

L'Echo du Lac

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

www.lechodulac.ca



Le Grand défi
Pierre Lavoie
à Stoneham

Un accueil de nuit haut en couleur

PAGES 4-5

Robert Miller, maire de Stoneham-et-Tewkesbury et Gérard Deltell, député de Chauveau, n'ont pas hésité à braver la pluie eux aussi pour accueillir Pierre Lavoie.

DENIS CHALFOUR



Fin le traitement pour
les moustiques!

PAGE 3

Demi-marathon
sur la Grande Muraille
de Chine

PAGE 28




MARIÈME

Nouvel album
pour Marième

PAGE 22

PETITE TONNERRE



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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

LAC-BEAUPORT

LOCATION



Situé directement sur le BORD DU LAC,
propriété 3 chambres, foyer, beaucoup de cachet!
\$ 1800/mois (tout inclus)

LAC-BEAUPORT

LOCATION



2 chambres possibilité de 3, salon avec foyer,
planchers de bois, sous-sol aménagé, terrain intime!
\$ 900/mois (pourrait être loué meublé)

MONTCALM

LOCATION



'Les Jardins-Mérici' Condo 1 chambre,
1 stationnement intérieur + rangement.
\$ 1 350/mois (Inclus frais de condo)

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Roman-savon ou adaptation difficile au conseil de Lac-Beauport?

La mairesse se veut rassurante

La vie au conseil municipal de Lac-Beauport semble plutôt difficile pour les élus en ce début de mandat. Outre les déboires sur le site devant accueillir la nouvelle école et certaines mauvaises informations relayées au cours des dernières séances du conseil municipal, c'est un message publié sur Facebook par le conjoint de la mairesse qui ébranle encore la mairie.

Certains rumeurs couraient depuis quelque temps sur des divergences au sein de l'équipe politique en place depuis novembre 2013 à Lac-Beauport. Rien ni personne de l'équipe n'avait toutefois confirmé ou même affirmé publiquement quoi que ce soit en ce sens et tout semblait plutôt vouloir demeurer à l'interne. Cependant, c'est quelques jours avant la séance régulière du 2 juin dernier que le conjoint de la mairesse, Christian Descoteaux, mettait en lumière certaines informations concernant des problèmes vécus par la mairesse.

Voici le message intégral qu'on pouvait

lire le 25 mai dernier avant qu'il soit rapidement retiré: «Attention! Attention! Certains conseillers municipaux ont trahi Louise Brunet, votre mairesse. Ils essayent par tous les moyens de détruire son travail et sa réputation. Ils essayent de la calomnier pour perturber le conseil. Ils veulent aussi se déclarer indépendants à la séance du 2 juin prochain pour enlever la crédibilité de la mairesse, allant contre le choix de la population de la Municipalité de Lac-Beauport. Cette trahison doit être dénoncée avec fermeté. C'est un appel à tous que je lance, partagez à tout prix et venez défendre la démocratie au conseil le 2 juin prochain à

19:00 hrs au chalet des loisirs (terrain de soccer).»

La mairesse, Mme Louise Brunet, est vraisemblablement mal à l'aise avec cette situation et désire en finir à propos de cette histoire. «On a traversé des moments difficiles; j'ai eu de bonnes discussions avec mon équipe et maintenant c'est derrière nous. Je dois m'affirmer davantage comme mairesse et c'est ce que je vais faire.»



ERIC MONETTE

Mme Brunet se veut rassurante et souhaite ne pas s'étaler sur les différends vécus par son conseil. «Nous allons continuer à travailler ensemble pour le bien de la municipalité, dans le respect et dans l'intérêt de nos citoyens.»

POUR UN TEMPS LIMITÉ!

50%

de rabais sur **TOUTES** les montures, même **LES GRANDES MARQUES!**

À l'achat d'une paire complète (verres et monture) avec un traitement antireflet facile à nettoyer.

Dr René Marchand, optométriste

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.
Examen de la vue • Lunettes • Verres de contact



*Voir détails en magasin.

Valable à l'achat d'une paire complète parmi toutes les montures en magasin, avec un traitement inox. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. Rabais valide sur la monture seulement. Cette offre prend fin le 31 juillet 2014.



Prenez rendez-vous au
marchandgiguere.com
23 succursales à Québec

MARCHAND
GIGUÈRE

Les bonnes lunettes



Galleries Charlesbourg
418 626-7519

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PRIME INC.

940, boulevard du Lac,
Québec (Québec)
G2M 0C9
info@leseditionsprime.ca

PUBLICITÉ:
BRIGITTE
LANDRY
418 580-2744

INFORMATION:
SÉBASTIEN
COUTURE
418 999-4994

ÉDITEUR: Alain Têtu

DIRECTRICE GÉNÉRALE:
Myriam Guay

**DIRECTEUR PRODUCTION
ET CRÉATION:** Éric Monette

**COORDONNATRICE
AUX OPÉRATIONS
ET CONSEILLÈRE**
PUBLICITAIRE: Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTE EN CHEF:
Sébastien Couture
sebastien@leseditionsprime.ca

JOURNALISTES: Philippe
Brassard, Sébastien Couture,
Louis-Antoine Gagné et
Malory Lepage

COLLABORATEURS:
Francis Audet, Joël Beaulieu,
Catherine Bossé, Natacha
Gagné, Diane Gilbert, Lucie

Ricard et Danielle Gauthier
de Varennes

IMPRESSION:
Transcontinental

TIRAGE: 10 360 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL: Bibliothèque
nationale du Québec

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

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

La municipalité de Lac-Beauport met fin au traitement biologique des moustiques dans le périmètre «communautaire»

Que seront les réels impacts ?

Le nouveau conseil municipal met fin au programme de contrôle biologique des moustiques réalisé à Lac-Beauport depuis 2008. Une économie budgétaire de 25 000\$ a été privilégiée par la mairesse et son équipe, voulant ainsi réduire les dépenses récurrentes. Le traitement se concentrait dans un rayon de 1 km² dans l'aire communautaire, comprenant ainsi l'école primaire, le centre de plein air Le Saisonnier et le terrain des sports.

C'est en 2008, à l'époque où M. Michel Giroux était maire à Lac-Beauport, qu'avait été mis en place le traitement des moustiques dans l'aire communautaire, et ce, afin d'en réduire les désagréments. De fait, bien que nous ayons tous un degré de tolérance différent, personne ne peut vraiment apprécier l'abondance de moustiques et qui plus est, dans un environnement communautaire grandement fréquenté pour la pratique de sports et d'activités. L'éradication étant évidemment impossible, un traitement récurrent a nécessairement un impact positif sur l'abondance et permet, sans aucun doute, de contrer les phénomènes de ces «collectes de sang» qui peuvent devenir insupportables. Toutefois, dépendamment des

conditions de reproduction, il se pourrait aussi que l'expérience ne soit pas si terrible.

Ce sont les conditions climatiques qui influencent les populations de moustiques qui se développent dans les eaux stagnantes. Les orages et averses, avec des accumulations de plus de 10 mm de pluie, créent des environnements favorables à la reproduction. La température de l'eau a aussi un effet sur la rapidité de croissance des larves. En résumé, un climat chaud et humide est optimal pour la prolifération des insectes piqueurs. Soulignons aussi qu'on peut tous contribuer assez simplement en éliminant toute source d'eau stagnante sur nos propriétés. Pensons ici par exemple à des barboteuses pleines d'eau laissées à l'abandon ou tout objet extérieur retenant la moindre



protéines en grande quantité dans le but de les utiliser dans la lutte biologique en les ajoutant à la nourriture naturelle des larves. Ainsi, lorsqu'on introduit le produit contenant la formule larvicide dans les plans d'eau renfermant des larves, ces dernières les avalent et meurent avant même qu'elles ne puissent se transformer en nymphes et en adultes.

L'épandage biologique préventif.

quantité d'eau.

La méthode la plus efficace et la plus écologique consiste à appliquer un insecticide biologique dans les milieux aquatiques où se développent les larves, juste avant qu'elles ne se métamorphosent en adultes. Au fil des années, on a produit industriellement des cristaux de

sion budgétaire ramenant les citoyens à se protéger davantage contre les moustiques pourra être tolérable pour la communauté active de Lac-Beauport. Maintenant que ce traitement préventif a été retiré, le sort retombe aussi entre les mains de «Dame nature»!

*Un esprit sain
dans un corps sain*

**Une équipe.
Une vision.
VOTRE santé.**

- Chiropratique
- Physiothérapie
- Massothérapie
- Acupuncture
- Orthèses
- Soins podologiques
- Naturopathie

www.polycliniquedulac.com

**Polyclinique
du Lac**

1020, boul. du Lac,
Lac-Beauport
Tél.: 418 849-9566

Suivez-nous
sur Facebook

Partenaire :

Soins
podologiques
du Lac

LE MANOIR DU
LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

**FORFAIT
au fil de l'eau**

CE FORFAIT COMPREND

MASSAGE TRADITIONNEL EXTÉRIEUR 60 MINUTES
PAUSE SANTÉ EXTÉRIEURE
ACCÈS À NOTRE ESPACE DÉTENTE
1 HEURE DE CANOT OU KAYAK
1 PARTIE DE MINIGOLF

PRIX DU FORFAIT 115\$* 128\$

* Prix par personne, plus taxes. Valable jusqu'au 7 septembre 2014

418 848-2551 www.lacdelage.com

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Pierre Lavoie et ses ambassadeurs à Stoneham

Le corps au froid, mais le cœur au chaud !

C'est au petit matin, le 13 juin dernier à Stoneham, que sont arrivés près de 200 cyclistes participant au Grand défi Pierre Lavoie de cette édition 2014. Le dernier kilomètre, délimité par de grands blocs lumineux et par des feux d'artifice, aura guidé les cyclistes vers la fin de ce difficile parcours de nuit depuis l'Étape dans le Parc des Laurentides. Un cracheur de feu et quelques centaines de personnes ont aussi bravé la pluie et résisté au sommeil pour les accueillir comme il se devait, en héros.



Jean-Sébastien Drapeau réchauffe l'attente des citoyens.

Les citoyens, les employés, les bénévoles et les organismes participants de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury peuvent être fiers de cet accueil grandiose. Toute une nuit d'activité et d'animation a été organisée sur le site du complexe municipal où tous attendaient avec frénésie l'arrivée des cyclistes. Musique, conte, animation et sport, tout était là pour ce grand rendez-vous. Malgré la pluie incessante, qui aura clairement freiné l'ardeur de certains, l'organisation de Pierre Lavoie aura reçu un accueil clairement chaleureux et sincère. M. Robert Miller, maire de la municipalité hôte, n'est pas peu fier et était tout sourire au fil d'arrivée. « Nous avons su relever notre défi à nous et composer avec cet événement de nuit et finalement sous une pluie intense. Nous tenions à accueillir l'organisation et à souligner que notre communauté a aussi à cœur la pratique de saines habitudes de vie. »

C'est dans des conditions difficiles que les cyclistes en selle depuis l'Étape dans le Parc des Laurentides sont arrivés à Stoneham. Pour la plupart, bien que l'exercice physique soit d'abord très exigeant, c'est la température qui aura été l'adversaire à affronter dans cette section. Pierre Lavoie aura lui-même eu à quitter le peloton un bon moment afin de se réchauffer, souffrant du froid pendant cette grande traversée. « Je n'ai pas eu le choix puisque je souffrais d'hypothermie, mais il n'était pas question que je manque votre accueil. J'ai donc repris mon vélo après ce moment d'arrêt nécessaire pour moi. » La persévérance et la passion de Pierre Lavoie ont su, une fois de plus, soulever toute l'admiration qu'on lui porte.

Les cyclistes devront voter en ce début de juillet afin de décerner leur choix de la meilleure municipalité ou ville hôte de ce parcours de 1000 km, et ainsi octroyer une somme de 25 000\$ devant servir à contribuer aux saines habitudes de vie des jeunes du territoire coup de cœur. Nous surveillerons assurément les résultats qui devraient nous parvenir vers la fin du mois de juillet.

**ME HÉLÈNE BERGERON, NOTAIRE**

580, Grande Allée Est, bureau 440
Québec (Québec) G1R 2K2
Tél. : 418 522-4580 | Téléc. : 418 529-9590

19, chemin des Mélèzes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
Tél. : 418 849-3182 (sur rendez-vous seulement)

helene.bergeron@clcw.ca



CAIN LAMARRE CASGRAIN WELLS
S.E.N.C.R.L. / AVOCATS
LÀ OÙ VOUS ÊTES.^{MD}

clcw.ca



Les cyclistes au fil d'arrivée de Stoneham.

Du nouveau à notre clinique!

Depuis déjà près de 11 ans, nous sommes au service des citoyens de Lac-Beauport. Cette année, grâce à vous et à votre appui, notre équipe s'agrandit.

Nous sommes fiers d'annoncer l'arrivée de la docteure Julie Linteau, qui partage notre philosophie des soins de santé, dans le souci constant du confort des patients.



Les docteurs Serge-Alexandre Bellavance et Julie Linteau vous attendent !

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

- Aucun frais d'ouverture de dossier.
- Aucun frais pour le transfert de dossier.
- Ouvert du lundi au jeudi.

418 849-2820 / Info@ledentiste.net

1020-D, boul. du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT



Pierre Lavoie tout sourire et ravi de l'accueil.



Toute une équipe pour les stations Mont St-Anne et Stoneham.



Les frères Marquis, Vincent et Philippe, roulent la Boucle.

LES FRÈRES MARQUIS DANS L'ÉQUIPE DES STATIONS MONT SAINTE-ANNE ET STONEHAM, POUR LA BOUCLE

La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie aura rassemblé près de 5000 cyclistes de différents niveaux pour accomplir 135 km de vélo afin d'amasser des fonds pour le Grand défi ainsi que pour les écoles primaires parrainées par les participants, en plus de pratiquer une activité physique. Le Grand défi est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie. Cet objectif, qui

correspond pleinement aux valeurs véhiculées par le Mont-Sainte-Anne et la Station Touristique Stoneham, a donc motivé les deux stations à se lancer dans le défi avec enthousiasme!

En effet, alors que l'organisme vise à mobiliser le milieu scolaire québécois pour développer de saines habitudes de vie chez les jeunes en leur donnant le goût de bouger plus, il vise également à sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation pour la santé de leurs enfants et, forcément, pour

leur propre santé. Les stations Mont-Sainte-Anne et Stoneham sont par ailleurs des emblèmes de l'activité physique et accueillent annuellement des milliers de familles dans leurs infrastructures. Au cours des dernières années, les montagnes ont par ailleurs mis en place divers programmes et facilités pour les familles, afin de leur faciliter l'accès aux sports de montagne.

«En tant qu'athlète, je suis extrêmement touché de me joindre à l'équipe Stoneham/MSA pour La Boucle 2014. Pierre Lavoie a toujours été une grande inspiration pour moi.

Il est un modèle, un exemple de détermination, et me joindre à cette cause rejoint directement mes valeurs», mentionne Philippe Marquis, alors que celui-ci sort de sa première saison olympique. Son frère Vincent, qui était arrivé 4^e à Vancouver en 2010 et qui est désormais retiré du circuit de compétition, renchérit sur la portée que peut avoir l'événement sur les jeunes de la région: «Je suis emballé de pouvoir continuer de contribuer directement à améliorer l'esprit sportif des jeunes de ma région et d'être une inspiration pour certains d'entre eux.

» — CHEZ — «

BOUB

RESTAURANT FAMILIAL

NOUVELLE DÉCO

MAIS TOUJOURS VOTRE MÊME
BON RESTAURANT FAMILIAL À LAC-BEAUPORT

DÉJEUNERS

BAR LAITIER

PIZZA



WWW.CHEZBOUB.CA
840, BOULEVARD DU LAC 418.841.2682

Pour votre santé

CLINQUES MÉDICALES LACROIX

MÉDECINE PRIVÉE



Médecine familiale - Soins infirmiers - Apnée du sommeil - Vaccination
Clinique santé voyage - TDAH - Suivi hypertension - Suivi diabète
Médecine industrielle - Arrêt tabagique - Et beaucoup plus !

Premier réseau de cliniques privées au Québec

Cap-Rouge 810, Jean-Gauvin suite 203 Lac-Beauport 795, boul. du Lac suite 300	Grande région de Québec: 418 871-1911 De partout, sans frais: 1 855 841-1911 cliniqueslacroix.ca	Sillery 1761, rue Sheppard St-Jean-Chrysostome 880, rue Commerciale suite 210 Ste-Marie-de-Beauce 1116, Boul. Vachon Nord
---	--	---

SPORT

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Grande nouvelle dans le monde du canoë-kayak

Lac-Beauport, centre national d'entraînement

L'annonce a été faite le 27 mai dernier, par Canoë-Kayak Canada. «C'est un modèle que l'on souhaite amener aux jeunes. En ayant une équipe nationale, nous disposons d'une nouvelle ressource : l'expérience des athlètes internationaux», explique M. Luc Grenier, entraîneur-chef au Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB). Pour les jeunes, voir ainsi les athlètes s'entraîner tous les jours sur le lac permet de rendre leur rêve un peu plus accessible. Pour les plus vieux, cela amène non seulement un modèle, mais aussi une équipe avec qui pratiquer, à l'occasion.

Lac-Beauport est reconnu pour apporter des athlètes vers l'excellence, dans le monde du canoë-kayak de vitesse. Depuis 1968, le CCKLB a toujours vu un de ses athlètes participer aux Jeux olympiques, à l'exception de ceux de 2012. De plus, l'encadrement offert y est optimal et le club bénéficie du soutien du Conseil du sport de haut niveau de Québec. «Nous avons réussi à assembler toutes les pièces du casse-tête afin d'apporter une équipe nationale chez nous» déclare-t-il. En ajoutant à cela l'espace et les ressources disponibles, la municipalité représentait en effet un endroit de choix. En plus de représenter une chance inouïe pour la relève, c'est également un véritable honneur pour la ville de recevoir le titre de Centre national d'entraînement.

Ce n'est toutefois pas d'hier que l'équipe nationale vient s'entraîner au Lac : depuis deux

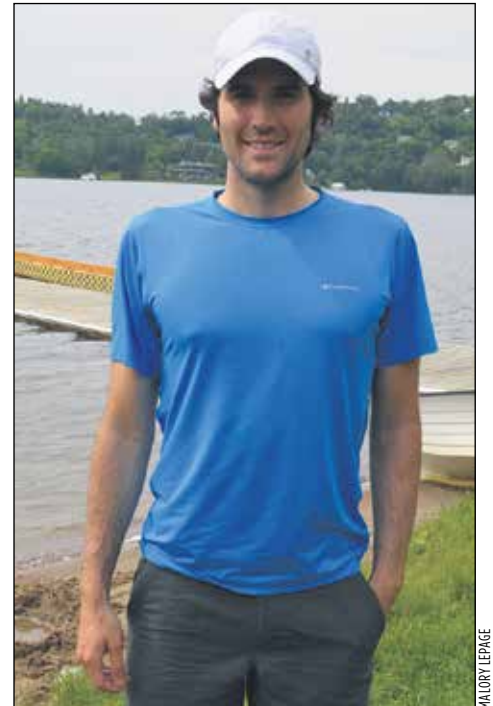
ans, celle-ci y passait déjà une partie de l'été. «Ça nous a permis, des deux côtés, de nous roder afin de pouvoir former le vrai Centre national d'entraînement», souligne M. Grenier. Les embarcations récréatives et sportives devant cohabiter, une entente entre le Club et les riverains permet à tout le monde de profiter de la beauté et de l'étendue du lac. «Les gens sont très respectueux et ça fonctionne très bien», souligne M. Grenier.

RÉGATE DU 12 JUILLET PROCHAIN

Poursuivant la tradition dont les origines remontent au début des années 20, soit bien avant la fondation du CCKLB en 1988, tel que connu maintenant, Lac-Beauport accueille annuellement les régates régionales de canoë-kayak. Vous assisterez donc à l'affrontement des équipes de catégories allant jusqu'à U17, en

plus d'une catégorie participative. Que ce soit en canoë ou en kayak (monoplace, biplace et quadruple), ou encore en canoë de guerre (15 rameurs), une douzaine d'équipes par course seront présentes, provenant de Lac-Sergent, de Trois-Rivières, de Shawinigan et d'ici. Pour la première fois cette année, le canoë-kayak de vitesse fera partie des Jeux du Québec, qui se tiendront à Longueuil, du 1^{er} au 9 août. La sélection officielle des athlètes aura donc lieu le 10 juillet, et les jeunes sélectionnés se rendront ensuite aux Jeux.

Cette année, le CCKLB a observé une hausse d'environ 20% de ses inscriptions. Ce sont en tout 140 jeunes qui toucheront les rames cet été. Les 9 et 10 août prochains, Lac-Beauport accueillera les championnats provinciaux bantam (U15) et moins. À vos marques, prêts? Ramez!



Luc Grenier souligne que la présence d'athlètes internationaux apporte une ressource supplémentaire pour la relève s'entraînant au Lac.

DES DOLLARS AMÉRICAINS À 6 H DU MATIN POUR VANESSA



Parent

TOUJOURS EN MOUVEMENT

GUICHET À DEVISES ÉTRANGÈRES

Retraits en dollars américains et en euros,
au taux de l'heure 24 h sur 24, 7 jours sur 7!

Centre de services le Mesnil
1280, boulevard Lebourgneuf

418 626-1146
desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir





À TOI DE MOI

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Ils propagent leur amour pour le sport et les saines habitudes de vie

« Un exemple à suivre ! »

Lors de la dernière parution, M. Nicolas Fontaine a rendu hommage au couple Carrier-Panneton pour leur implication dans la communauté. À son tour, le duo transmet le « flambeau de l'honneur » à un autre couple bien connu du milieu, pour leur honorable mission de promouvoir les saines habitudes de vie autour d'eux. En effet, Richard Villeneuve et Julie Lemaire ne ratent pas une occasion d'encourager les gens à prendre soin de leur santé.

PDG d'Orthesia, M. Villeneuve est un passionné de course à pied. Bien connu pour avoir gagné à l'émission Facteurs de risques, on le décrit comme un homme de défis. Mme Lemaire, docteure en chiropratique, partage avec son conjoint cette même flamme pour le sport. Ensemble, ils se sont impliqués activement dans la Station touristique Lac-Beauport (aujourd'hui le Regroupement des gens d'affaires et de tourisme Lac-Beauport), et ils ont fondé le défi Les 24 heures du Lac, qu'ils ont organisé durant cinq ans. Aujourd'hui repris par M. Philippe Canac-Marquis, l'événement continue à se répéter annuellement. Ces ambassadeurs de la santé et du plein air ont donc définitivement « contribué à cette dynamique sportive au Lac-Beauport », selon M. Carrier. M. Villeneuve s'est également impliqué dans la Fondation jeunesse pendant plusieurs années, afin de contribuer au développement des jeunes athlètes dans la communauté.

UN MODÈLE À SUIVRE

« Il court à l'année, dans toutes les conditions, et participe à toutes sortes de défis et de marathons », affirme M. Carrier, à propos de M. Villeneuve. Il ajoute qu'« à travers son métier d'orthésiste, il n'hésitera pas à vous proposer d'aller courir avec lui, par exemple, afin de vous conseiller par simple gentillesse ». C'est ce qui ressort du couple : cette bonté naturelle à vouloir aider les autres, pour le simple fait de les rendre heureux. « Ça vient du cœur, ça se sent. Pour tous les gens qui ont à cœur le mieux-être et le sport, ils sont vraiment de bons exemples », souligne Mme Panneton. La persévérance, la passion et le côté humain sont les traits qui font d'eux « une fierté au Lac », selon M. Carrier.

UN COUPLE ACTIF

« J'ai toujours été un passionné du sport, ça a toujours fait partie de ma vie et ce sera toujours le cas », mentionne M. Villeneuve, qui a comme but de toujours courir des marathons lorsqu'il aura 80 ans. Son défi pour l'été ? Le XTERRA, événement multisports hors-route, qui se tiendra à la fin du mois d'août. Le couple voyage autour du monde, et en profite pour pratiquer ses sports favoris. « Au mois de septembre, nous irons faire du vélo en Corse ! », souligne-t-il. Désireux de faire tous les grands marathons sur la planète, M. Villeneuve n'hésite pas à joindre sport et nouvelles découvertes. Le couple admet ne pas s'asseoir souvent : « Notre façon de se reposer et de se vider la tête, est de bouger ».

Leur rêve commun ? Continuer à vivre ainsi le plus longtemps possible !



Les deux Lac-Beauportois carburent au sport et au plein air.

COURTOISE

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



Chansonnier
sur place
du mercredi
au samedi

DIMANCHE 25% dames • LUNDI Fajitas 2 pour 29,95\$
MARDI 1,25\$ / sushi • MERCREDI 0,49\$ / aile de poulet



Les FRÈRES TOC

différent...

20815, boul. Henri-Bourassa
418 849-6211
www.lesfrerestoc.com

QUI EST-CE ?

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca



Elle travaille dans la restauration depuis plus de 20 ans

Une Lac-Beauportoise au service de sa clientèle

Notre personnalité énigmatique ce mois-ci est une femme très sympathique, s'occupant de la gestion d'un établissement de restauration à Lac-Beauport. Facile d'approche et humaine, elle m'accueille tout sourire lors de notre entretien. Quel plaisir ce doit être pour ses clients et ses employés! Il fait nul doute que notre invitée est faite pour travailler dans le public.

C'est d'ailleurs cet aspect qu'elle préfère dans son travail: «Je fais un peu de travail de bureau, mais j'ai besoin de sortir et d'aller voir mon monde, d'échanger avec les clients.» Native du Lac, elle est une figure bien connue dans le coin. «C'est mon petit coin de paradis», déclare-t-elle. Le hasard l'a amenée à faire carrière dans la restauration. Après avoir travaillé dans une Caisse populaire Desjardins pendant 10 ans, elle décida de prendre un virage différent, vers la mi-vingtaine. Elle commença derrière le bar chez son employeur actuel, puis réalisa que le milieu lui plaisait. Elle alla donc étudier en gestion de la restauration, au Collège Mérici. Elle dut aller faire ses armes dans différents commerces, puisqu'aucun poste de gestion n'était disponible chez son employeur à l'époque. Durant ce temps, elle travailla donc

pour la Cage aux sports, l'Auberge des Quatre Temps et au Manoir Saint-Castin. Fait cocasse, elle travailla même dans une poissonnerie, alors qu'elle ne peut même pas voir un poisson dans son assiette! Elle aboutit finalement pour son employeur actuel, pour qui elle travaille depuis 20 ans. «Ici, c'est chez moi», affirme-t-elle. Curieusement, lorsqu'elle était enfant, ses jeux de prédilection étaient la «caisse populaire» et la «serveuse»!

L'été, elle profite du beau temps avec sa roulotte. Le camping est pour elle un moyen de décrocher et de découvrir de nouvelles places. Pour cela, nul besoin d'aller bien loin: elle affirme qu'un de ses endroits préférés est le Camping de Stoneham. Lorsqu'elle veut passer un bon moment, elle se rend au Club nautique, ou elle va soit à un happy hour avec ses amis ou bien lit un livre en toute quiétude. D'ailleurs,



MALORY LEPAGE

Notre invitée est amatrice de plein air et de bons bouquins en tous genres.

quoique très sociable, notre personnalité mystérieuse aime se retrouver seule. «Le plus beau cadeau que je puisse m'offrir est de m'installer confortablement avec un livre», affirme-t-elle. Elle peut rester ainsi à lire durant six à huit heures, sans interruption.

prochainement. Son côté mélomane? Elle est l'heureuse détentrice de billets VIP pour le Festival d'Été. Elle attend avec impatience les spectacles de Journey, Soundgarden et Brian Adams, entre autres. Et puis? Avez-vous deviné de qui il s'agit?

EN RAFALE

Sa phobie? Les crapauds et les grenouilles. Pas très pratique, pour notre campeuse et résidente du Lac! Son rêve? Acheter sa propre maison

Qui est-ce?

Découvrez notre personnalité mystère en page 25.



BOUCHERIE

Vic Verret

& FILS

Distributeur des vins Julia Wine et Vins & cie

Maintenant disponible

la Bête MD
bar-steakhouse

STEAKS ET ÉPICES

Essayez un de nos 25 populaires produits marinés maison
(bavette, brochettes, cotes levées, chop de porc, filet porc, gibier, jarret porc confit, pilon poulet et plus encore)

418 849-4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

BOUCHERIE

Vic Verret

& FILS

Tout près de chez vous!

La clinique de physiothérapie pédiatrique

Ergothérapie - Nutrition - Orthophonie - Physiothérapie

SERVICES OFFERTS :

- Physiothérapie pédiatrique (enfants 0-17 ans)
- Approche ostéopathique auprès des enfants et des mères
- Physiothérapie périnatale pour les mères
- Rééducation périnéale et pelvienne femmes et enfants
- Orthophonie pour les enfants d'âge préscolaire et scolaire (Évaluation et prise en charge rapides)
- Nutrition pour les enfants et pour les mères

Nouveau!
Ergothérapie pour enfants

2875, boulevard Laurier, Édifice Delta 1, bur. 420
418 626-9338 • www.physioenfant.com



Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

Guyline
GAGNON
COURTIER IMMOBILIER



Anne
PERRON
COURTIER IMMOBILIER



www.christinelegare.com

CHARLESBOURG



19200 - 114 boul. Henri-Bourassa. 299 000 \$

CHARLESBOURG



7735 - 503 rue du Daim. 259 000 \$

CHARLESBOURG



7735 - 703 rue du Daim. 274 900 \$

LAC-BEAUPORT



33 chemin de la Seigneurie. 460 000 \$

LAC-BEAUPORT



12 chemin du Boisé. 389 000 \$

LAC-BEAUPORT

VENDU



53 chemin du Boisé. P.D. 469 000 \$

LAC-BEAUPORT



14 chemin de l'Ermitage. 514 900 \$

LAC-BEAUPORT



5 chemin du Sommet. 369 000 \$

LAC-BEAUPORT



Condos Le Quatre Temps. À partir de 295 000 \$ tout inclus!

STONEHAM

VENDU



90-08 chemin des Alpages. P.D. 429 900 \$

STONEHAM



122 chemin du Domaine. 324 900 \$

LÉVIS



1845 chemin du Fleuve. 829 000 \$

www.christinelegare.com
clegare@nouvelledemeure.com



418 849 0001
418 780 1414

Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

Place d'affaires au:
360, boulevard du Lac, suite 201
Québec QC G2M 0C9



Chronique de Home-Staging avec:

Valérie
HARVEY

Alléger vos tâches... Parfois lourdes, les tâches incontournables d'une mise en marché gagnante vous découragent! Nos dossiers personnalisés vous apporteront les solutions claires et efficaces, ainsi que les ressources nécessaires afin d'atteindre d'agréables résultats. Au plaisir de collaborer à vos projets!





Une Lac-Beauportoise reçoit une bourse de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec

 Andréanne Langlois, du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport, reçoit une bourse de soutien à la réussite académique et sportive. Cette bourse a été mise sur pied pour encourager la bonne conciliation du sport et des études, chose très présente chez plusieurs étudiants-athlètes de pointe. Andréanne a pris la 5^e position en k-4 500 m à la Coupe du monde senior 2013 de Poznan en Pologne, la 8^e position en k-4 500 m au

Championnat du monde U-23 2013. Elle termine ses études en sciences humaines au Collège Lafleche et étudiera en droit à l'Université en septembre. Kayakiste assidue qui réussit à bien garder la connexion entre elle et son bateau, elle doit apprendre à bien doser ses entraînements et écouter son corps, afin de bien respecter ses périodes de récupération et optimiser ses performances. Plus tard, elle souhaite ouvrir son propre cabinet

d'avocat ainsi qu'un petit café-bistro.

La mission de la Fondation est de soutenir financièrement les étudiants-athlètes et de les appuyer dans leur poursuite de l'excellence sportive et académique. Les boursiers doivent, en plus d'être identifiés par leur fédération sportive provinciale comme étant de catégorie Relève, Élite ou Excellence, être inscrits dans un projet d'après-carrière qui se traduit souvent par la poursuite d'études secondaires, collégiales ou universitaires. Ce programme de bourses est géré par la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, en collaboration avec les fédérations sportives concernées.

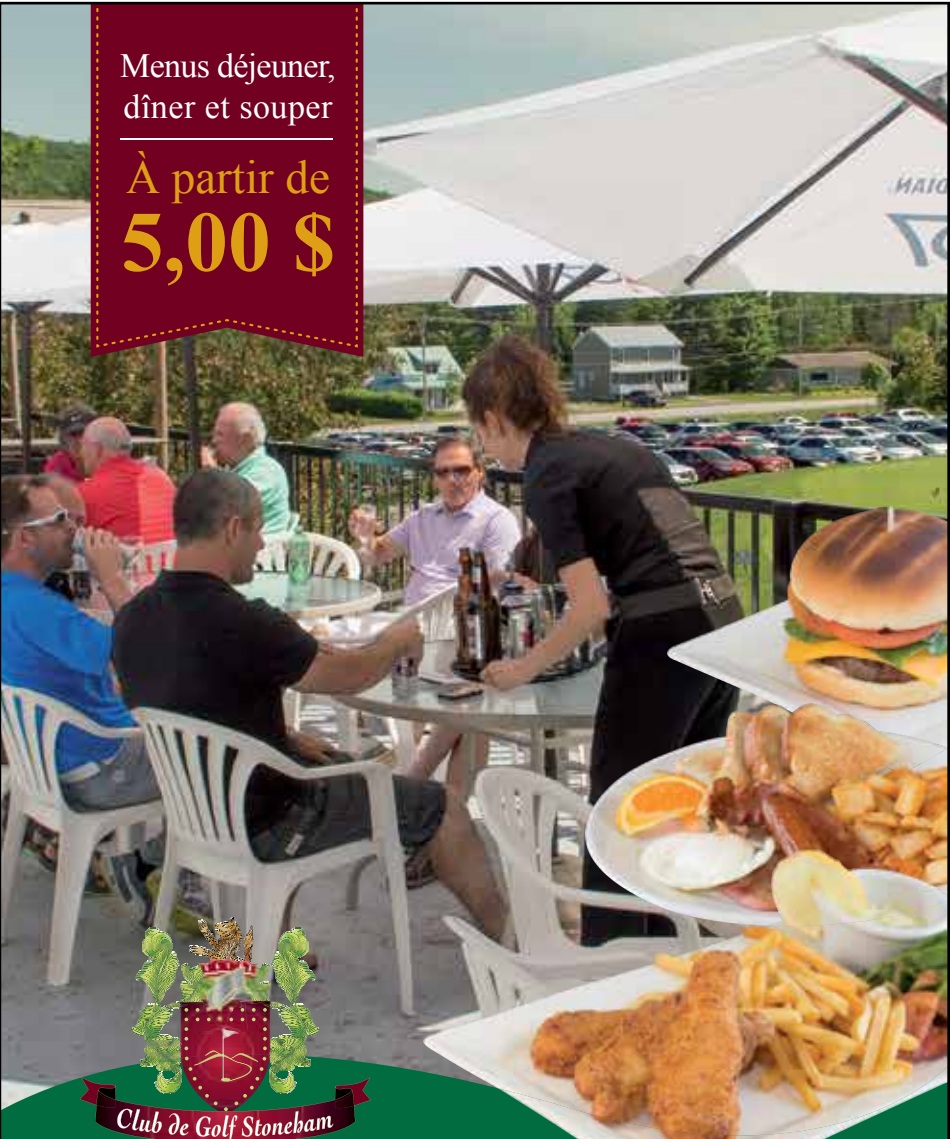


Remise officielle de la bourse de 4000\$.

COURTOISE

Menus déjeuner, dîner et souper

À partir de 5,00 \$





418-848-2414
56, 1^{ère} Avenue, Stoneham
golfstoneham.com

Ouvert tous les jours
Vue sur les montagnes au coeur de Stoneham

Le trophée Antoine-Fortier remis à Morris Garon de Lac-Beauport

 Le trophée Antoine-Fortier est destiné au jeune qui s'est illustré de brillante façon par ses performances sportives, ses résultats académiques et son leadership. La remise du trophée s'est faite au Gala reconnaissance du Pavillon Saint-Louis-de Gonzague (primaire) de l'Académie Saint-Louis le 12 juin dernier.

Morris fait partie des Scorpions golf depuis maintenant quatre ans et des Scorpions cross-country depuis deux ans, où il a représenté Saint-Louis-de-Gonzague au niveau régional. Pendant presque trois ans, il a également fait partie des Scorpions natation. De plus, il a représenté l'école au Pentathlon des neiges cette année.

Il s'est illustré notamment dans la pratique du ski de compétition avec le Club de ski Le Relais, pour lequel il court depuis 2007. Il fait aussi partie des Scorpions golf depuis son arrivée à Saint-Louis-de-Gonzague. Il a notamment eu la chance de participer l'an dernier au Championnat provincial pee-wee et moustique à GreyHawk en Ontario. En 2012, il a raté de peu la finale du Junior Skills Chal-



Félicitation Morris!

COURTOISE

lenge en terminant 11^e au Canada.

Fort et riche d'un bagage plus qu'intéressant acquis notamment à Saint-Louis-de-Gonzague, il est maintenant prêt pour le nouveau défi qui l'attend l'an prochain : le secondaire. Déterminé depuis un bon moment déjà à poursuivre ses études à l'Académie Saint-Louis en golf, et tellement emballé du fait qu'il puisse aussi suivre le programme langue, puisqu'il souhaite s'ouvrir le plus de portes possibles, il plongera certainement tête première dans ce défi. Avec la visualisation qu'il utilise beaucoup et qui semble lui réussir, ce « leader silencieux » est voué à un brillant avenir.



Pizz'art
fusion saveur & fraîcheur

PLAISIR À 2 POUR 44 \$

COMPRED: 1 pizza 12", 2 salades et 1 bouteille de vin sélectionnée
(valeur maximale de 60\$)

Pour connaître notre horaire d'été, visitez www.pizzart.ca

Photo: Allison Van Rassel

nuovo napoletana
grecque
alsacienne
savoyarde
trip à trois
ciao bella
ardente
confit de canard
parmigiano
booy
bomday

990, boulevard du Lac, Québec 418-849-4444 | 2500, chemin des Quatre-Bourgeois, Québec 418-614-4474 PIZZART.CA





Choisir la CCAP

parce que c'est fait pour vous!

À la CCAP, c'est le service avant tout!

Quelle que soit votre réalité, nous offrons à nos membres un service personnalisé adapté à leur style de vie.

Contactez-nous pour savoir comment vous pouvez vous aussi bénéficier de ce service!



Martine Lachance
Ste-Brigitte-de-Laval

PROMOTION 3 SERVICES



TÉLÉVISION
+ TÉLÉPHONIE
+ INTERNET

à partir de
74,95 \$
/MOIS

Pour plus de détails : www.ccapcable.com

418.849.7125
www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa



@ ccap cable
@ CCAP.TV

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Sébastien Couture
sebastien@leseditionsprime.ca



C'est le début des travaux pour le Café Noisette.

l'ensemble de la production directement sur place et s'y installera pour vous offrir ce qu'il y a de meilleur. Les deux entreprises s'allieront toujours dans un concept en duo et offriront ensemble leurs produits aux citoyens et aux visiteurs. Difficile de prévoir la date de fin des travaux, mais nous pouvons penser que tout sera prêt pour l'automne.

Café Noisette rénove pour accueillir Pascal Le Boulanger

Une grande nouvelle qui circule déjà depuis plusieurs mois se concrétise enfin et amène Pascal Le Boulanger à Lac-Beauport. L'ancienne association, entre le Café Noisette et la Mère Michèle, laisse ainsi place à l'arrivée du boulanger déjà très populaire à Stoneham-et-Tewkesbury. Une rénovation majeure qui a débuté récemment au bâtiment proposera un agrandissement de deux fois supérieur à ce qu'occupait jusqu'à tout récemment la Mère Michèle. Fait à noter, la nouvelle boulangerie fera



COURTOISE

Ouverture officielle de la terrasse du Mont Tourbillon

Le 11 juin dernier, le Mont Tourbillon accueillait un peu plus de 50 personnes lors d'un 5@7 pour l'ouverture officielle de sa terrasse. Les invités ont donc pu voir et profiter du nouveau Bar casse-croute. De plus, d'excellents canapés et un met barbecue ont été concoctés par le chef, Christian Desnoyers, et tous ont aussi été épatés par les délices de la pâtissière Éveline Gevry. Certains ont donc redécouvert le Mont Tourbillon, et pour d'autres ce fut l'occasion de tomber en amour avec le charme, la qualité et l'excellence de ce qu'offrent l'équipe du Mont Tourbillon et son magnifique site.

Rendez-vous le mercredi 9 juillet pour un Verre au Vert, une formule 5 @ 7 vous offrant golf et souper. Informations au 418-849-4418.



JEAN-YVES GAUTHIER, JYGPHOTOS.ZENOLIO.COM

Une journée de plaisir pour une bonne cause.

Omnium Acrobatix 2014

C'est le 6 juin dernier qu'avait lieu l'Omnium Acrobatix 2014, au profit du Centre National d'Entraînement Acrobatique Yves Laroche (CNEAYL), au Club de golf Alpin à Ste-Brigitte-de-Laval. Cette année, c'est encore avec enthousiasme que l'événement était une fois de plus présenté par l'organisation. Actuellement en campagne de financement pour un projet de rénovation majeur au CNEAYL qui permettrait d'assurer la poursuite des activités pour les vingt prochaines années, chaque dollar amassé compte maintenant pour le double.

Rappelons-nous que le vieillissement des installations oblige à procéder à une rénovation majeure planifiée au coût de 340 000 \$. Pour ce faire, le Ministère de l'Éducation, Loisir et Sport a accordé une subvention couvrant 50% du projet total. Ainsi, l'organisation doit elle-même apporter une contribution de 170 000 \$. L'implication dans les différentes collectes des années précédentes avait permis d'amasser près de 40 000 \$. Il restait donc, au matin de cet événement, à trouver 130 000 \$.

C'est pour un profit avoisinant les 25 000 \$ qu'aura été tenue l'édition de l'Omnium 2014. Ce montant sera donc entièrement attribué à l'enveloppe budgétaire pour les rénovations. Le CNEAYL tient à remercier tous les participants, commanditaires et bénévoles qui ont contribué à ce formidable succès. Acrobatix et tous les athlètes vous remercient chaleureusement et vous donnent rendez-vous encore l'année prochaine.

PASSEPORT LOCAL 2014 Économisez tout l'été chez vos commerçants locaux préférés!

48 offres exclusives et plusieurs rabais à l'intérieur

Une initiative de votre Écho

Christine LEGARE
218 849 0001
218 780 1414
www.christinelegare.com
legare@nouvelledemure.com
380 boulevard du Lac, suite 201
Québec QC G2M 0C5

Le Passeport Local 2014 vous invite à économiser chez nos commerçants

Distribué dans le dernier Écho du Lac, le passeport local 2014 réunissait dans un même livret une foule d'entreprises d'ici pour vous offrir des coupons-rabais exclusifs. Ces coupons sont valides pendant différentes périodes de l'été, soit en juin, juillet et août. À la maison ou dans l'auto, conservez-le bien en vue afin de ne pas rater les meilleures offres de la saison estivale!

FÉLICITATIONS À « GRIBOUILLE »

Bravo à Annie Genest, lauréate du Concours québécois en entrepreneuriat édition 2014, catégorie Commerce. M^{me} Genest est présidente de Gribouille, entreprise membre Desjardins.

Desjardins est fier d'appuyer le Concours québécois en entrepreneuriat depuis sa fondation.

CONCOURS QUÉBÉCOIS EN ENTREPRENEURIAT

Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir



De gauche à droite : Suzie Loubier, Association des CLD du Québec, Annie Genest.

PERSONNALITÉ DU MOIS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Mme Manon Tremblay de l'école du Harfang-des-Neiges
et M. Serge Bégin de l'école Montagnac

Deux directeurs qui font la différence !

La fin des classes est le moment idéal pour rendre hommage à ceux qui font une différence dans leur milieu, auprès des enfants. Ce mois-ci, nous avons relevé deux personnalités dont les valeurs et l'engagement dans leur école contribuent au succès des élèves. Rencontrons Mme Manon Tremblay, directrice de l'école du Harfang-des-Neiges, à Stoneham, et M. Serge Bégin, directeur de l'école Montagnac, à Lac-Beauport.

Mme Manon Tremblay

Directrice à l'école du Harfang-des-Neiges depuis trois ans, elle cumule une expérience de 14 ans dans le domaine. Pour elle, «changer le monde et aider les gens à grandir» est une mission dans son esprit, et ce, depuis très longtemps. C'est d'ailleurs ce qui a alimenté sa persévérance lors des moments plus difficiles. La direction était pour elle une continuité de l'enseignement : «J'avais envie de partager ma passion davantage, avec d'autres collègues.» Selon elle, on apprend avant tout «avec le cœur». Elle avait donc le goût de rendre l'apprentissage plus agréable et plus facile. Cette «chercheuse de solutions» prône les valeurs de respect de chaque personne, que ce soit dans la politesse ou la différence, la coopération, ainsi que la bienveillance envers soi et les autres, pour ne nommer que celles-ci.



À l'extérieur de sa vie professionnelle bien remplie, Mme Tremblay se plaît à dévaler les pentes en ski l'hiver. Elle adore la marche, tant en montagne qu'en ville. Créative de nature, elle s'intéresse à tout ce qui touche la culture, notamment la lecture.

M. Serge Bégin

Il occupe le poste de directeur à l'école Montagnac depuis maintenant quatre ans. Cela fait en tout une quinzaine d'années qu'il évolue dans le domaine. Pour lui, c'est une façon d'avoir un «impact sur son milieu» et de «travailler sur différents projets». Comme pour Mme Tremblay, la notion de plaisir est capitale dans son école : «Je veux que le personnel ait du plaisir à travailler et que les élèves soient heureux.» Respect, engagement et fierté sont ses mots d'ordre, afin de vivre en harmonie dans un milieu agréable. Son but est d'apporter du dynamisme dans son établissement, en formant une équipe de football, en amenant la garderie à participer aux sports scolaires et en faisant participer l'école au pentathlon des neiges, entre autres.

Très sportif, M. Bégin se donne comme mission personnelle de servir d'exemple à ses



élèves. Dans son bureau, on peut d'ailleurs admirer une trentaine de dossards, témoignant des différentes courses réalisées par le directeur, en plus de médailles. Que ce soit à pied, à vélo, en raquettes ou en ski de fond, il n'hésite jamais à sortir dehors et à bouger!

Dans les deux cas, une grande motivation habite nos personnalités du mois : les enfants. Tout ce qu'ils font est en fonction du bien-être et de l'apprentissage optimal de leurs jeunes écoliers. Nous les remercions pour leur bon travail et nous leur souhaitons de bonnes vacances estivales!

RESTO les boucanes
cuisine BBQ • ambiance ardente

Grandes ou petites occasions,
le resto Les Boucanes a ce qu'il vous faut!

Service de traiteur

955, Jean-Gauvin, Cap-Rouge • 418 704-7043 • www.lesboucanes.com

VALÉRIE FILION N.D.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE

Partenaire de votre bien-être

Prêt à prendre soin de vous?

Vous recherchez des solutions naturelles et de l'accompagnement pour:

Troubles digestifs	Manque d'énergie
Côlon irritable	Insomnie
Constipation, gaz	Anxiété, déprime
SPM, ménopause	Perte de poids
Cure de foie, detox	Faible immunité, etc.

N'attendez plus. Contactez-moi dès maintenant!

www.merettephotographe.com
Défi têtes rasées Leucan 2014

T 418.316.5300
www.votrenaturo.com
870, Boulevard du Lac

Une clinique dentaire familiale près de chez vous... depuis 25 ans!

CENTRE DENTAIRE

Dre Évelyne Bradet
dentisterie
esthétique et familiale

418 849-7185

■ Confiance ■ Expérience ■ Douceur

Pour un rendez-vous rapide, communiquez avec nous!
661, rue Jacques-Bédard (Édifice du Brunet / Notre-Dame-des-Laurentides)

ACTUALITÉ

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

Conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury

Accès gratuit au Parc de la Jacques-Cartier pour les citoyens

La municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a conclu une entente avec le Parc national de la Jacques-Cartier qui prévoit certains privilèges pour leurs citoyens tels que l'accès gratuit au parc, a-t-on appris le 9 juin en séance régulière du conseil.

Cette nouvelle entente permet aux citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury d'accéder gratuitement au parc de la Jacques-Cartier en présentant simplement leur permis de conduire pour obtenir une carte d'accès valide pour un an. Les citoyens auront

également droit à des rabais importants sur certains services payant tels que la location de canots ou de sites de camping.

«C'est une belle entente, parce qu'on jouit d'un parc exceptionnel, tout près et accessible, qui est considéré comme le joyau des parcs au Québec», s'est réjoui le maire Robert Miller. «Nous sommes la deuxième municipalité au Québec à profiter d'une entente semblable avec un parc national», a ajouté M. Miller, faisant référence à l'entente qui lie la municipalité de Saint-Donat et le Parc national du Mont-Tremblant.

Cette entente de deux ans, renouvelable pour trois ans, prévoit une contribution minimale de 12 500 \$ par la municipalité. Si le programme est populaire, Stoneham devra augmenter sa contribution en fonction de l'achalandage, jusqu'à l'atteinte d'un plafond de 37 500 \$.

Au bout de cinq ans, la SEPAQ comptabilisera tout l'argent versé par Stoneham et doublera la somme, qui sera ensuite réaffectée à la réalisation d'un projet pour le bénéfice des citoyens de Stoneham. Par exemple, si Stoneham verse 100 000 \$, la SEPAQ ajoutera 100 000 \$ afin de réaliser un projet de 200 000 \$. La municipalité sera consultée pour déterminer la nature du projet.

CONTRE LES COMPTEURS INTELLIGENTS

Le 9 juin, à la période de questions, une douzaine de citoyens membres du groupe «Stoneham refuse» sont venus signifier leur opposition face à l'installation par Hydro-Québec de compteurs d'électricité intelligents sur leur propriété.

Ces citoyens craignent les effets néfastes que pourraient avoir les compteurs intelligents émetteurs de radiofréquences sur la santé des personnes dites «électro-sensibles» et sur la santé de leurs enfants. Ils citent de nombreuses recherches scientifiques sur les radiations électromagnétiques, qui font état de «risques

potentiels» pour la santé humaine.

Le groupe réclame que Stoneham soit la 100^e municipalité québécoise à donner son appui à ses citoyens par voie de résolution afin de convaincre le gouvernement d'imposer un moratoire à Hydro-Québec sur l'installation des compteurs intelligents prévue cet automne.

Les citoyens réclament également que la municipalité les appuie dans leurs demandes pour une enquête indépendante du BAPE sur la question. Ils souhaitent aussi que tout citoyen qui refuse l'installation d'un compteur intelligent soit libre de le faire sans devoir défrayer des coûts supplémentaires importants.

Se disant sensible face aux préoccupations des citoyens, le conseil a promis de prendre une décision très bientôt. «Il va y avoir un point à l'ordre du jour avec une résolution le 7 juillet», a annoncé le maire.

AUTRES DOSSIERS

Le 9 juin, le conseil a adopté les nouvelles conditions de travail pour le personnel-cadre de la municipalité, incluant la directrice générale et la secrétaire-trésorière.

Les élus ont aussi voté une résolution pour augmenter le salaire du maire et des conseillers de 4 % (23 955 \$ à 24 913 \$ par année pour le maire).

Le rapport intérimaire des permis et certificats a révélé que le développement connaît une hausse à Stoneham, alors que 48 permis pour de nouvelles constructions totalisant 13 824 000 \$ ont été délivrés entre le 1^{er} janvier et le 31 mai 2014. En comparaison, la municipalité avait octroyé 33 permis en 2012 et 30 permis en 2013 pour la même période.



M. Robert Miller expliquant le cadre de l'entente.

HORLOGER • JOAILLIER

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

- Service d'atelier sur place
- Création de bijoux
- Remodelage
- Réparation de bijoux, montres, horloges
- Gravure et remontage de colliers

VENTE ANNIVERSAIRE

4 au 31 juillet
Venez tourner la roue

**15 À 50 %
DE RABAIS**

Sur marchandise
en magasin

Service d'horloger
à domicile pour
horloge grand-père
(sur rendez-vous)

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



PUB JACKIE DUNN
RESTAURANT

59, 1^e Avenue, Stoneham | 418-912-8488



Laissez-vous tenter!



BURGER
DE PORC
EFFILOCHÉ

Le charme de l'Irlande au cœur de Stoneham

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

Une étude de caractérisation des paysages
de la Vallée de la Jacques-Cartier à Tewkesbury

Un travail de longue haleine visant une démarche participative

Tewkesbury offre de magnifiques visuels où l'on peut contempler une nature exceptionnelle. Des montagnes, des forêts, des champs et une rivière majestueuse, voilà les paysages dont bénéficient les citoyens et les visiteurs du secteur. Les paysages de Tewkesbury bénéficient maintenant d'une étude de caractérisation qui servira sans doute à préparer d'autres balises dans l'intérêt de la préservation de ce facteur d'attractivité sociale et économique.

L'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT) organisait, le mercredi 11 juin dernier à la chapelle de Tewkesbury, une soirée d'information au cours de laquelle ont été présentées les grandes lignes de l'étude de caractérisation des paysages de la Vallée de la rivière Jacques-Cartier à Tewkesbury. Cette étude a été réalisée par le Groupe A/Annexe U, une firme d'architectes spécialisée dans ce type d'étude.

Les objectifs de l'étude sont multiples et s'inscrivent dans un désir senti par l'ACCT de préserver et de mettre en valeur les paysages

exceptionnels du secteur de Tewkesbury. Considérés comme un patrimoine collectif des résidents de la Vallée, les paysages sont assujettis à des changements à travers le temps, et ce, entre autres au fil des usages humains et au cours de l'évolution générale de l'urbanisation à travers le cadre réglementaire existant de la municipalité.

L'étude apporte de multiples informations servant à documenter et décrire les divers éléments du paysage de Tewkesbury dont: le paysage naturel, le paysage construit et les perspectives visuelles. Elle caractérise et précise les spécificités du paysage selon divers secteurs de

la zone d'étude. Elle identifie les enjeux liés à la préservation et à la mise en valeur des paysages de Tewkesbury. Elle produit un cadre de référence voulant dégager l'essentiel afin de développer une vision commune du territoire et de son développement futur, tout en passant par l'élaboration des critères objectifs qui pourraient permettre de faire une demande éventuelle de désignation de paysage culturel pour Tewkesbury.

L'étude comporte aussi plusieurs recommandations visant à maintenir l'équilibre entre le paysage naturel et les établissements humains. On peut retrouver des recommandations,

sur l'ensemble du territoire à l'étude, visant la topographie, le couvert forestier, les parcours publics, le lotissement, le bâti, la vocation agroforestière, la vocation récréotouristique et les perspectives et panoramas. D'autres recommandations sont aussi faites selon des localisations spécifiques. On peut penser que de ces recommandations émaneront aussi éventuellement des démarches visant à apporter des modifications réglementaires municipales. Tout un processus est en branle, et l'ACCT invitera éventuellement la population à participer à des activités sous forme d'ateliers afin de favoriser les échanges et le recueil des différents points de vue. Procurez-vous l'étude complète qui est disponible sur le site internet de l'ACCT : tewkesbury.ca.



Panorama au belvédère de la chapelle de Tewkesbury.

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

**BELLE DE LA TÊTE
AUX PIEDS**

**Offrez-vous une Pédicure
Royale pour 65\$**
incluant le vernis cuit Shellac
(valeur de 75\$)

Valide jusqu'au 31 juillet 2014



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



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



www.conceptbeaute.net



ANDRÉ DUSSAULT

courtier
immobilier



Visitez notre nouveau site andredussault.com
418 849-0555



LAC-BEAUPORT 9, chemin du SEVRIER P.D. 499 000 \$



CHARLESBOURG 318, rue des AUTOCHTONES P.D. 639 000 \$



LAC-BEAUPORT 71, montée du BOIS-FRANC P.D. 619 000 \$



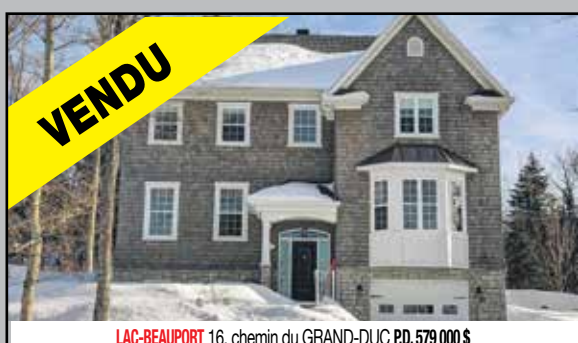
LAC-BEAUPORT 21, chemin de l'ANCÊTRE P.D. 599 000 \$



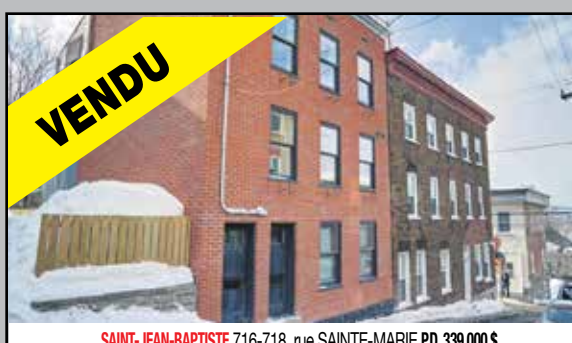
LAC-BEAUPORT 25, chemin du GRAND-DUC P.D. 589 000 \$



LAC-BEAUPORT 20, chemin de l'ÉCLAIRCIE P.D. 349 000 \$



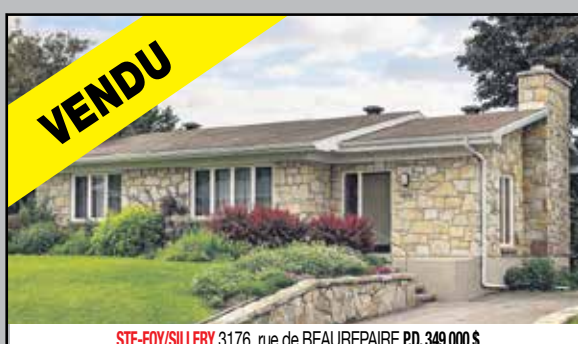
LAC-BEAUPORT 16, chemin du GRAND-DUC P.D. 579 000 \$



SAINT-JEAN-BAPTISTE 716-718, rue SAINTE-MARIE P.D. 339 000 \$



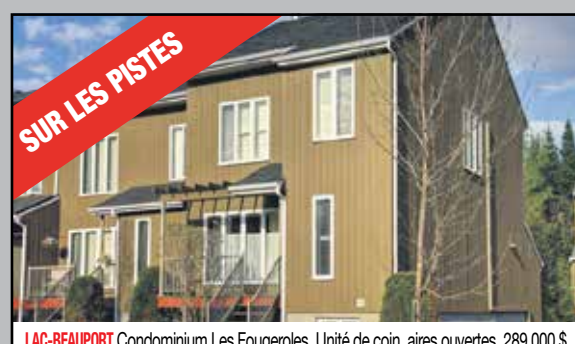
MONTCALM 20-515, rue des JARDINS-MÉRICI P.D. 259 000 \$



STE-FOY/SILLERY 3176, rue de BEAUREPAIRE P.D. 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Terrain plat, desservie aqueduc/égouts, avec garage dble. 259 000 \$



LAC-BEAUPORT Condominium Les Fougeroles. Unité de coin, aires ouvertes. 289 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété 3 chambres. RDC entièrement refait avec goût. 339 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété 2 chambres sur un terrain plat, très intime! 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Magnifique avec aires de vie spacieuses, bois franc, foyer. 397 000 \$



LAC-BEAUPORT Site remarquable, sans voisin arrière. Beaucoup d'espace! 399 000 \$



LAC-BEAUPORT Résidence 4 chambres avec beaucoup de cachet! À découvrir! 539 000 \$



LAC-BEAUPORT LAC MORIN avec petit garage détaché, sur 20 000pc de terrain. 359 000 \$

Encore d'excellents résultats!



Ginette Tremblay
Adjointe



Céline Robitaille
Courtier immobilier



Patricia Morin
Courtier immobilier



Noël Gingras
Courtier immobilier

Bienvenue
Lucie Rinfret
25 ans d'expérience



NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Plein d'espace avec vue panoramique sur les montagnes. 397 000 \$

NOUVEAU



STONEHAM À découvrir à 25m de Qc! Direct sur la rivière, amants de la nature! 297 000 \$

NOUVEAU



SAINTE-FOY/SILLERY Secteur Saint-Louis-de-France. Spacieuse propriété 4 cc. 450 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Vue imprenable sur le lac, avec accès! Inondé de lumière! 398 000 \$

NOUVEAU



STONEHAM Bordé par la rivière Hurons. Terrain de 40 000pc avec presqu'île. 239 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT DESSERVE 3 cc à l'étage, s-sol avec accès extérieur + garage. 559 000 \$

NOUVEAU



STONEHAM Luxueuse propriété, climatisée, domotisée et certifiée Novoclimat. 599 000 \$

NOUVEAU



LAC-ST-CHARLES Unique! Une des rares sur le bord du Lac AVEC QUAI! 525 000 \$

NOUVEAU



MAGOG Condos-hôtel Lion D'Or entièrement meublé avec électroménagers. 125 000 \$

NOUVEAU PRIX



CHARLESBOURG Récente, immense, 4 chambres + 1 bureau. 2 GARAGES 499 000 \$

NOUVEAU PRIX



LAC-BEAUPORT Nouvelle construction tendance 3 chambres, 2sb complètes. 379 000 \$

NOUVEAU PRIX



LAC-BEAUPORT Rien de comparable! Terrain intime de 36 000pc, paysager. 396 000 \$

NOUVEAU PRIX



MONTCALM LES JARDINS-MÉRICI Unité de coin 7e étage! Entièrement rénové. 449 000 \$

NOUVEAU PRIX



LAC-BEAUPORT URGENT Luxueux domaine de 1,8 millions pc avec VUE. 995 000\$

NOUVEAU PRIX



LAC-BEAUPORT VUE ET ACCÈS AU LAC avec garage. Prendrait échange! 629 000 \$

NEUF



QUÉBEC Superbe, de style contemporain inondé de lumière avec vue sur le golf. 339 000 \$

AVEC LAC PRIVÉ



SAINT-SYLVESTRE Domaine de rêve + de 700 000pc + cabane à sucre. 549 000 \$

BORD DE LAC



LAC-ST-JOSEPH BORD DE LAC Endroit de rêve, magnifique propriété! 1 580 000 \$

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

Ouverture du Marché public de Stoneham-et-Tewkesbury

Des produits locaux, régionaux et artisanaux à découvrir

La 5^e édition du Marché public de Stoneham-et-Tewkesbury a été officiellement lancée le 25 juin dernier. Près d'une douzaine de producteurs et artisans de la région offriront leurs produits tous les mercredis jusqu'au 24 septembre prochain, entre 15 h et 19 h. Le site du Marché se retrouve à l'angle de la 1^{re} avenue et de l'avenue Tewkesbury, juste en face de l'église St.Peters à Stoneham.

C'est avec une grande fierté que Mme Hélène Gaucher, coordonnatrice de l'organisme Cantons'active, lançait la 5^e édition du Marché public de Stoneham. Les consommateurs pourront, une fois de plus et sans intermédiaire, découvrir de délicieux produits frais et uniques de la région. C'est maintenant un incontournable afin de se procurer des fruits et légumes frais, des variétés de viandes et de saucisses, du pain artisanal, des produits fumés, des mets végétaliens, des moutardes et confitures, du café et du thé, du fromage, des tartes alsaciennes, du canard ainsi que du chocolat et des confiseries.

Le maire de la municipalité, M. Robert Miller, est très enthousiaste et fier que ce marché rejoigne de plus en plus de consommateurs, et n'hésite surtout pas à réaffirmer que ce projet s'inscrit aussi clairement dans les grandes lignes directrices municipales. « Une fois de plus, c'est une autre belle preuve que notre communauté est engagée dans le mouvement des saines habitudes de vie. » C'est dans une ambiance animée et champêtre que le marché public poursuit sa campagne de promotion d'une saine alimentation via Cantons'active, qui offre, sur le site même, des ateliers éducatifs et ludiques pour les jeunes et les familles.

La saison 2014 du Marché public de Stoneham-et-Tewkesbury est rendue possible grâce à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, monsieur Gérard Deltell, député de Chauveau, la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury et Québec en Forme. Cantons'active est un organisme communautaire fondé en 2010, qui a pour mission de favoriser le développement, l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie chez les jeunes de 0 à 17 ans et leurs familles, par le déploiement de la mobilisation des partenaires engagés dans la création d'environnements favorables sur le territoire de Stoneham-et-Tewkesbury. Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans, comme étant des éléments essentiels à leur plein développement et à la réussite éducative. Pour ce faire, il accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes de bouger davantage et de mieux manger au quotidien.

PRÈS DE
30 ANS
DÉJÀ!



À DEUX
PAS DE
CHEZ
VOUS!





Salon privé • Salle de réception
Terrasse • Menus du jour • Tables d'hôte
 Déjeuner dès 6 h (dimanche 7 h)



5\$ DE RABAIS
à l'achat d'une pizza large,
frite familiale et Coke 2 L*

*Sur présentation du coupon
dans votre Passeport Local 2014
Valide jusqu'au 31 juillet 2014

www.pizzeriacircuit.com



418 849-9403
656, rue Jacques-Bédard
(face à Brunet)



Discours d'ouverture du Marché public de Stoneham.

Clinique dentaire
Stoneham



Dr Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes
Dr Pascal Forest, dentiste généraliste
service d'implantologie
Dre Hélène Engel, orthodontiste

Notez que nous serons fermés du 21 juillet au 3 août.
Bonnes vacances!

Dentiste: 418 848-8000 | **Denturologiste:** 418-848-7900
www.cliniquedentairestoneham.ca | 2683, boul. Talbot, Stoneham-et-Tewkesbury



SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DES PETITS

Par Joël Beaulieu, M. Sc. • Consultant en motricité, A+ Action

jb@aplusaction.com

La qualité des premières expériences sportives

La qualité des premières expériences sportives est inévitable pour développer le goût et le plaisir de bouger des enfants. Peu importe l'attrait pour la discipline, l'un des facteurs déterminants qui influencent la qualité des expériences passe obligatoirement par l'encadrement et la formation des intervenants.

LES TOUT-PETITS SONT LES PLUS NÉGLIGÉS

Que ce soit dans les organismes publics (ex : municipalités, associations, clubs sportifs, etc.) ou privés (ex : écoles de ski, de hockey, de cirque, de danse, etc.), la qualité de l'intervention est souvent inefficace pour les tout-petits. Les entraîneurs qui interviennent auprès de cette clientèle sont majoritairement des débutants. La formation et l'encadrement qu'on leur offre sont limités et ils doivent malheureusement apprendre par essais-erreurs. Il existe même une sorte de culture trop répandue qui se traduit par l'expression : « Ce n'est pas si grave, c'est juste des tout-petits. » Pour ma part, je défends depuis plusieurs années le principe que chaque apprenant, peu importe son âge, mérite une intervention de qualité et adaptée à son développement.

CONSTATS INQUIÉTANTS DE LA RÉALITÉ SPORTIVE CANADIENNE

La qualité d'intervention auprès des jeunes enfants est négligée et elle affecte le développement à long terme du participant-athlète (DLTP/A). Voici quelques constats inquiétants tirés du mouvement Au Canada le sport c'est pour la vie :

- La formation des entraîneurs est ponctuelle et ne couvre pas suffisamment les concepts de développement, des sciences du sport, de l'éducation et de la santé.
- Les entraîneurs compétents interviennent principalement auprès de l'élite. Il faudrait les obliger à redonner du temps auprès des tout-petits.
- Mis à part les sports à spécialisation précoce (gymnastique, plongeon, patinage artistique),

la majorité des autres sports préconisent une spécialisation technique trop hâtive. Il faut parfois dénaturer le sport pour garder l'intérêt. ■ L'attention des parents semble portée sur le succès de leur enfant. Ils ne sont pas assez informés sur le développement à long terme du participant-athlète.

Actuellement, le monde du sport est de plus en plus sensibilisé et conscient de cette réalité. Cependant, les actions concrètes sur le terrain évoluent à pas de tortue, car plusieurs dirigeants sont très conservateurs dans leur façon de développer leur sport.

PARENTS VIGILANTS

Voici quelques questions à se poser pour s'assurer que votre enfant vive de belles premières expériences dans le merveilleux monde du sport et de l'activité physique :

- Est-ce que je peux assister ou observer de loin les activités de mon enfant ?
- Est-ce que les entraîneurs semblent encadrés par d'autres personnes ?
- Est-ce que les entraîneurs sont dynamiques, organisés (pas de perte de temps) et apprennent-ils quelque chose à mon enfant ?
- Est-ce que je reçois comme parent de l'information au sujet de la philosophie ou des objectifs visés ?
- Est-ce qu'il y a des sourires accrochés au visage de mon enfant quand il pratique son activité ?

Si vous répondez NON à toutes ces questions, il serait peut-être temps de questionner l'organisme ou tout simplement d'inscrire votre enfant ailleurs !



COURTOISE

Promotion de juillet

**MONT
TOURBILLON**

Jouez au golf
pour seulement

35\$/personne
taxes incluses

Golf et voiturette électrique inclus*

Du lundi au vendredi, avant 9 h 30
ou tous les jours après 15 h

*Une voiturette pour 2 personnes,
à l'achat de 2 droits de jeu



**2 joueurs
pour 80\$**

Avant 8 h, golf
et voiturette inclus
en occupation
double.

Valide
du lundi
au vendredi,
au terrain de golf
du Royal Charbourg.



Abonnements
disponibles

www.monttourbillon.com

418 849-4418

LA COLLECTION TEMARI

MENU PRINTEMPS 2014



Inspirée de l'art japonais et traditionnel des Temari (te = main; mari = balle), Sushi Shop vous présente la collection TEMARI. Utilisant un procédé minutieux, les Temari sont préparés avec des ingrédients distinctifs, donnant à chacun des cinq Temari son caractère unique.

SUSHI SHOP LAC-BEAUPORT

990, boulevard du Lac, G2M 0C9
T. : 418.849.9020



**sushi
shop** MD



SANTÉ

Par Natacha Gagné • B.Sc. - PEC-SCPE

<http://natachagagnekinesiologue.ca>

L'activité physique au quotidien

Bougez! Ce n'est pas si compliqué...

L'activité physique contribue à l'atteinte et au maintien d'un état très convoité: la santé! Elle ne se limite maintenant plus à la simple sortie du week end (je vous parlerez bientôt des week end Warriors), mais elle devient une habitude de vie. Encouragez-vous, toutes les minutes comptent: le chronomètre de la santé se met en marche dès que vous vous activez!

De nombreuses études associent notamment l'activité physique régulière à la réduction des facteurs de risques cardiovasculaires, à la prévention et à la réadaptation d'affections telles que le diabète de type II, l'hypercholestérolémie ou l'hypertension artérielle, la diminution et la

gestion du stress et l'augmentation de l'estime de soi. Bref, on s'entend pour affirmer qu'une personne active augmente considérablement ses chances d'être en bonne santé. Pourtant, un individu qui n'apprécie guère le sport et qui, de plus, conjugue avec un emploi du temps chargé, peut évoquer que l'activité physique est

bien difficile à intégrer à l'horaire. Que vous soyez un athlète ou que vous ayez simplement le désir d'améliorer votre qualité de vie, donnez-vous une dose d'activité physique!

D'abord, il est pertinent de comprendre la différence entre exercice et activité physique. L'activité physique est définie comme tout



PATRICK LABERGE

Bougeons, seul ou en groupe, selon nos préférences!

mouvement du corps dans l'espace, induit par le système musculo-squelettique, qui engendre une certaine dépense énergétique. Ainsi, marcher avec le chien, transporter les sacs d'épicerie, monter les escaliers et jouer avec les enfants sont tous des exemples associés à un mode de vie actif. L'exercice, quant à lui, est une sous-catégorie de l'activité physique supposant qu'une séance d'entraînement est organisée et structurée dans le but d'améliorer ou de maintenir les déterminants de la condition physique (force et endurance musculaire, capacité cardiovasculaire, flexibilité, composition corporelle). Idéalement, l'exercice devrait être à l'horaire tous les jours!

Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* indiquent que les adultes devraient, hebdomadairement, faire minimallement 150 minutes d'exercices d'aérobie d'intensité modérée à élevée. À noter que, pour une personne sédentaire, le simple fait d'augmenter légèrement son niveau d'activité physique aura des effets considérables sur sa santé... Même s'il est préférable «de cumuler les 10 minutes», il ne faut négliger aucun moment, tous peuvent aider! Il est donc louable de se promener dans l'immeuble à bureaux au diner ou de stationner le véhicule un peu plus loin. Si le cœur vous en dit, terminez la journée en allant marcher avec ceux que vous aimez... belle occasion d'évacuer le stress de la journée tout en discutant de votre prochaine activité!

Surtout, choisissez une activité qui vous procurera du plaisir. Ainsi, vous risquez de la reproduire de plus en plus souvent; voilà qui est gagnant! Marchez, courez, lancez, pédalez, nagez, skiez, ramez, grimpez, dansez, montez, étirez... **BOUGEZ!** Il existe des tonnes d'activités intérieures, extérieures, en groupe ou individuelles...il suffit de les essayer pour trouver celle que vous aimerez! Et si la motivation n'est pas au rendez-vous, puisez la motivation dont vous aurez besoin auprès des ressources de votre municipalité...

Choisissez-vous les escaliers plutôt que l'ascenseur? Allez-vous au dépanneur à pieds? Roulez-vous jusqu'au boulot? Une chose est certaine, n'oubliez pas que vous êtes les plus grands modèles de votre entourage... Montrez-leur, par de simples actions, que bouger n'est pas si compliqué!



SPA & MASSO THÉRAPIE

Saunas finlandais et infrarouge | Bain de vapeur | Bains extérieurs | Chutes thermales | Massothérapie

Accès au spa
illimité d'une journée

SEULEMENT

42\$
+txs



Découvrez nos
matinées en famille

Tous les dimanches matins et à tous les jours du 13 juillet au 1^{er} septembre de 9h à midi.
(adulte 27\$ et enfant 13.50\$)

339, boul. du Lac (Lac-Beauport) Québec
418.841.1325 | 1.855.841.1325

siberiastationspa.com



Certificat d'Excellence

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

Blogue : <http://deuxpoidsdeuxmesures.wordpress.com/> / ricarreau@ccapcable.com

Au chant de la \$%&?%?&*& d'alouette!

Oui! La \$%&?%?&*& d'alouette! La chanson dit « Au chant de l'alouette, je veille et je dors... », je suis prête à gager un vieux deux piasses que le compositeur, au chant dudit oiseau, veillait plus qu'il dormait. En fait, je suis pas mal certaine que c'est lors d'une veille provoquée par le chant de l'oiseau en question qu'il a trouvé l'inspiration pour sa chanson. Tant qu'à y être, je suis aussi pas mal certaine qu'il devait habiter, ici, près de chez moi, à Stoneham...

On aurait dû se douter de quelque chose quand on a emménagé ici : Chemin du Hibou, École du Harfang-des-Neiges, Chemin de la Chouette, Domaines des Grands Ducs... On aurait dû comprendre que ces noms d'oiseaux cachaient quelque chose... un genre de vice caché bruyant. Mais un vice tabou dont on n'a pas le droit de parler. Voyons donc! Se plaindre des chants d'oiseaux? On choisit la campagne, ça vient avec. C'est bucolique et pastoral. Nous sommes chanceux!

Oh! ça oui, chanceux; des concerts magnifiques on en a souvent. Des performances variées : merles, corneilles, bruants, « Frédéric », geais bleus, pics-bois, mésanges, autant de variétés qu'au Festival d'été de Québec, sans avoir à bouger de chez soi. Une programmation généreuse qui se déroule toute la journée, avec des spectacles plus grandioses juste au lever du soleil. Bien avant que le réveille-matin se réveille et, du coup, nous réveille.

Même que ces temps-ci, les artistes semblent se pratiquer avant même que l'Astre du jour ne se pointe le nez. On dirait des vocalises où les mêmes notes, toujours les mêmes, sont répétées à l'infini. Sans arrêt... encore et encore. Quand ils ont atteint la perfection de leurs sons, le soleil se pointe à peine et, dès cet instant, le reste de la chorale se joint aux

vedettes et on a droit à un répertoire des plus diversifiés.

Vous lisez un fond de sarcasme entre mes lignes? Vous pensez que je ne devrais surtout pas me plaindre des chants d'oiseaux trop matinaux? Que je devrais fermer mes fenêtres et m'estimer chanceuse de vivre en forêt? Vous avez raison sur toute la ligne. C'est du sarcasme, et même si c'est vrai que je ne devrais pas me plaindre, et que oui, je pourrais fermer mes fenêtres, ça ne tient plus! Pourquoi? Parce qu'à 45 ans et mère de deux ados, primo de la patience je n'en ai plus, et secundo, avec la ménopause qui me hante, dormir les fenêtres fermées n'est PLUS une option (bon, peut-être en février, mais ça restera à voir!). J'ai bien supplié pour de l'air conditionné, mais l'autre moitié de notre conseil de décision n'a pas accepté la proposition. Ses arguments? « On vit en campagne, dans le bois, il fait chaud pendant seulement trois semaines, on a toujours une belle brise, on a juste à garder les fenêtres ouvertes », et il a poussé l'audace jusqu'à ajouter : « en plus, on n'entendrait plus les beaux chants des oiseaux. » Je vous jure, il y a de ces couples qu'on se demande comment ils ont pu durer depuis 20 ans. Probablement que c'est parce que, malgré tout, ils s'entendent comme de vrais...tourtereaux!

Bon été à vous!

AVIS PUBLIC

AVIS est donnée que le 20 mai 2014, le Conseil de Ville de Lac-Delage a adopté le règlement U-2014-02, intitulé *Règlement modifiant le règlement de zonage U-2012-02 afin d'y ajouter des normes concernant les quais.*

Ce règlement est approuvé par la MRC de la Jacques-Cartier et est entré en vigueur le 18 juin 2014, tel qu'en fait foi le certificat de conformité délivré ce même jour par Mme Francine Breton, secrétaire-trésorière.

Toute personne peut en prendre connaissance du règlement adopté au Bureau de Ville de Lac-Delage.

Donné à Lac-Delage, ce 23 juin 2014

Guyline Thibault

Directrice générale et secrétaire-trésorière



CÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIES
SALLES D'EAU
OBJETS

CÉRAMIQUE
D É C O R

Caura
OBJETS



www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

ART DE VIVRE ET CULTURE

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Un mois après la sortie de son album «Petit tonnerre»

Marième a le vent dans les voiles !

Soleil, reggae et ondes positives: voilà ce à quoi vous pouvez vous attendre du nouvel album «Petit tonnerre», de Marième. La chanteuse y interprète des mélodies accrocheuses, à saveur estivale, qui nous donnent envie de danser. Qui plus est, ce petit bijou musical a vu le jour à Stoneham, lieu de résidence de notre invitée. Rencontre avec une artiste pétillante qui mord dans la vie à pleines dents.



Alors que la majorité des artistes déménagent à Montréal pour y faire carrière, Marième tient à vivre son rêve à Québec. «Franky», le premier extrait de son album, monte dans les palmarès dans la province: «Les gens me disent que c'est rafraîchissant, que ça leur fait du bien, je suis très contente.»

Maman de jumeaux, elle joint la vie de scène à la vie de famille. «Ils m'ont insufflé une sorte d'énergie créative», déclare-t-elle, sans omettre qu'ils occupent une énorme place dans son quotidien. Pour elle, ça a simplement été de les intégrer à sa vie musicale et de conjuguer tout cela avec son rôle de mère. Malgré le fait qu'elle porte le quartier Limoilou dans son cœur, car elle y a grandi, elle apprécie le côté «près de la nature» de Stoneham: «C'est super inspirant pour la musique et c'est un bel endroit avec de l'air pur pour les enfants.» Ses endroits de choix dans son patelin? «Pascal le boulanger: le pain est impossible!», affirme-t-elle, en ajoutant en riant qu'il faut faire attention, tellement c'est bon. Sinon, le simple fait d'être à l'extérieur et de profiter du paysage

est l'une des choses qu'elle apprécie le plus de l'endroit. «Stoneham, c'est beau en tout temps: qu'il pleuve ou qu'il fasse soleil, il y a toujours cette énergie spéciale», déclare-t-elle.

Dans ses loisirs, elle aime bien aller au cinéma, faire la cuisine et voyager. D'origine sénégalaise-québécoise, elle va aussi visiter sa famille au Sénégal, de temps à autre. «J'y ai fait de la musique et des festivals, je m'ennuie beaucoup de mes proches là-bas et j'ai terriblement hâte d'y retourner», affirme-t-elle.

Marième sera au Festival d'été de Québec le 8 juillet prochain, au Carré d'Youville, et elle fera également la première partie de Sean Paul au Festivent Ville de Lévis, le 2 août. Puisqu'elle porte plusieurs chapeaux, nous pourrions également la voir à la télévision cet automne dans l'émission Québec par cœur, où elle mettra en lumière ce qui se passe dans la Capitale. Le secret de la réussite selon elle, c'est



COURTOISE

Marième ajoute une touche d'exotisme contagieuse au paysage artistique québécois.

de faire ce que l'on aime et de travailler fort pour atteindre ses buts. Avec tous les projets qu'elle a dans sa manche, Marième est sans contredit une personnalité à surveiller!

**Vous désirez
vous rapprocher
de la ville ?**

**Voici
l'occasion !**



ST-SACREMENT

841 Av. Madeleine-De Verchères
Occasion exceptionnelle d'habiter le quartier St-Sacrement près des CEGEP et de l'université. Maison totalement restaurée sur 3 étages, 4 ch. 2 salles de bain

535 000 \$ sans taxes



MONTCALM

912 Av. de Bourlamaque
Super condo fenestré sur 3 côtés, vue sur les Laurentides, 2 chambres, foyer au gaz, 2 stat. int., prix sous l'évaluation mun. NE RÂTER PAS CETTE CHANCE!

375 000 \$



QSC
Quebec's Quality Service Company

Gervais Pelletier
COURTIER IMMOBILIER
418 570-6610



LA NOUVELLE PIZZA TEX MEX

**PIZZA PIMENTÉE À BASE
DE POULET MARINÉ,
POIVRONS RÔTIS
ET GUACAMOLE**



PIZZAS ET PÂTES

927, Jean-Gauvin, Québec
418 877.4747
www.chic-alors.com

La Kermesse-bénéfice du Saisonnier et le Trail de la Clinique du coureur

Le combo idéal pour une journée en famille !

Pour une première fois cette année, le Trail de la Clinique du Coureur et la Kermesse-bénéfice du Saisonnier ont uni leurs forces afin de rassembler les familles dans une journée haute en divertissement. Plus de 2 000 personnes ont participé à l'événement, qui se tenait le 7 juin dernier. En tout, 30 000 \$ ont été remis au profit du Programme Tournesol, venant en aide aux jeunes défavorisés.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Les partenaires de la Kermesse-bénéfice, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et celle de Limoilou, ont fait des dons de 16 000 \$ et 5 000 \$, respectivement. Le Trail, de son côté, a amassé un total de 3 000 \$ pour la cause. Ces sommes permettront à plus de 150 enfants de participer à un camp de vacances.

LE TRAIL

De 7 h 30 à 14 h, la seconde édition du Trail de la Clinique du coureur a accueilli environ 1 000 coureurs à travers des sentiers magnifiques et variés, parfaits pour débiter dans ce type de discipline. Les sportifs avaient d'ailleurs la chance de rencontrer les détaillants, les commerçants et les partenaires de l'événement, que l'on retrouvait dispersés dans une trentaine de tentes sur le site. Les organisateurs qualifient même cette course comme étant



Les athlètes étaient fin prêts à relever le défi du Trail.

«relevée» et «aux allures de championnat provincial». En effet, 40 athlètes de haut niveau

ont réalisé une course des plus spectaculaires sur un 10 km en sentier, au grand plaisir des gens qui les regardaient. Il y avait des parcours pour toutes les pointures: un 5 km et un 1 km pour les enfants, avec un service d'animation expérimenté permettant aux parents de profiter de la course. Vraiment, tout était pensé pour accueillir les familles!

Des nouveautés se pointent à l'horizon pour le prochain Trail, en 2015: «Nous travaillons sur la possibilité d'offrir un 30 km de course qui fera le tour du lac Beauport par les sentiers», explique Isabelle Dumais, directrice générale de la Clinique du coureur. Les organisateurs souhaitent également «faire venir encore plus d'athlètes de haut niveau, afin d'offrir un spectacle hors du commun», et également obtenir la participation de 1 000 enfants.

LA KERMESSÉ-BÉNÉFICE

De son côté, la Kermesse se déroulait en après-midi et en soirée. La Zone Proludik a, comme toujours, su charmer les enfants, avec ses jeux gonflables, son escalade Délire, son défi médiéval et ses maquillages, entre autres!



Le beau temps a souri aux participants, dont cette jeune fille qui semble déterminée à se rendre au sommet du mur d'escalade.

Un spectacle de magie, un souper accompagné de prestations d'humour et de chansons, ainsi qu'un feu de camp avec des chansonniers étaient au programme. En nouveauté, une partie d'improvisation ainsi qu'un atelier d'initiation à cet art oratoire avec les ligues universitaire et nationale d'improvisation ont captivé l'attention des petits et des grands. Le spectacle de chiens présenté par le Centre sportif canin, club élite, était également une valeur sûre pour tous!

En plus de ses partenaires, le Saisonnier tient à remercier tout le monde ayant contribué, de près ou de loin, au succès de cette «journée d'amusement pour la bonne cause»!



FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Un joggeur se fait courir et mordre par un chien en pleine rue!

Une hantise pour plusieurs d'entre nous

Combien de fois avons-nous lu ou entendu un tel récit? Souvent, j'imagine! Mais que se passe-t-il dans la tête du chien qui se met en chasse d'un joggeur? En fait, plusieurs hypothèses peuvent être élaborées ici.

La prédation: tout chien digne de ce nom possède dans ses gènes un gène relié à la prédation. La prédation est un patron moteur (une séquence de comportements génétiquement programmés et enclenchés) utilisé par l'animal. La prédation se décrit comme la poursuite d'une proie éventuelle dans le but de l'attraper et ultimement de la manger. Elle est déclenchée au mouvement. La prédation chez le chien ne vise pas toujours à tuer la proie. Par exemple, un chien qui court une balle (oui c'est un comportement de prédation!), ne la mangera pas, mais il pourra la briser, mimant ainsi le secouage et la mort de la proie. Ce comportement est donc dévié de son objectif. Le fait de voir un joggeur courir dans la rue peut déclencher le patron moteur de la prédation chez certains chiens réactifs.

La peur et le manque de socialisation: certains chiens ayant peu été socialisés aux humains en bas âge, ont développé une peur de ces derniers. Si un chien considère comme étrange ou menaçante l'arrivée d'une personne

rapidement vers lui, il pourrait tomber dans ses réflexes de défense et devenir agressif.

La territorialité: les chiens qui font des promenades dans les rues identifient le chemin parcouru au cours de ses promenades comme étant leur territoire. Ils y laissent des marques (leur urine, leurs selles et l'odeur de leurs pattes) pour signifier à leurs congénères qu'ils ne sont pas les bienvenus. Un chien qui a une forte propension à surveiller son territoire pourrait voir une personne qui court dans ce secteur comme une intrusion et vouloir l'en sortir.

L'association négative: un chien qui a été abusé (battu, intimidé) par une personne qui ressemble à un joggeur qui court dans sa rue pourrait décider de s'en prendre à lui.

Alors quelle hypothèse est la bonne? On ne peut le savoir sans connaître l'histoire



Que se passe-t-il dans la tête de ce chien?

du chien, la finalité du comportement étant la même en somme. Ces quatre situations potentielles se traitent différemment. Un bon éducateur canin comportementaliste pourra faire une anamnèse de ce qui s'est passé et entreprendre un programme de réhabilitation du chien.

Mais si, comme joggeur, vous vous retrouvez dans cette situation, comment devez-vous vous comporter?

- Arrêtez immédiatement de courir, car le mouvement excitera davantage le chien;
- Placez-vous de côté par rapport à la position du chien et ne le regardez pas en pleine face (cela pourrait augmenter son sentiment de menace);
- Restez calme, ne criez pas. Ne tentez pas de vous en prendre au chien;
- Tentez de voir si le propriétaire du chien est dans les parages, il devrait rappeler son chien. Sinon, une autre personne pourrait vous porter assistance;
- Si vous êtes seul, faites des signaux d'apaisement (baillez, tournez la tête, sortez votre langue) pour signifier vos intentions pacifiques;
- Si le chien se calme, bougez lentement vers une autre direction.
- Si le chien ne se calme pas, attendez et poursuivez vos signaux d'apaisement; il devrait finir par comprendre que vous n'êtes pas menaçant. Une dernière chose à faire suite à cette aventure serait de communiquer avec le propriétaire du chien et lui raconter votre histoire. Cette personne est dans l'illégalité de ne pas garder en contrôle son chien dans la rue; tous les chiens doivent être en laisse sur la voie publique ou contrôlés sur une propriété (clôture, corde ou autre système).

Plus de 57 ans
de service...



une équipe d'expérience
à votre portée !

Pépinière

Venez nous visiter au
2170 rue de Belleville, Québec



Plantes vivaces

Format de 2 gallons



Plus de
350
variétés

10 \$
taxes incluses



Promotion Juillet

* valide du 1er juillet au 31 juillet 2014 inclusivement

Toutes les variétés

Physocarpe
& Astilbe

8 \$
taxes incluses

Consultez notre site internet

www.monpaysagiste.com



Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE
monpaysagiste.com

418.849.3405

2170 rue de Belleville, Québec

Les espaces
extérieurs,
notre passion !



DANS MA COUR

Par Catherine Bossé et Diane Gilbert, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Diminuons nos impacts
et aménageons au naturel

La biodiversité, son manque et les effets dévastateurs

La biodiversité est la diversité naturelle des organismes vivants. Elle s'explique par la diversité des écosystèmes, des espèces et des gènes dans l'espace et dans le temps, ainsi que par les interactions entre ceux-ci.

LA BIODIVERSITÉ COMPREND TROIS DOMAINES.

■ La diversité génétique se définit par la variabilité des gènes au sein d'une même espèce. Elle est essentielle pour lui permettre de s'adapter.

■ La diversité spécifique correspond à la diversité des espèces vivantes par leur nombre, leur nature et leur abondance.

■ La diversité écosystémique correspond à la diversité des écosystèmes qui forment la biosphère.



Agrile du frêne

forêts se développant souvent mieux près de ravins, de ruisseaux et de milieux humides. La mort de ces forêts, détruites par l'agrile du frêne, pourrait avoir des effets dévastateurs à court et à long terme. Cet insecte est en nette progression en Ontario, à Montréal et même dans le Centre-du-Québec. Si vous apercevez cet insecte dans votre jardin, il est important de contacter les autorités concernées.

En ce qui concerne les cyanobactéries, leur prolifération est causée par un surplus de phosphore et d'azote dans nos lacs, par les engrais et les problèmes de fosses septiques. Cette problématique est surtout causée par l'urbanisation autour des lacs et résulte en grande partie de l'activité humaine. C'est pourquoi les villes instaurent maintenant des programmes d'obligations pour la renaturation et la protection des bandes riveraines. Elles incitent également la population concernée à vérifier et à vidanger plus souvent les installations septiques.

À la base, la plupart des problèmes de biodiversité sont causés par des actions humaines qui la détruisent. Songeons à l'importation qui favorise la prolifération d'insectes non indigènes et une trop grande urbanisation qui détruit la faune.

Nous pouvons poser de petits gestes simples quotidiennement et créer au bout du compte un impact très important. Donc n'hésitez pas à utiliser une multitude de végétaux différents et à varier les variétés. Plantez des essences d'arbres différentes et surtout ne vous opposez pas à la renaturation qui vous est imposée.

Lorsque la biodiversité est déficiente dans une région, cela peut amener des effets dévastateurs comme des maladies, des infestations d'insectes, la prolifération de bactéries ou la croissance accrue de végétaux indésirables.

Prenons comme exemple la maladie hollandaise de l'orme qui a été introduite par un insecte tropical (non indigène) appelé le scolyte. En raison du nombre abondant de cet arbre dans nos milieux urbains, la maladie s'est répandue rapidement et a causé la mort de presque la totalité de la population.

Présentement, le manque de biodiversité amène deux sujets d'actualité, soit l'agrile du frêne et les cyanobactéries (algues bleues).

L'agrile du frêne est en fait un insecte, non indigène, qui présente une énorme menace pour nos forêts au Québec, mais également partout au Canada. Il menace les forêts de frênes qui abritent une très riche biodiversité et qui jouent un rôle important dans la qualité de l'eau et des écosystèmes aquatiques. Ces



Une biodiversité nécessaire.

DANS MA COUR

Par Louis-Antoine Gagné, en collaboration avec Jean-Philippe Lavoie de BBQ Québec.

louis.antoine.gagne@gmail.com

Ce que vous devez savoir pour épater vos amis

Trucs et conseils pour fumer sur le BBQ

Un BBQ est un outil de cuisson indispensable pour des étés bien agrémentés de bon repas. Autrefois confiné au rôle de machine pour hamburgers et pour hot dogs, il gagne aujourd'hui ses lettres de noblesse, car c'est toute une industrie culinaire qui se développe et se démocratise autour de ce roi des terrasses. Les experts de BBQ Québec nous livrent aujourd'hui quelques trucs et conseils afin de bien réussir vos BBQ et vous permettre de diversifier vos techniques.

Une tendance de plus en plus à la mode est sans aucun doute le fumage. Réussir un fumage parfait est somme toute assez simple. Voici une méthode éprouvée pour les BBQ au gaz et qui s'adapte aussi très bien au BBQ au charbon de bois.

Procurez-vous une pièce de viande, idéalement du porc, pour débiter. Lorsque vous maîtriserez la technique, vous pourrez passer au bœuf. Des côtes levées ou encore une épaule, qui est une pièce plus abordable, se prêtent très bien à l'exercice. Il vous faudra aussi une marinade sèche « Rub » et des copeaux de bois, que vous pourrez vous procurer chez BBQ Québec.

En premier lieu, déposez une bonne quan-

tité de copeaux dans un bac à copeaux, déposez ensuite le bac dans votre BBQ et faites chauffer le tout jusqu'à ce que les copeaux commencent à fumer. Pendant ce temps, frottez votre pièce de viande avec votre marinade sèche. Éteignez ensuite un ou deux brûleurs, afin que la température de votre BBQ se maintienne en bas de 300 °F. Déposez votre viande en cuisson indirecte où les brûleurs sont fermés pour qu'elle se fasse fumer. Ajoutez aussi un plat d'eau sur les grilles afin de conserver une bonne humidité pendant le fumage. Vous laisserez la pièce sous la fumée pendant 2 h 30, en vérifiant à l'occasion la température du BBQ. Une fois le fumage terminé, emballez la pièce dans du papier d'alu-

minium et continuez la cuisson pendant encore 2 h 30, tout en vous assurant que la température se maintienne sous 300 °F. La dernière étape de cette longue cuisson est la plus plaisante: il s'agit du badigeonnage. Il existe une multitude de sauces à badigeonner sur le marché. Pour terminer la cuisson de votre pièce, sortez-la du papier d'aluminium et badigeonnez

lentement la viande à feu doux ou sous cuisson indirecte pendant une trentaine de minutes, jusqu'à l'obtention d'une laque gouteuse et appétissante. Prenez garde aux sauces sucrées qui peuvent carboniser la viande rapidement si votre feu est trop élevé.

En terminant, voici une recette maison de sauce à badigeonner facile à réaliser. Il vous faut 1/2 tasse de ketchup, 1/2 tasse de moutarde de Dijon, 1/4 de tasse de sauce soya, 2 c. à soupe de cassonade, ainsi que du poivre et du whisky au goût. Mélangez le tout, badigeonnez lentement et savourez !

Il ne vous reste plus maintenant qu'à vous régaler!



Le trio parfait : porc, marinade sèche « Rub » et fumée.

QUI EST-CE ?



Notre invitée mystère à la chronique « Qui est-ce ? » en page 8 est nulle autre que Nancy Mac Aulay du restaurant Le Batifol.



MALORY LEPAGE



DOM LAVEURS DE VITRES

UNE ENTREPRISE FAMILIALE
DE LAVEURS DE VITRES
PROFESSIONNELS
(+ 60 000 VITRES PROPRES / ANNÉE)

«Leader» au Lac-Beauport
pour le lavage de vos vitres.

Grande minutie
Hauteurs extrêmes
Accessibilité restreinte

Voici une partie de nos clients commerciaux
qui ont recours à DOM Laveur de vitres :

Archibald Microbrasserie, Chez Boub, Versus coiffure,
Pro Nature, Concept Beauté Signature, Fertisol Plus,
Pouce Coupe, Le Relais, Manoir St-Castin, Pur Sang
Bistro Grill, Royal Lepage André Dussault, Sibéria Spa.

De nombreux clients résidentiels
satisfaits dans votre quartier !

RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL & INDUSTRIEL

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

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

**Location
PRO**

20660, boulevard Henri-Bourassa,
Québec (Québec) G2M 1L5

Heures d'ouverture:
Lundi au vendredi
7 h à 17 h 30
Samedi
8 h à 17 h

**Le coup de pouce
à vos travaux**



Téléphone : 418-849-7394 - Fax : 418-849-0656 - Courriel : info@locationpro.ca - www.Locationpro.ca -

DANS MA COUR

Par Louis-Antoine Gagné

louis.antoine.gagne@gmail.com

Pour un été sans piqures

Mouches et moustiques, comment s'en protéger ?

L'arrivée de l'été coïncide bien malheureusement avec l'éclosion de milliers de mouches, de moustiques et de multiples bestioles qui semblent être sur la terre pour une seule raison : nous rendre la vie dure. En plus de nous tourner autour de la tête lors de nos activités extérieures, ces petites créatures désagréables ne nous laissent trop souvent que des piqures qui nous rappellent pendant plusieurs jours notre sortie près de la forêt. Fort heureusement, il existe plusieurs solutions pouvant nous préserver de l'enfer des mouches.

Il faut savoir que les bibittes auront besoin d'un temps chaud pour éclore. Elles se pointeront donc le bout du nez dès que la température se sera montrée clémente. Généralement, la période infernale dure environ 40 jours, soit du 15 mai au 25 juin, en fonction du secteur. Si vous prévoyez une sortie à l'extérieur pendant cette période, voici quelques conseils qui pourront vous être fort utiles.

Tout d'abord, surveillez votre habillement. L'été nous pousse à nous dénuder et les moustiques en profiteront. Portez donc des vêtements longs, n'oubliez pas de mettre des bas et favorisez les couleurs pâles. Il n'y a rien de pire qu'un gilet

à manches courtes bleu foncé et une paire de sandales pour vous gâcher une balade au parc.

Ensuite, une fois bien vêtu, il vous restera à choisir parmi la panoplie de produits contre les mouches. Vous aurez le choix entre les produits naturels, souvent à base de citronnelle, ou les produits chimiques. Tout dépendant de la densité de population à laquelle vous ferez face, les produits naturels pourront vous convenir. Si, par contre, vous désirez une protection accrue, il vous faudra regarder la concentration de DEET. Le DEET est l'ingrédient actif que l'on trouve dans les insectifuges les plus efficaces et les plus utilisés. Chaque insectifuge a une



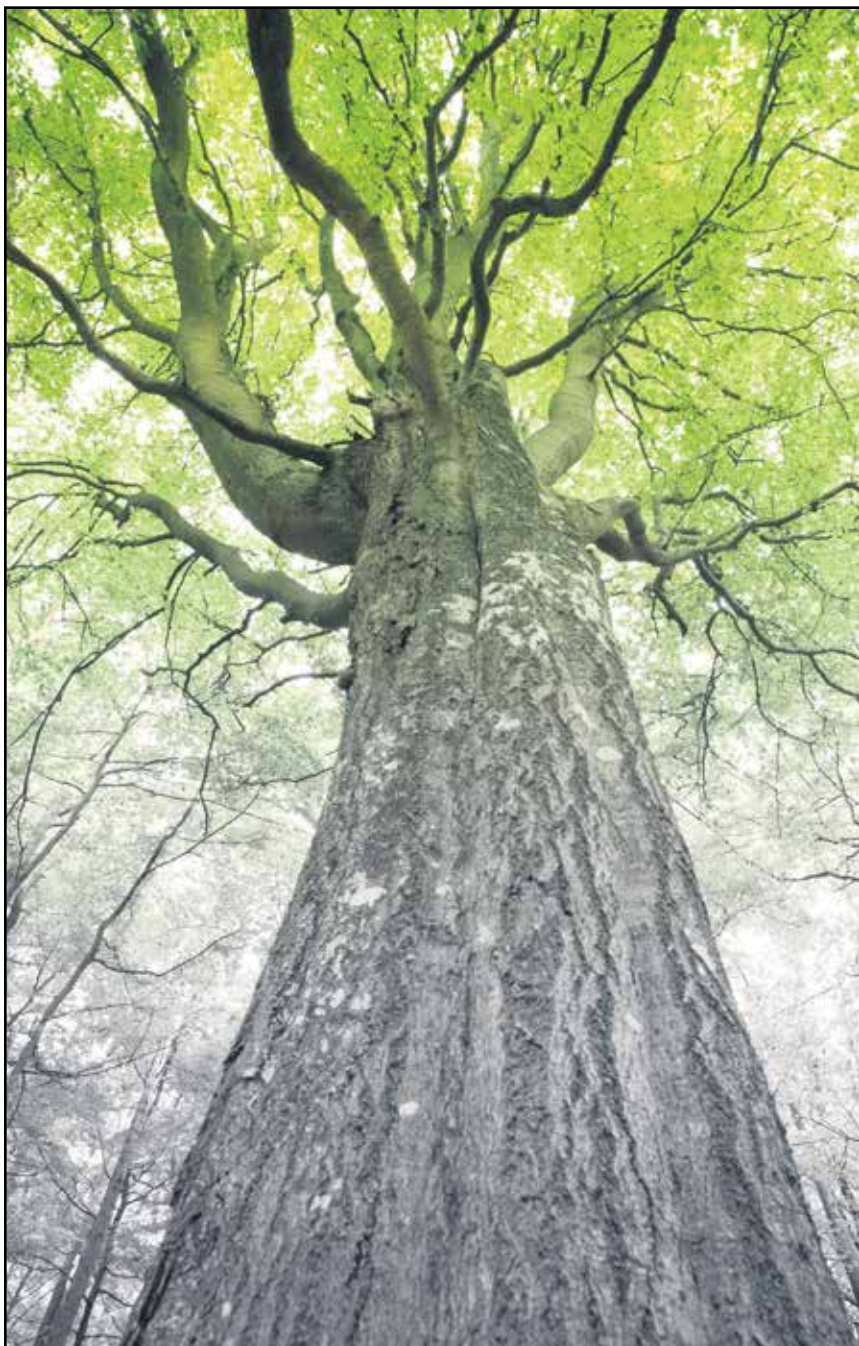
LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

L'utilisation d'insecticide, bien que non souhaité, est parfois incontournable.

quantité différente de DEET. Des produits pour enfants existent aussi avec des concentrations plus faibles de cet ingrédient actif. Si vous craignez pour la peau de vos enfants, vous pouvez en mettre uniquement sur leurs vêtements.

Pour terminer, un moyen simple de se prémunir contre les moustiques est de limiter leur prolifération là où vous le pouvez. Bien sûr, près de votre chalet au bord du lac, vous n'aurez que très peu d'impact. Par contre, sur votre terrain en ville, vous pouvez faire la différence.

Les moustiques pondent leurs œufs à la surface de l'eau. Dans l'eau, les œufs pondus isolés ou groupés par paquet de 50 à 200 vont flotter le temps que l'embryon se développe, environ une semaine en été. On trouve des larves dans tous les trous d'eau où elles peuvent se nourrir : marécages, égouts, creux d'arbres, vieux pneus, bassins divers, mais pas dans les eaux courantes, ni dans les piscines. C'est pourquoi un peu de vigilance pour éliminer les eaux mortes de votre terrain vous donnera la quiétude tant souhaitée sur votre belle terrasse. Bon été !



*Élagage — Abattage
Haubanage — Essouchage
Déchiquetage de branches
Plantation d'arbres
Fertilisation et engrais*



Daniel Bélanger

ARBORICULTEUR INC.

Estimation gratuite

URGENCE 24 H

arboriculteurs diplômés et assurance responsabilité

418 264-3546 www.dbarboriculteur.com

DANS MA COUR

Par Louis-Antoine Gagné

louis.antoine.gagne@gmail.com

Des possibilités infinies pour vous créer un environnement unique

Tendances actuelles en terrassement

L'époque où une seule variété « d'interblocs » était disponible est définitivement révolue. Les fournisseurs de matériaux sont maintenant nombreux à offrir une multitude de possibilités qui existent pour la réalisation de votre projet d'aménagement ou de maçonnerie. Des milliers de possibilités s'offrent à vous. Il vous reste maintenant à choisir ce qui vous convient le mieux et ce qui vous ressemble pour faire de votre terrassement une réalisation durable qui donnera de la valeur à votre propriété et vous procurera un espace de vie confortable.

Voici donc un petit tour d'horizon de ce qui s'offrira à vous lorsque le moment du grand choix sera venu. L'Écho a rencontré Chrystian Côté, maître artisan paysagiste pour connaître les tendances actuelles en terrassement. Que ce soit pour le patio, une terrasse, une allée, un sentier, une entrée, un parterre ou un contour de piscine, chaque matériau possède ses propres caractéristiques et celles-ci doivent correspondre à vos besoins et à votre style de vie. Avant de choisir vos matériaux, pensez d'abord aux aspects pratiques : durabilité, résistance et entretien. Privilégiez les matériaux durables qui ne nécessitent aucun entretien. De cette façon, vous pourrez profiter pleinement de vos temps libres.

Vous aurez donc le choix entre des pierres naturelles, des pierres usinées ou encore les

différents types de pavés. La pierre naturelle est un produit durable et polyvalent qui fait fureur parmi les spécialistes en aménagement paysager. Parmi celles-ci, on retrouve par exemple l'ardoise ou le granite. La noblesse et la beauté de ce matériau peuvent difficilement être imitées. Les pierres usinées quant à elles sont fabriquées de façon à donner l'apparence de pierres aussi naturelles que possible. Elles varient en tailles et en formes, afin d'en reproduire l'authenticité. Leurs motifs aléatoires donnent l'illusion de pierres naturelles et donnent du caractère à votre décor résidentiel ou commercial, à une fraction du prix.

Concernant les pavés, le choix de textures, de couleurs et de motifs est infini. Il vous restera donc à adapter votre aménagement. Par exemple, vous utiliserez des pavés aux

lignes bien définies afin de créer un effet moderne plus contemporain. Par contre, si vous habitez une maison de style canadienne des pierres sculptées rustiques à l'apparence de pierres naturelles pourront créer un style champêtre; ou encore vous utiliserez des pavés aux bords courbés, afin de configurer des formes arrondies.

Comme les travaux de terrassement de votre demeure peuvent durer quelques semaines, il sera important de bien les planifier et d'établir

une relation de confiance avec le paysagiste qui réalisera le chantier. Pour le reste, faites aller votre imagination et osez l'impossible pour faire de votre demeure un havre de paix unique et conçu pour vous.



Christian paysagiste.

Mesdames,
GÂTEZ VOS HOMMES
30% de rabais
le dimanche soir

30% de rabais sur la nourriture pour les hommes accompagnés

Tables d'hôte
2 PERSONNES
3 SERVICES
35\$
lundi au mercredi soir

entrée ou potage • trois choix de plats • choix de dessert

TARTARES
15\$
le jeudi soir

tartare de saumon, de bœuf ou du chef

Batifol
Restaurant

418 841-0414
995, boul. du Lac, Lac-Beauport

Batifol
BAR & GRILL

418 666-5141
3401, boul. Ste-Anne, Beauport (dans l'hôtel Ambassadeur)

Soutenir la fibrose kystique à travers le sport

Deux Lac-Beauportois bravent la Grande Muraille

Blaise Dubois et Isabelle Dumais font partie du groupe de 43 aventuriers du Québec ayant participé au demi-marathon de la Grande Muraille de Chine, dans le cadre de leur Défibrose 2014. Ensemble, ils ont réussi à amasser près de 175 000 \$ en un an et demi, pour soutenir la cause de la fibrose kystique. Le couple en a profité pour repousser ses limites, étant donné les conditions extrêmes de la course. M. Dubois a terminé premier et Mme Dumais troisième, dans leurs catégories respectives. Ils partagent avec nous leur périple et leurs motivations.



Le couple, tout sourire, lors de la grande course, le 17 mai dernier.



COURTOISE

COURTOISE

©2012 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps. L'équipement optionnel montré est extra.



Pour plus d'information, visitez www.porsche.ca/touslesjours

L'hiver va filer à toute allure.

Vous n'anticipez sans doute pas la conduite hivernale avec plaisir, à moins que vous ne conduisiez un Cayenne. Testé et conçu en fonction de conditions de conduite parmi les plus extrêmes, un Cayenne muni d'un ensemble de jantes et pneus d'hiver de performance procure un niveau exceptionnel de traction, de contrôle et, le plus important de tous, d'euphorie. Rendez-vous chez votre concessionnaire Porsche afin d'être fin prêt pour l'hiver. Ainsi, lorsque la neige soufflera, vous pourrez filer à toute allure.

Centre Porsche Québec
2240, RUE CYRILLE-DUQUET
QUÉBEC QC G1N 2G3
418-PORSCHE (767-7243)
www.porschequebec.com



PORSCHE

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Un nombre imposant de marches à gravir, soit 5 164 pour le marathon, ainsi que l'irrégularité du terrain constituent les caractéristiques uniques de cette compétition. Pour nos Lac-Beauportois, le décalage horaire de 12 h, le vol de 15 h, la nourriture différente et le climat ajoutaient également au défi. Le couple a opté pour la grande aventure en décidant de ne pas amener d'aliments en prévision du jour J. «C'était une expérience extraordinaire, on a vraiment profité du moment présent et de la beauté du paysage», affirme Mme Dumais. Le dénivelé important est aussi un élément venant corser le parcours. Afin de se préparer, le couple s'est entraîné pour un demi-marathon, tout en allant escalader les marches du Cap-Blanc régulièrement. Leur expérience en course sur sentier est également un facteur qui a joué en leur faveur pour l'événement.

Ce n'est pas tous les jours que l'on se retrouve devant l'une des sept merveilles du monde. «Juste d'être devant cette grande muraille, c'est grandiose. Participer à un tel défi dans ce lieu, c'est vraiment mythique», soutient Mme Dumais. En effet, cet impressionnant vestige historique de plus de 2 500 ans, faisant 8 000 km de long, a de quoi émerveiller les coureurs. Le duo a adoré l'endroit, et a décrit les gens comme très accueillants: «Lorsque l'on traversait les villages [durant la compétition], les gens nous saluaient et nous encourageaient», raconte la coureuse.

Le couple a l'habitude de relever des défis ensemble sur une base quotidienne. Président fondateur de La clinique du coureur, M. Dubois travaille à former les professionnels de la santé pour la prévention des blessures relatives à la course. De son côté, Mme Dumais occupe le poste de directrice générale dans l'entreprise. En plus de travailler de pair, ils s'entraînent ensemble. «Cela comporte plusieurs avantages, entre autres de profiter de beaucoup de moments communs», souligne-t-elle.

SOUTENIR LA CAUSE

Ce Défibrose 2014 est une initiative d'un couple d'amis du duo, Sébastien Richard et Geneviève Plante, parents de jumelles atteintes de fibrose kystique. D'ailleurs, certains participants étaient eux-mêmes atteints de cette maladie génétique. Chapeau à nos Lac-Beauportois engagés, ainsi qu'à tous les participants de ce défi admirable!

LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS

LIVRAISON
JUILLET 2015



VIVEZ
LAC-BEAUPORT !

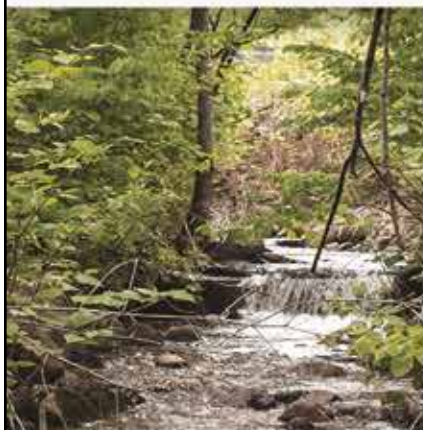
ACCÈS PRIVÉ AU LAC BEAUPORT

26 unités indépendantes

Site exceptionnel

Vue imprenable sur le lac Beauport

Construction et finition de qualité supérieure



UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Équipe de vente : Christine Legaré (418) 849-0001

Bureau des ventes : 360 Boulevard du Lac, suite 201

Emplacement du projet : 154 Chemin du tour du Lac

info@lequatretemps.com | www.lequatretemps.com

SPORT

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Couverture des événements sportifs passés et à venir

Été, saison des sports en plein air !

L'été est sans contredit la période idéale pour profiter du décor extérieur, tout en faisant de l'activité physique. Puisque notre territoire regorge d'événements sportifs en cette saison, faisons ensemble un survol de ce qui a été fait et de ce qui nous attend prochainement.



Voici un groupe de Titans débordant d'énergie !

Événements passés Les Titans de la montagne, 8 juin

Au profit de la Fondation du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC), qui offre des services à la population de notre territoire, entre autres, ce défi mettait en opposition la force du coureur et le dénivellement de la montagne. Sa première édition fut un succès, totalisant près de 200 combattants venus pour gravir le Relais. La température a été de la partie et les participants ont eu du plaisir, tout en faisant un bon geste. Le but étant de créer un concept de compétition original qui reviendra chaque année, l'organisation vous donne donc rendez-vous l'an prochain ! Le CAABC tient à remercier ses partenaires : le Centre de ski le Relais, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, la Caisse Desjardins des Rivières et BMO Charlesbourg.

Triathlon-Duathlon de Lac-Beauport, 15 juin

Les participants se sont rassemblés au Club nautique, afin de relever cette épreuve en solo, en duo ou en trio. Dans le top 10 du triathlon individuel, Guy Lefebvre de Lac-Beauport s'est hissé en 4^e position, avec un temps de 1 :30 :57.9. Pour ce qui est du top 10 du duathlon individuel, le Lac-Beauportois Sébastien Lavoie s'est taillé une place en 8^e position. Félicitations à tous les participants !

Événements à venir Triathlon du Lac-Delage, 12 juillet

Pour sa deuxième édition, le Triathlon du Lac-Delage est fier d'accueillir une étape de la Série nationale junior, en plus de plusieurs étapes de la Coupe du Québec. Assuré par le Club de Triathlon Rouge et Or de l'Université Laval, c'est un événement d'envergure dans l'est du Québec. Les profits amassés seront remis dans le but de favoriser le développement du triathlon dans la

Nos entreprises d'ici MA fierté locale !

De tout pour un BBQ réussi



Pensez également à tous les autres commerces de votre quartier qui feront de vos repas estivaux un pur délice !

*Une gracieuseté
de votre Écho !*

région de Québec et les environs. Que vous soyez débutant ou avancé, on vous y attend! Information : www.triathlonlacdelage.com

Tournée Sports Experts, 3 aout

Pour la 21^e année, la tournée fait le tour de la province pour offrir des sessions de tennis d'une durée de 2 h 30 dans 70 localités. Elle s'arrêtera à Lac-Beauport le 3 aout prochain à 16 h, au 550, ch. Tour du Lac. Les mordus de tennis de tous niveaux sont invités à venir bénéficier gratuitement des conseils techniques, de concours d'habiletés et de prix de présence. C'est également l'occasion rêvée de venir essayer des modèles de raquettes dernier cri et d'échanger avec des gens partageant la même passion! Pour en savoir plus, contacter Frédéric Giguère au 418 849-7141, poste 242.

24 heures du Lac Archibald, 16 et 17 aout

Se déroulant de 14h à 14h, la 9^e édition de ce défi rassemble marcheurs et cyclistes afin d'amasser des fonds pour les organismes caritatifs suivants : la Fondation québécoise du cancer, la Fondation Rêves d'enfants, Cité Joie et la Fondation du Club Rotary. Seul ou en équipe, vous pouvez compléter la boucle autour du Lac-Beauport, à pied, à vélo ou encore en utilisant ces deux moyens combinés! Pour plus d'infos : www.velo24hrs.com

10^e édition du Festival AcrobatX, 23 et 24 aout

Le Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche accueillera ce festival où toute la famille est conviée, afin d'observer les athlètes d'ici et d'ailleurs à l'œuvre! En plus de l'affrontement hors calendrier de l'équipe nationale et de l'équipe russe, la relève du ski acrobatique régionale se mesurera dans une compétition hors saison. Un spectacle électrisant sera donné par l'élite mondiale, au grand plaisir de tous. Pour en savoir plus, visitez le www.acrobatx.com

XTERRA Québec, du 28 au 31 aout

Événement multisports hors route unique dans la région, XTERRA allie la natation, le vélo de montagne et la course en sentiers. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, seul ou en équipe, il y a une formule pour vous! Le tout se déroule au Lac Delage et sur le territoire de Stoneham. Information : www.xterraquebec.ca

38^e tournoi de golf annuel de Lac-Beauport, 12 septembre

Le tournoi de golf annuel de Lac-Beauport se tiendra au Club de golf Mont Tourbillon, le vendredi 12 septembre prochain. Le tournoi en formule quatre joueurs, meilleure balle, un parcours animé avec une remise de prix, ainsi



Les organisateurs, de gauche à droite : Sébastien Wauthier, Stéphane Marcotte, Manon Gaudreault et Steeve Parent.

qu'un souper sont au menu. L'événement attend au total 200 personnes pour cette collecte de fonds importante, dont les profits seront entièrement remis à la communauté. Pour plus d'information, commandite ou inscription, communiquez avec Chantal Crepeau, au 418 907-2825.

Relais Xtrême, 20 et 21 septembre

Pour la première fois dans la région de Québec, vivez l'expérience d'une course

de 287 km en relais. Dans des paysages enchanteurs, dont ceux de la M.R.C. de la Jacques-Cartier, les équipes auront un maximum de 35 heures pour relever le défi, en groupes de 4 à 6 ou 7 à 12 coureurs. Les fonds amassés seront remis au Conseil du sport de haut niveau de Québec, afin d'aider les jeunes sportifs à atteindre l'excellence. Pour plus de renseignements sur cette course qui s'adresse tant aux débutants qu'aux plus expérimentés, visitez le www.relaisxtreme.com

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT

ÉQUIPE André Drolet

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com

DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

STONEHAM
VENDU

219 Ch du Sentier P.D. 279 000\$

LAC-BEAUPORT
LIBRE RAPIDEMENT

22 Ch de la Source. Secteur familial, avec services .RDC et cuisine refaite à neuf , 3 chambres à l'étage. Combustion lente au sous-sol avec bureau et possibilité d'une 4e chambre. Très bon rapport qualité/prix. **339 000\$**

LAC-BEAUPORT
NOUVEAU

12 Ch. de l'Anse. Grande propriété de style Colorado. 5 CC dont 2 au s-sol. Grandes pièces de vie à aires ouvertes, foyer de pierre et plafond cathédrale dans la SAM. Bois franc sur 2 étages. Salles de bain avec douche céramique. Garage double. Sortie indépendante s-sol. **Terrain intime de + de 32 000 pc. 519 000\$**

LAC-BEAUPORT
NOUVEAU

25 Ch du Pied-de-Roi Pour rénover et habiter à coût raisonnable. Foyer au sous-sol hors terre, poêle à bois au Rez De Chaussée. Services municipaux. Locations à 2 pas du centre de ski le relais. **239 000\$**

LAC-BEAUPORT
ÉLÉGANTE

19 Ch. De la Source: Prix sous l'évaluation municipale. Grande maison de qualité, tout brique avec garage double à étage, 5cc, 3 salles de bain, grande cuisine avec comptoir de granite et armoires en cerisier, grande salle à manger. Une visite vous convaincra. Terrain intime de + de 28 000 pc. **649 000\$**

LAC-BEAUPORT
TERRAIN BOISÉ

TERRAIN : 25 Ch de la Tournée. Prêt à construire, secteur du Lac Bleu, à 3 min. à pied de la plage, **grand terrain de 56,000pc**, non desservi. Frais 80.00\$/an pour accès à la plage. En règle avec la municipalité pour la construction. **139 000\$**

CHARLESOURG
LIBRE

1597 Rue Édith: Succession, impeccable condo 4 1/2, 902 pc, 2 CC, belle cuisine, plancher céramique et armoires grains de bois. Grand salon avec portes patio, climatisé. Rangement int. + grand rangement ext. 1 stat. Aucun voisin au dessus. **169 000\$**



Richard Bédard
nouveau directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

Savoureuses et appétissantes salades

Règle #1 Variez vos laitues.

Règle #2 Ajoutez-y différents fromages.

Règle #3 Rehaussez-les d'herbes fraîches.

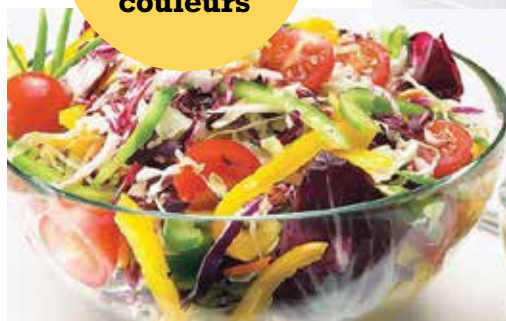
Règle #4 Osez les fruits.

Règle #5 Ajoutez-y des viandes, poissons,
noix et fruits de mer.

Règle #6 Variez vos vinaigrettes avec
différentes huiles, moutardes, miel et épices.

Consultez toutes nos recettes sur
► www.iga.com

Salade
de radicchio
haute en
couleurs



Salade
de laitue
chinoise aux
pommes



Salade-repas
de poulet aux
arachides



Salade
tiède de
prunes et
nectarines
grillées



IGA - Lac-Beauport Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery Alimentation Raymond

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA Saint-Nicolas

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval Famille Rousseau

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

www.iga.net



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

Bonnes vacances !

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836