)
✓ Maximum les occupants de 2 résidences	✓ Maximum 10 personnes
✓ Maximum groupe de 12 personnes (pratique sans contact) Installations ouvertes : toutes (incluant les gyms)	✓ Maximum groupe de 25 personnes (pratique avec contacts brefs) Installations ouvertes : toutes (incluant les gyms)
✓ Maximum groupe de 12 personnes (pratique avec contacts brefs)	✓ Maximum groupe de 50 personnes (pratique avec contacts brefs)
Dès le 11 juin, maximum groupe de 25 personnes (pratique avec contacts brefs et supervisée)	
✓ Maximum 250 personnes	✓ Maximum 250 personnes
✓ Maximum 50 personnes	✓ Maximum 50 personnes

Assouplissements progressifs selon la situation épidémiologique et la couverture vaccinale

- Assouplissements dans les milieux de garde et au préscolaire.
- Retour vers une organisation normale au primaire et au secondaire.
- Retour en présentiel à l'enseignement supérieur.
- Reprise progressive du travail en présentiel.
- Allègements additionnels pour les rassemblements, les sports et les loisirs.
- Augmentation des limites de personnes pour les salles intérieures et les événements extérieurs.
- Fin des paliers de couleurs.
- Allègement des exigences sur le port du masque et la distanciation dans plusieurs lieux publics ou événements publics pour les personnes adéquatement vaccinées.

Pour en savoir plus et connaître l'ensemble des modalités des mesures, consultez :

[Québec.ca/déconfinement](https://quebec.ca/deconfinement)

☎ 1 877 644-4545

Origine en Vrac

Des artisans sur notre terrasse

(CR) Quand une entreprise locale contribue au développement communautaire, on aime saluer son initiative. C'est ce que fait Origine en Vrac en ouvrant sa terrasse aux artisans, aux entreprises et aux OBNL de la région.



Située sur la rue George-Muir, à quelques sauts de puces de Lac-Beauport, Origine en Vrac prête sa magnifique terrasse les fins de semaine d'été aux artisans et aux entreprises locales. Les affaires y sont bonnes, on y fait de merveilleuses découvertes et de superbes rencontres. Les profits engendrés par ces activités sont remis à Récuper'Action alimentaire de Charlesbourg, un projet sous la responsabilité du Patro qui vise à réduire le gaspillage alimentaire en préparant des repas au bénéfice des citoyens en situation d'insécurité alimentaire.

Activités en juin

DATE	PARTICIPANTS
Samedi 12 juin OBNL	<ul style="list-style-type: none"> • La Baratte (Popote roulante – ressources alimentaires pour les personnes vulnérables) • Centre R.I.R.E 2000 (Accompagnement des personnes immigrantes) • Épilepsie section de Québec • Dysphasie Québec
Vendredi 18 juin Fournisseurs	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier No 6570 (Produits ménagers) • Cœur de Sasquatch (Produits de soins corporels) • Ferme les 4 épinettes (Produits de la canneberge)
Samedi 19 juin Fournisseurs	<ul style="list-style-type: none"> • Lynda Dallaire (Produits de soins corporels) • Création SimArt (Bijoux) • RiverSea (Bijoux) • Hoa Mai (Savon et produits de soins corporels)
Samedi 26 juin Artisans	<ul style="list-style-type: none"> • Hippie Headbands (Bandeaux) • Boules et Billes Bijoux (Bijoux) • Mount Trail (Chandails) • À déterminer
Dimanche 27 juin Artisans	<ul style="list-style-type: none"> • Plantezie (Macramé) • Paniers Confort (Paniers pour animaux) • À déterminer • À déterminer

7^e dans sa catégorie à la *Bataan Memorial Death March*

Tout un exploit pour Stéphane Bilodeau



Crédit photo: Courtoisie

Le fier médaillé Stéphane Bilodeau.

(CR) Le 17 avril dernier, Stéphane Bilodeau a réalisé un exploit de niveau international lors de la *Bataan Memorial Death March*, catégorie Heavy, qui se tenait cette année de façon virtuelle en raison de la pandémie. L'athlète de 51 ans de Stoneham-et-Tewkesbury a de quoi être fier!

En effet, l'athlète de chez nous a réalisé le parcours de plus de 42,4 km incluant une ascension totale de 1 822 pieds avec une charge *Rucksack* de 40,6 livres et ce, en 5 heures, 38 minutes et 39 secondes! Un exploit vraiment digne de mention considérant que seulement 1690 participants sur un total de 5397 inscrits à travers le monde ont réussi à compléter le parcours. Sans considérer que les finissants avaient ou non une charge, Stéphane s'est classé 7^e sur 81 participants dans le groupe d'âge 50-54 ans, et 116^e sur le total des 1690 finissants.

La marche en bref

Comptant parmi les crimes de guerre japonais, la marche de la mort de Bataan (*Bataan Death March*), longue de 97 km, eut lieu aux Philippines, du 9 avril au 1^{er} mai 1942. Cette marche forcée impliqua près de 85 000 prisonniers américains et philippins à qui l'on fit subir les pires sévices. Tout prisonnier qui s'arrêtait ou se plaignait était exécuté. La *Bataan Memorial Death March* a donc été instaurée il y a plus de 30 ans afin de rendre hommage à ces soldats. ■



ENFIN DE RETOUR !

- Terrasse, vue sur le lac
- Nouveau menu estival
- Carte de cocktails festifs

Tenez-vous informé de nos événements et promotions en vous abonnant à nos réseaux sociaux!

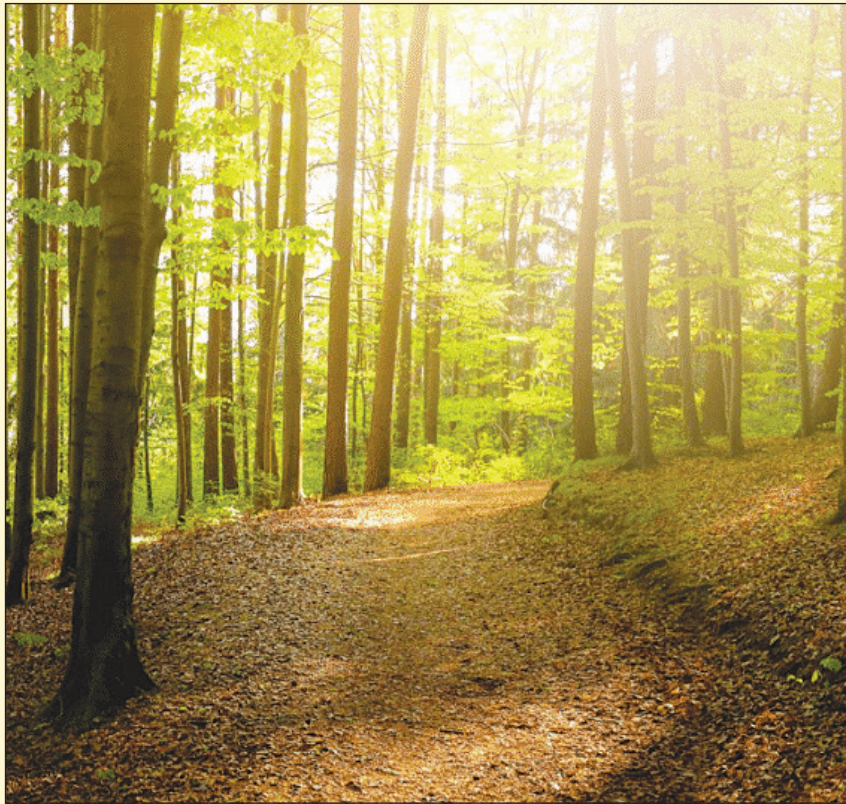
f @lilotresto

Nous avons hâte de vous revoir, merci de tout cœur de votre soutien au cours de la dernière année!

Réservez votre table au soleil rapidement, les places sont limitées pour assurer votre confort.

L'équipe de L'Îlot
418.463.8999
ilotrestaurant.com

Forêt urbaine, quels enjeux?



Crédit photo : Shutterstock

L'entretien d'une forêt urbaine passe par la sécurité des usagers. On doit veiller à couper les branches ou les arbres qui risquent de tomber.

COLLABORATION SPÉCIALE : ROMAIN REBIFFE

info@monpaysagiste.com

La notion de forêt urbaine s'inscrit souvent dans les esprits comme un espace vert géré par la collectivité, mais l'implication individuelle est tout autant importante pour ceux qui peuvent y participer. Alors quels sont les atouts à créer et entretenir un couvert forestier en ville?

Il est à noter que la majorité des personnes aiment les arbres. Nous avons tous des souvenirs d'enfance de cabanes et d'aventures, mais aussi de plaisir à déguster un fruit cueilli sur l'arbre. De par son côté esthétique, pratique ou encore ludique, ce peuple de géants de verdure émeut petits et grands.

Annonciateurs de la belle saison avec leurs premières feuilles au printemps et grands flambeaux de couleurs chatoyantes à l'automne, ils marquent le passage des saisons dans nos esprits et réchauffent le cœur de celui qui les admire. Bien utiles en été pour se promener ou se rencontrer sous leur couvert, les arbres offrent aussi quantité de jeux et de défis aux tout petits.

Si ce sont là des aspects positifs qui encouragent les collectivités et les particuliers à maintenir vivante une population d'arbres en ville, les bienfaits qui en résultent s'avèrent bien plus nombreux.

En effet, avec le réchauffement et les changements climatiques que l'on connaît aujourd'hui, les bénéfices de ces bulles de verdure s'accroissent considérablement. Un effet de climatisation naturelle des espaces

verts permet de limiter les hausses de chaleur dues aux matériaux inertes tels le béton, l'asphalte ou encore la pierre. C'est aussi, grâce à leurs racines, une limitation de l'érosion naturelle et une meilleure infiltration des eaux de pluie dans les sols, favorisant ainsi la vie dans la terre et évitant de surcharger les systèmes de drainage qui emportent au loin de l'eau qui serait plus utile en restant sur place. La photosynthèse, quant à elle, apporte une diminution de la pollution au profit d'une meilleure oxygénation de nos villes, jouant ainsi le rôle de filtre pour améliorer la qualité de l'air. C'est enfin un beau moyen de conserver une faune petite, mais variée d'oiseaux ou d'animaux terrestres qui, en plus d'apporter leur touche de couleur ou de son à nos vies, nous permet de rester en contact avec la nature.

L'entretien d'une forêt urbaine est bien différent de celui d'une forêt rurale, car il faut veiller à la sécurité des usagers et ainsi couper les branches ou les arbres malades et qui risquent de tomber. Cependant, la nature est résiliente de par son essence même, et bien que plus restreinte dans sa gestion de l'écosystème en ville, elle réussira toujours à nous apporter ses bienfaits avec les moyens que nous lui laisserons.

Ainsi, encourageons-nous pour créer et entretenir ces bulles de vie. De multiples possibilités existent pour planter des arbres dans son jardin ou pour ceux qui ne le peuvent pas, de participer à des chantiers collectifs dans les espaces verts communs ou les écoles, car c'est ensemble et dans un souci de cohabitation avec la nature que nous nous rapprocherons de l'équilibre indispensable à la vie. ■

LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale
Depuis 1956



Conception de plan
Aménagement paysager
Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405



La chronique canine

Dossier COVID : votre chien est-il prêt au retour à la vie « normale » ?

LUCIE MALOUIN
B.Sc., CTC, PCBC-A, MCP

Collaboration spéciale

Est-ce que Médor est du genre à se dire « où sont passés mes humains? » ou « enfin, je vais pouvoir me reposer en paix durant la journée! »?

Après plus d'un an passé en votre compagnie à la maison 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, il est possible que votre chien

ne soit pas prêt à vivre une séparation d'une journée entière lorsque vous retournerez au bureau de 8 à 5. Effectivement, sa routine a changé drastiquement pendant la pandémie. Il passe maintenant ses journées à proximité de sa famille, à se coller, à demander la porte plus souvent et simplement à se reposer en votre présence. Une modification de cette routine sera un choc pour plusieurs chiens. Plus particulièrement si c'est un chien-COVID

qui n'a jamais vécu seul à la maison pendant votre absence quotidienne.

Installez la nouvelle routine graduellement

Il faut dès maintenant débiter l'entraînement à l'indépendance et s'assurer que Médor se sentira bien, seul à la maison. Il est recommandé de faire une transition lente et graduelle afin d'augmenter nos chances de réussite.



Lucie Malouin.

Commencez à ajuster votre horaire tel qu'il sera post-COVID. C'est-à-dire l'heure du lever, des repas, de l'exercice quotidien, du coucher, etc. Faites de courtes absences de quelques minutes, puis de quelques heures à la fois. Idéalement, considérez retourner travailler au bureau une demi-journée et revenir en télétravail l'autre moitié de la journée, si permis, afin d'adoucir la transition. Il existe aussi des entreprises qui offrent des services à domicile comme venir sortir le chien pour ses besoins au milieu de la journée ou pour une balade individuelle ou en groupe. Y a-t-il une personne à l'aise avec Médor qui serait disponible pour le faire? Il est recommandé de ne pas confier cette tâche à un enfant de moins de 12 ans, et de bien considérer la taille et le comportement du chien.

mina
MARCHÉ NOMADE

Nous sommes
un marché
en ligne, une
boutique et
un service de
livraison à
domicile.

Nous offrons des protéines surgelées et
emballées sous vide provenant de fermes,
artisans et pêcheurs locaux.

VIANDES | POISSONS | FRUITS DE MER
PRODUITS VÉGANES | PÂTES ET PLUS ENCORE

Les produits de chez **Farine Basili**
et **Armand Boucherie-Apéro**
seront disponibles en boutique.



Ouverture mi-juin

MINAMARCHENOMADE.COM | 418 527-7700 | 940, BOUL. DU LAC QUÉBEC, QC G2M 0C9



Votre chien s'est habitué au télétravail lui aussi.

Avez-vous un réel problème qui nécessitera une attention spéciale?

Portez une attention particulière au comportement de Médor lorsque vous faites certains gestes annonçant habituellement votre départ : se brosser les dents, ramasser vos clés, la sacoche, le manteau, etc. Semble-t-il inquiet? La meilleure façon de savoir s'il y a une problématique est de filmer son chien durant une courte absence. Installez votre portable à un endroit où l'on peut voir l'espace dans lequel est le chien et démarrez une réunion Zoom. Rejoignez la réunion avec votre cellulaire et mettez-vous en sourdine, puis allez à la boîte postale et observez votre chien en votre absence. S'il ne se passe rien et qu'il se repose, faites le même exercice d'observation pour des absences plus longues comme lorsque vous allez faire des commissions. Si votre chien démontre des signes parmi les suivants : vocalisations excessives, régression au niveau de la propreté, destruction (surtout aux points d'entrée), refus de manger, salivation excessive et/ou automutilation, demandez de l'aide professionnelle rapidement. Dans un milieu non réglementé, assurez-vous que la personne possède des connaissances à jour pour ce type de problématique (c'est une spécialité) et travaille dans le respect, sans peur, sans force et sans coercition, autant avec vous qu'avec votre chien.

Je ne le répéterai jamais assez, la prévention est d'or pour le bien-être de votre compagnon. Dans le contexte actuel, cette phrase ne peut être plus vraie! ■

Le Goût du territoire

Une entreprise d'ici qui introduit l'eau d'érable dans le domaine des cosmétiques

JEAN-ÉTIENNE POIRIER
acériculteur chez Forêt Vive

Collaboration spéciale

Lisemarie Chevalier et Mélissa Desrosiers comptent parmi mes collègues de Lac-Beauport. Je dis collègues parce qu'elles travaillent le même produit que moi, l'eau d'érable. Mais elles le font dans un but qui n'est pas celui de sucrer le bec des amateurs de sirop, de beurre ou de tire. Elles sont dans un domaine que j'aurais eu du mal à imaginer au mois d'avril dernier en cuisant le sirop dans ma cabane... Elles ont développé à partir de la sève d'érable des produits haut de gamme et écologiques à l'attention de celles et ceux qui prennent soin de leurs cheveux!

Lisemarie possède une érablière avec son amoureux et Mélissa travaillait dans le domaine des cosmétiques. C'est donc en mariant ces deux univers que l'idée leur est venue de remplacer le miel, que l'on retrouve dans plusieurs produits de soins capillaires, par la sève d'érable. Cette idée a lancé les deux amies qui se connaissent depuis plus de 20 ans dans l'exploration de ce que l'érable avait vraiment à offrir au-delà de ses propriétés sucrantes. Elles ont retenu les services d'un laboratoire spécialisé et, dès les premiers essais, les résultats ont été concluants. Mélissa est catégorique à ce sujet: « les tests à l'aveugle ont été unanimes, les gens constatent que leurs cheveux sont plus brillants et plus soyeux! »



Mélissa et Lisemarie, les deux amies et entrepreneures derrière le projet LA SÈVE.

À la sève d'érable viennent s'ajouter d'autres ingrédients naturels comme des extraits de feuilles de chêne, de tilleul, de lavande et de camomille. Pas d'ingrédients nocifs dans les produits de LA SÈVE tels que les parabènes, phtalates, huiles minérales, silicones, couleurs artificielles, phénoxyéthanol et sulfates. Une bonne nouvelle, car lorsqu'on prend le temps de lire les ingrédients des différents produits qui se retrouvent dans nos cheveux et sur notre corps, on réalise trop souvent que ce sont des produits toxiques pour notre santé.

Les produits de LA SÈVE sont faits ici, dans la région, un autre aspect écologique et économique pour les gens qui désirent acheter des produits locaux. C'est donc un duo sans compromis qui présente une gamme qui compte pour l'instant trois produits: un shampoing, un revitalisant et un masque (voir le site Web plus bas).

L'entretien que j'ai mené avec Mélissa pour réaliser cette chronique m'a fait réaliser que le territoire regorge d'idées d'entreprises originales et que de le fréquenter un peu plus, comme on l'a fait au cours de la dernière année, nous inspire et stimule notre créativité en plus de fournir les ressources pour créer de nouveaux produits qui sont synonymes de santé et d'écologie. Cela m'a aussi rappelé combien l'érable, noble, fort et généreux, possède encore des secrets qui n'ont pas fini de nous surprendre!

Quelques liens utiles et inspirants:

Pour obtenir ou découvrir les produits de Mélissa et Lisemarie:

www.laseve.ca

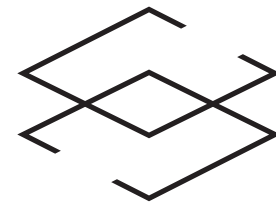
Pour visionner des reportages vidéo en lien avec d'autres projets stimulants en agroforesterie:

www.legoutduterritoire.com. ■



Les trois produits capillaires de LA SÈVE: le shampoing, le revitalisant et le masque

Les deux entrepreneures, qui se sont lancées en pleine pandémie, ont vu leur projet décoller sur les chapeaux de roues dès les premiers jours. L'époque que nous vivons, où de plus en plus de gens recherchent des produits authentiques et porteurs de valeurs, y est sûrement pour quelque chose. Lisemarie et Mélissa ont une réelle motivation pour bâtir une entreprise verte et cela transparaît dans leur offre. En plus de ne mettre en vedette que des produits naturels, elles offrent également leurs produits dans des contenants en plastique recyclé et elles vendent des recharges d'un litre permettant d'épargner des contenants.

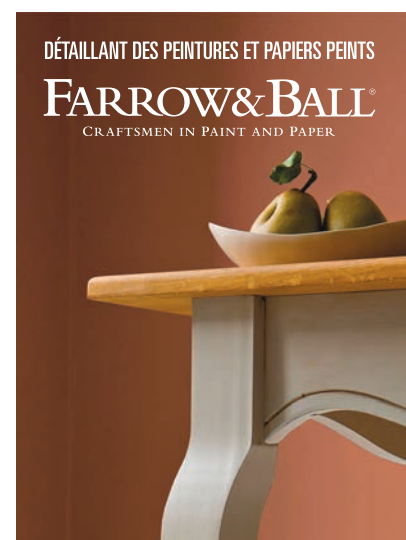


CÉRAMIQUE DÉCOR



LOOK
COLLECTION

CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS
FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



CÉRAMIQUE
STRACCIATELLA

ROBINET
NINA

www.ceramikedecor.ca

info@ceramikedecor.ca

4220, 3^e Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123



Maison des jeunes de Lac-Beauport Le projet SWITCH du Cabanon



(CR) Le projet SWITCH de la Maison des jeunes est de retour cet été avec deux nouvelles intervenantes. Le but de ce projet est de veiller sur le bien-être de vos jeunes tout en créant des liens de confiance afin de veiller à leur épanouissement personnel.

Les intervenantes seront présentes, du mercredi au samedi soir, dans les zones communautaires et veilleront à la sécurité des jeunes tout en proposant des activités dynamiques. Pour en savoir davantage sur le projet SWITCH, consultez la page Facebook Maison des jeunes de Lac-Beauport Le Cabanon. ■

**BOIS DE
CHAUFFAGE**

PRIX TRÈS COMPÉTITIFS

BELLE QUALITÉ DE BOIS DUR
Merisier • Hêtre • Érable

418 570-0606
tremblay.l@hotmail.com

À surveiller prochainement À l'affiche dans l'Écho

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Vous êtes nombreux à demander où est donc passée la Plume de notre belle Raphaëlle. N'ayez crainte, elle sera de retour en juillet avec une belle suggestion de lecture. Je vous mets sur une piste... Bella, Edward, Jacob... vous avez deviné?



Crédit photo : Courtoisie

Raphaëlle Tremblay, qui signe les chroniques Sous la plume de...



Crédit photo : Amélie Boucher

Victor La Roche et Laurie-Anne Desilets

Un duo de nouveaux entrepreneurs que nous aurons plaisir à vous faire découvrir très prochainement, il s'agit de Laurie-Anne Desilets et Victor La Roche qui lançaient il y a quelques mois Vlad, une agence créative de communication marketing. Histoire de vous faire patienter, jetez donc un œil à cette adresse: www.agencevlad.coM. Vous verrez que c'est frais et dynamique à souhait! ■

Cet été

Nouveautés
dès le 14 juin

Qu'est-ce qu'on fait ?
saison 2

Visitez notre tout nouveau site web
www.ccap.tv

LES GRANDES MARÉES

Cusiner la forêt

Votre TV locale

Golf Stoneham

Profitez

de nos tarifs réduits dès 13 h du lundi au jeudi

13 h	14 h	15 h	17 h	Après 18 h
40 \$	31 \$	27 \$	22 \$	17 \$

Réservation : 418-848-2414
56, 1^{re} avenue, Stoneham (Québec) G3C 0K7
www.golfstoneham.com

Crédit photo : Courtoisie



L'équipe de Vision Santé, de gauche à droite: Mireille Létourneau, Carole Roth, Jade Lefebvre et Geneviève Brière.

Vision Santé, clinique d'optométrie 6^e anniversaire pour la clinique de Carole Roth

(CR) C'est le 1^{er} juin dernier que Vision Santé soufflait ses six bougies. Pour souligner la fête, un double anniversaire puisque que le 5^e est passé dans le tordeur de la COVID. Carole Roth convie sa clientèle à un événement de trois journées au cours desquelles on pourra rencontrer différents représentants de montures. De belles nouveautés à y découvrir.

Il est évident que l'évènement n'aura pas le côté festif auquel Carole Roth nous a habitués au cours des dernières années, mais l'ambiance sera tout de même conviviale avec la tente installée à l'extérieur, permettant une circulation qui respectera les mesures sanitaires. « En cette année particulière, il faut savoir s'ajuster et faire en sorte que la vie soit

quand même très belle à travers tout ce qui se passe », fait observer M^{me} Roth. De fait, pour être parfaitement en règle et histoire de contrôler l'affluence, il faut prendre rendez-vous à la clinique pour réserver sa plage horaire. Vous le ne regretterez pas, vous y découvrirez de belles nouveautés avec des compagnies qui font tout pour réduire l'utilisation du plastique dans leurs montures et accessoires. Parmi les compagnies soucieuses de l'environnement, Zeal présente des lunettes fumées faites à base de plantes. Chaque fois qu'une monture est vendue, un arbre est planté.

Carole Roth et son équipe ont bien hâte de vous rencontrer et de prendre soin de vous les 16, 17 et 18 juin prochains. ■

Nouvelle offre savoureuse à Lac-Beauport Mina Marché Nomade

(CR) L'une s'appelle Myriam, l'autre Nathalie. La combinaison de leur prénom et leur passion commune pour la cuisine et les produits sains donne naissance à Mina Marché Nomade.

Amies de longue date, Myriam Guay et Nathalie Christiaens ne comptent plus les grandes discussions qu'elles ont eues autour de la table! La table étant au cœur de toutes les familles, c'est ainsi qu'elles allaient gagner nos cœurs en ouvrant Mina Marché Nomade, l'enseigne incontournable pour se procurer des produits alimentaires bios et naturels d'ici. Porc, veau, bœuf, poulet, canard, poisson, fruits de mer, produits véganes, pâtes... Toute la gamme porte la certification Mina et correspond à de très hauts standards de qualité.

En format familial

Chez Mina, on veut que les gens retrouvent le plaisir de cuisiner. Ainsi, chaque boîte proposée est conçue pour une famille de quatre et contient quatre à cinq repas avec quatre coupes de viande différentes du même animal. Les portions sous vide et surgelées se préparent rapidement. Pour la plupart, une trentaine de minutes sous l'eau froide et les voilà prêtes à être cuisinées. On pourra agrémenter nos viandes de l'une des sauces préparées spécialement pour Mina. Et le secret étant dans la sauce, cette dernière servira autant d'accompagnement que de marinade.

Il y aurait tant à dire sur Mina... On craque sur cette nouvelle offre de qualité. On aime ce concept hybride de boutique avec pignon sur rue et de marché en ligne avec livraison ou cueillette en magasin. On salive d'avance sur l'offre qui sera bonifiée sans cesse. On adore la relation entre Mina et les producteurs que l'on apprendra à connaître par différents reportages au minamarchenomade.com ou sur la page Facebook de l'entreprise.

Vivement la mi-juin pour l'ouverture de cette nouvelle enseigne située au 940, boulevard du Lac. ■



Devant leur camion de livraison, de gauche à droite: Nathalie Christiaens et Myriam Guay.

Crédit photo : Courtoisie

Je ne ferai pas
la différence.

Je fais ma part

**je me
présente!**
ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021

- > Je connais ma ville et j'ai de bonnes idées.
- > Je suis à l'écoute de mes concitoyens et concitoyennes.
- > Je sais rassembler les gens et atteindre des compromis.
- > J'ai un bon esprit d'analyse.
- > Je veux apporter ma contribution à ma communauté.

jemepresente.gouv.qc.ca
1 844 844-8466

Québec 



**BONNE FÊTE
NATIONALE À TOUS!**
Célébrons notre fierté
et notre solidarité
tout en respectant les
mesures sanitaires.

SYLVAIN LÉVESQUE
DÉPUTÉ DE CHAUVEAU ET
WHIP ADJOINT DU GOUVERNEMENT

1680, avenue Lapierre | 2e étage,
bureau 201 Québec (Québec) G3E 0G1

418 842-3330

SYLVAIN.LEVESQUE.CHAU@ASSNAT.QC.CA



Crédit photo : Courtoisie

Comme l'écrit Pierre-Luc Poulin sur sa page Facebook, après près de 13 500 000 coups de rame, son rêve olympique deviendra réalité cet été.

Son rêve olympique se réalise Pierre-Luc Poulin en route vers Tokyo

(CR) C'est au bassin olympique à Montréal le 13 mai dernier qu'avec ses coéquipiers le kayakiste Pierre-Luc Poulin a remporté l'épreuve de K4 500 m à la sélection olympique. Tokyo, le voilà!

Avec un peu de recul, comment se sent-il? « C'est un sentiment de devoir accompli, mais aussi une étape importante vers l'objectif final. Reste que le but des

olympiques c'est de bien représenter ton pays », répond celui qui compte les coups de rame par millions.

Pierre-Luc est véritablement une inspiration pour tous les jeunes du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport. S'il a un conseil à leur donner, c'est de ne pas s'inquiéter avec les hauts et les bas de la vie d'un athlète. « Il faut y croire et prendre les choses une à la fois. »



L'équipage du K4 que l'on retrouvera sur la ligne de départ à Tokyo: Mark de Jonge, Nicholas Matveev, Simon McTavish et Pierre-Luc Poulin.

Sans rentrer dans les détails du décompte jusqu'au jour J, est-ce qu'on double la cadence des entraînements? « Jusqu'aux Jeux, le nerf de la guerre sera la qualité produite au jour le jour à l'entraînement. Parfois, c'est très difficile et tout semble gros, mais si nous sommes capables de garder le niveau de confiance dans notre quatuor, l'été ira très vite et nous serons prêts pour Tokyo », confie-t-il.

On se rejase sous peu mon cher!

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Nous vous invitons à venir célébrer le 6^e anniversaire de la clinique avec nous les 16, 17 et 18 juin prochain.

Des représentants de compagnies de montures de lunettes seront sur place.

Mercredi, le 16 juin : Maui Jim et Opal	Judi, le 17 juin : Westgroup et Julbo	Vendredi, le 18 juin : Mood Eyewear
---	---	---








Veuillez prendre rendez-vous, afin de respecter les consignes sanitaires.

Chers clients, merci de nous faire confiance depuis 6 ans!

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





La vaccination nous rapproche de ce moment.

Suivez la séquence de vaccination
prévue dans votre région et prenez
votre rendez-vous en ligne à

Quebec.ca/vaccinCOVID

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

LES PRODUITS DU QUÉBEC, de plus en plus présents dans nos magasins

Fraises et légumes du jardin • Fromage • Bières de microbrasserie
Homard • Steak La Bête • Gâteaux Martin desserts



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
SAQ AGENCE
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

IGA – Stoneham-et-Tewkesbury
Famille Rousseau
335, chemin du Hibou
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2637



METS CUISINÉS

Faites votre choix parmi
nos menus réconfortants,
mets chinois ou tartares

BOÎTES À LUNCH

Boîtes à lunch complètes
prêtes à emporter

SANDWICHÉRIE

Pains ciabatta, croissants,
sous-marins et salades-
repas

DEUX OPPORTUNITÉS D'EMPLOI

- Préposé(e) au service à la clientèle

Temps plein* et temps partiel

*Temps plein seulement:
Assurances collectives et dentaires
& REER collectif

- Cuisinier(ère)

Temps plein* et temps partiel

Personne dynamique avec technique de base et diplôme en hygiène et salubrité (MAPAQ). Jour et fin de semaine pour la production de mets préparés.



Contactez-nous!

info@alimentsarsenault.com
418-848-2274