

Contenants,
emballages,
imprimés.



bacimpact.ca



Un projet de 17 M\$ pour garder
les aînés dans leur communauté
**35 logements abordables
pour les aînés de Stoneham**

Page 4



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

Page 5



La clinique
Vision Santé a 10 ans
**Carole Roth,
de tout cœur avec
ses patients**

Page 15

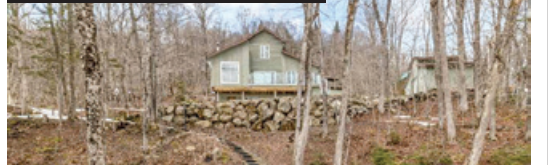
L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

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

Stoneham-et-Tewkesbury



151, ch. des Monts • MLS: 22702638

575 000 \$



Babillard jeunesse
**Les élèves de Montagnac brillent
sur scène avec « Frigo »**

Page 8



Les bénévoles de Stoneham-et-Tewkesbury
**Un gala de reconnaissance
bien mérité**

Page 11



Lac-Beauport célèbre ses piliers de la vie communautaire

Les honneurs pour trois bénévoles d'exception

Page 3



Rencontres
entre le public
et la différence
**Entr'actes : 30 ans
à bâtir des ponts par l'art**

Page 16



Record d'affluence, chronos explosifs
et ambiance électrisante à Lac-Beauport
La 6^e édition du 5 km route LCDC

Page 20



Une double victoire
pour la jeune cycliste au Costa Rica
**L'or pour Rafaelle Carrier
aux Panaméricains**

Page 22

2025! SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER



André Dussault
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

418 849-0555

Québec

andredussault.com

URGENT

NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE

L'art de recycler

L'importance d'utiliser le bon sac

PATRIK PELLETIER
Technicien en environnement

Collaboration spéciale

Saviez-vous que si les matières recyclables sont emballées dans des sacs de poubelle opaques, en plastique blanc ou noir, celles-ci ne pourront pas être recyclées et devront être acheminées vers le lieu d'élimination le plus près?

Lorsque les matières recyclables sont emballées de cette façon et qu'elles sont déposées dans le bac de récupération, elles génèrent plus de pollution, car d'une part, les matières sont enfouies plutôt que d'être réintroduites dans la chaîne de production, et d'autre part, le sac nécessite d'être transporté à deux reprises.

La meilleure façon de disposer de son contenant, emballage ou imprimé est de le déposer en vrac dans le bac bleu. Puisque le vrac ne nécessite pas de sacs, c'est l'option qui est préférable. De plus, il est important de ne

pas emboîter les matières l'une dans l'autre, puisqu'elles risquent de ne pas être recyclées ou de contaminer la pureté des ballots.

Petit rappel pour les citoyens de Lac-Beauport : les résidus alimentaires ne vont pas dans les sacs mauves conçus pour l'usine de biométhanisation. Le site où l'on envoie nos matières organiques n'est pas équipé pour recevoir ce type de sac, ce qui va forcément détériorer la qualité du compost. Puisque nos matières résiduelles sont envoyées à Neuville, le sac mauve finira à l'enfouissement et non à l'usine de biométhanisation.

Les sacs autorisés pour la collecte des matières organiques sont ceux en papier ordinaire ou ceux en papier contenant une pellicule de cellulose.

Pour plus de trucs en lien avec les collectes des matières recyclables et organiques, veuillez consulter les différentes sections à cet effet sur le site Internet de la Municipalité à lac-beauport.quebec. ■



Les mauvaises et les bonnes pratiques en matière de recyclage.

Assemblée, activités et défis sportifs au programme de juin

Un été animé à la MDJ

(CR) La Maison des Jeunes (MDJ) de Lac-Beauport débute l'été avec une série d'initiatives destinées à rassembler et faire bouger la communauté.

Le 9 juin, la MDJ tiendra son assemblée générale annuelle dès 18 h. Ce sera l'occasion de présenter le bilan financier, les réussites et les perspectives pour la prochaine année, dans une ambiance conviviale ponctuée de discussions et de rires.



Consultez l'horaire et inscrivez-vous

Pour la saison estivale, une toute nouvelle programmation voit le jour, incluant plusieurs activités inédites. Les jeunes et leurs familles sont invités à consulter l'horaire et à s'inscrire en ligne en utilisant le code QR prévu à cet effet.

En juin, avec la fin des classes, la MDJ mise sur des activités extérieures et s'implique dans le défi « Bouger ensemble » de Participaction. L'objectif : multiplier les occasions de bouger avec les jeunes et tenter de remporter une bourse. ■



Credit photo : MDJ

Les intervenants Samuel et Maryon, entourés de six jeunes motivés : Roxane Simard, Élodie Côté, Charli Simms Kelley, Emmanuel Côté, Xavier Cloutier et Lohan Chiasson.

TROUVEZ VOTRE

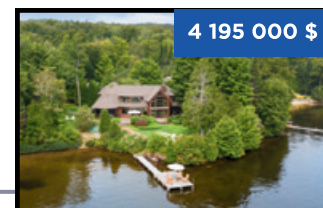
PROPRIÉTÉ

PRESTIGE

PRÈS D'UN LAC



LAC-SAINT-JOSEPH



4 195 000 \$

388 Ch. Thomas-Maher

LAC-BEAUPORT



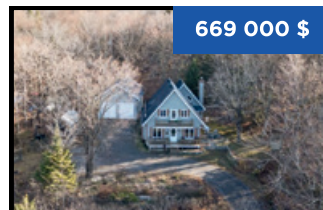
1 495 000 \$

1067 Bd du Lac



1 195 000 \$

3 Ch. du Tournesol



669 000 \$

26 Ch. de la Passerelle

REMAX
1^{er} Choix

ÉQUIPE TREMBLAY/PERREULT
Courtiers immobiliers résidentiel et commercial
581 308-1222

Contactez-nous pour une
ÉVALUATION GRATUITE!



Lac-Beauport célèbre ses piliers
de la vie communautaire

Les honneurs pour trois bénévoles d'exception

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le 6 mai Lac-Beauport se réunissait au Centre de ski Le Relais pour rendre hommage à ses bénévoles. Près de 180 personnes, issues de 28 organismes, ont partagé cette soirée remplie d'émotion et de gratitude. Animé par Isabelle Côté et Isabelle Provencher, l'évènement a mis en lumière trois citoyens engagés : Louis Lachance, Lise Gosselin Alain et Jessica Ouellet.

Louis Lachance – Prix Distinction

Depuis 21 ans, Louis Lachance est l'un des moteurs du Club de soccer Jacques-Cartier (CSJC). Ce passionné s'est d'abord lancé par curiosité : « J'ai levé ma main, je ne connaissais rien. Mais j'ai appris, j'ai fait des formations. » Ce premier pas est devenu un véritable engagement de cœur.

Sous sa gouverne, le club a connu une croissance impressionnante, passant de 300 à près de 1500 membres. « Ce qu'on fait, c'est donner une place à nos jeunes. On les fait bouger, on leur donne une équipe, un cadre. C'est ça qui est valorisant. » Pour lui, l'impact va bien au-delà du terrain : « Quand je vois d'anciens joueurs revenir entraîner ou arbitrer, je me dis qu'on a semé quelque chose d'important. C'est la plus belle tape dans le dos qu'on puisse recevoir. »

Louis décrit le club comme « une famille, une gang avec qui j'ai autant de plaisir qu'au premier jour ». Ce plaisir, il le trouve dans les projets concrets : « Moi, je planifie toujours à long terme. J'aime ça voir loin : deux, trois, quatre, même trente-cinq ans d'avance! »

Lors de la fusion avec les clubs voisins de Stoneham-et-Tewkesbury et de Sainte-Brigitte-de-Laval, il a joué un rôle central : « C'était une étape cruciale. Il fallait s'adapter, restructurer, mais toujours garder l'humain au centre. On voulait que ce soit simple, efficace, pour que nos bénévoles puissent continuer à s'impliquer sans se perdre dans la paperasse. »

Lise Gosselin Alain – Bénévole de l'année (Culture et vie communautaire)

Lise Gosselin Alain, pilier du Club de l'âge d'or, est une figure bienveillante de Lac-Beauport. Surprise par cette reconnaissance, elle avoue : « Je suis très émue. Je ne m'attendais jamais à une chose comme ça. » Depuis « juste une trentaine d'années », elle s'implique avec cœur, entre accueil à la chapelle, organisation de jeux et petites attentions du quotidien.

« Ça fait chaud au cœur », dit-elle en parlant de son bénévolat, qu'elle considère comme un échange sincère. Elle se remémore aussi son implication à Cité-Joie et dans l'envoi d'enveloppes humanitaires. Pour elle, le plus



Crédit photo : Carole Roy

À l'avant : le maire François Boily; la conseillère Marie Gagnon; Lise Gosselin Alain; les conseillères Lucie LaRoche et Jacinthe Gagnon. À l'arrière : le conseiller Guy Gilbert; Billy Daigle, président du Centre Acrobatx, représentant Jessica Ouellet; Louis Lachance; le conseiller Lorne Trudel, et la directrice du Service des loisirs, Isabelle Côté.

précieux reste les relations humaines : « J'ai rencontré des amis vraiment sincères. »

Discrète, mais essentielle, M^{me} Alain incarne les valeurs de solidarité et de chaleur humaine qui font vibrer la communauté.

Jessica Ouellet – Bénévole de l'année (Volet Sportif)

Jessica Ouellet, représentée ce soir-là par le président du Centre Acrobatx, Billy Daigle, a été honorée pour son rôle clé dans le développement du ski acrobatique. Impliquée dans l'organisation de compétitions majeures comme la Coupe du Monde ou les Jeux du Canada, elle est également au cœur du projet de relocalisation du Centre Acrobatx.

Sa passion, son énergie et son efficacité sont saluées par tous. « Son travail est essentiel, mais elle agit toujours dans l'ombre, avec une grande humilité », souligne M. Daigle. Son engagement profond témoigne de son amour pour son sport et sa communauté.

Cette soirée, rythmée par les prestations musicales des Jeux d'Archets Suzuki, a mis en lumière des citoyens qui, chacun à leur façon, tisse le tissu social de Lac-Beauport. Le maire François Boily a salué leur dévouement : « Vous faites de notre municipalité un endroit vivant et rassurant. » Entre fierté, émotion et reconnaissance, la Soirée des bénévoles 2025 a rappelé que derrière chaque activité, chaque évènement, il y a des visages engagés comme ceux de Louis Lachance, Lise Gosselin Alain et Jessica Ouellet. ■



Louis Lachance du CSJC est entouré d'Isabelle Provencher, coordonnatrice aux programmes de loisirs et de François Boily.



De gauche à droite : Isabelle Côté, M^{me} Lise Gosselin Alain, et François Boily.



Les talentueux violonistes des Jeux d'Archets Suzuki sous la direction exceptionnelle de Mélanie Grenier.

WILLIAMSON
notaire

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

Service de rendez-vous et de signature à distance

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

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

418 264-8131
jwilliamson@notarius.net
notairewilliamson.com

Un projet de 17 M\$ pour garder les aînés dans leur communauté

35 logements abordables pour les aînés de Stoneham

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

À Stoneham-et-Tewkesbury, le 5 mai 2025 a marqué un jalon important avec la mise en chantier de la Résidence des Cantons Unis. Les 35 logements sociaux et abordables destinés aux aînés en légère perte d'autonomie jouxteront le complexe municipal. Ce projet d'envergure, fruit de plus d'une décennie d'efforts, a mobilisé la Municipalité, la Société d'habitation du Québec (SHQ) et plusieurs partenaires. Plus qu'un simple immeuble, il s'agit d'un levier pour répondre aux besoins d'une population vieillissante tout en enrichissant la vie communautaire.

La réalisation de ce projet n'a pas été sans défis. Outre les coûts de construction en hausse, les particularités du territoire ont nécessité des investissements additionnels pour adapter les infrastructures, préserver le caractère architectural du secteur et assurer des services essentiels.

« Il a fallu amener France-Hélène Duranceau, ministre responsable de l'Habitation, à sortir un peu en dehors de la boîte et à retourner toutes les pierres, sans quoi le projet n'aurait jamais vu le jour », a souligné Sylvain Lévesque, député de Chauveau. Sa persévérance, combinée à l'engagement des élus municipaux, a permis de franchir les obstacles financiers et administratifs.

Le gouvernement du Québec, par l'intermédiaire de la SHQ, injecte plus de 8,4 M\$ dans le projet et garantit le prêt hypothécaire. De son côté, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury apporte une contribution de plus de 3,5 M\$ en offrant le terrain, en assumant certains coûts d'aménagement et en accordant un rabais de taxes sur 30 ans.

Une vision humaine et durable

Pour Louis Blanchette, président de la Résidence des Cantons Unis, l'émotion était palpable lors du lancement : « Ce qui est extraordinaire, c'est de savoir que maintenant, les gens de Stoneham pourront vieillir dans leur coin de pays, ce coin qu'ils ont bâti. »

Au-delà des 35 unités (31 logements 3 ½ et 4 logements 4 ½), le projet intègre des services essentiels : un repas par jour, de l'entretien ménager aux deux semaines et des dispositifs de sécurité connectés pour assurer le bien-

être des résidents. « L'objectif qu'on avait, c'était vraiment que les gens qui vont loger là aient une qualité de vie, une qualité de nourriture, une qualité de logement qui leur permet de vieillir dans un univers agréable et sécuritaire », a insisté M. Blanchette.

Une attention particulière a été portée à la configuration des espaces communs et à la lumière naturelle, favorisant la socialisation et l'autonomie des résidents. La cafétéria pourra d'ailleurs se transformer en salle communautaire selon les besoins.

Un soutien concret pour l'accessibilité

Pour assurer l'accessibilité financière, jusqu'à 28 ménages bénéficieront du Programme de supplément au loyer Québec (PSLQ). Ce soutien limitera leur contribution à 25 % de leur revenu, pour une enveloppe de plus de 480 000 \$ sur cinq ans, financée à 90 % par la SHQ et à 10 % par la municipalité.

Cette aide garantit que les personnes âgées à revenus modestes puissent bénéficier d'un milieu de vie de qualité, sans avoir à s'exiler de leur communauté d'origine.

Un partenariat exemplaire

Le maire Sébastien Couture a souligné la ténacité des partenaires impliqués. « Réussir à atterrir un projet de cette envergure, dans un contexte où tout coûte cher, c'est une grande fierté pour notre communauté. Le gouvernement a fait son effort, nous avons fait le nôtre. ». Pour lui, ce projet est un modèle de collaboration intergénérationnelle et de vision à long terme, favorisant l'enracinement des aînés dans leur milieu de vie.

Les travaux progressent avec l'objectif d'accueillir les premiers résidents en juillet 2026. En plus de répondre aux besoins immédiats en logements abordables, la résidence se veut un point d'ancrage pour le développement futur de services à domicile et d'initiatives sociales pour les aînés.

Au fil des années, le projet est devenu bien plus qu'un simple immeuble. Il incarne la volonté de Stoneham-et-Tewkesbury de prendre soin de ses aînés en leur offrant des conditions de vie adaptées, sécuritaires et respectueuses de leur parcours de vie. Parce que vieillir chez soi, entouré des siens, ça n'a pas de prix. ■



Une modélisation de la Résidence des Cantons qui sera lovée au cœur des services de proximité.



Lors de la traditionnelle pelletée de terre qui officialisait le lancement des travaux, de gauche à droite : Sylvain Lévesque, député de Chauveau, France-Hélène Duranceau, ministre responsable de l'Habitation; Louis Blanchette, président de la Résidence des Cantons Unis; et Sébastien Couture, maire de Stoneham-et-Tewkesbury.



À l'arrière : le maire Sébastien Couture; Pascal Brulotte, directeur général, le conseiller André Sabourin et François Brousseau, directeur des Travaux publics. Au premier plan, Louis Blanchette, président de la Résidence des Cantons Unis et Gaétane St-Laurent, conseillère municipale.



Clinique dentaire
Stoneham

Blogue et Foire aux questions

Retrouvez des réponses à vos questions.



Découvrez notre **blogue** pour des conseils et des astuces pratiques de votre dentiste

Consultez notre **foire aux questions**, où nous répondons aux interrogations les plus fréquentes, ou envoyez-nous directement la vôtre !

Restez informé et prenez soin de votre sourire dès maintenant au www.cliniquedentairestoneham.com

418-848-8000

À l'agenda du député

Sylvain Lévesque, député de Chauveau



À la 6^e édition du 5 km route de La Clinique Du Coureur.

(CR) Le mois de mai a été riche en événements rassembleurs dans la circonscription de Chauveau. Course, soirée reconnaissance des bénévoles, vernissage ces initiatives témoignent de l'engagement et de la générosité des citoyens.

Le 10 mai, plus de 1000 personnes ont participé au 5 km route La Clinique Du Coureur à Lac-Beauport. Présent lors de la course, Sylvain Lévesque a pu témoigner du succès de cet événement sportif, devenu un incontournable dans la région.

L'art au service d'une noble cause : SOS Miss Dolittle

Le 3 mai, il était à la Galerie d'Art Magella Paradis où avait lieu le vernissage des élèves de peinture de Gaétane St-Laurent, conseillère municipale de Stoneham-et-Tewkesbury. Parmi les œuvres présentées, celle de Cathy Lapointe a retenu l'attention. Impliquée auprès du refuge SOS Miss Dolittle, elle a

choisi de remettre l'entièreté des revenus de la vente de sa toile, représentant un raton laveur, au centre d'aide pour animaux sauvages de la Rive-Sud de Québec. Ce geste généreux démontre comment l'art peut aussi soutenir des causes importantes.

Des bénévoles à l'honneur lors de la Soirée reconnaissance de Chauveau

Enfin, le 1^{er} mai, la 7^e édition de la Soirée reconnaissance des bénévoles de Chauveau a mis en lumière des citoyens dévoués qui s'impliquent sans compter dans leur communauté. Le titre de Bénévole de l'année 2025 a été décerné à Claude Sioui Renaud, présenté par le Club Le Bel Âge de Wendake. Grâce à son implication, les aînés à mobilité réduite ont pu bénéficier d'un service de transport adapté, favorisant leur participation aux activités sociales.

Parmi les bénévoles nommés, on retrouvait aussi Robert Otis (Sentiers du Moulin), France Latulippe (Cercle des Fermières Neufchâtel), Jacques Raymond (Société artistique de La Haute-Saint-Charles), Rémi Ouellet (Baseball Haute-Saint-Charles), Marcel Comeau (Paroisse Bon-Pasteur), Jocelyn Moffet (Agiro), Sylvie Jolicoeur (Stoneham-et-Tewkesbury) et Isabelle Grenier (Lac-Delage).

Le comité, composé de six représentants d'organismes locaux, a assuré la sélection des lauréats. Merci à : Julien Lévesque-Boulianne, Sentiers du Moulin; Renée Goulet, Cercle des Fermières Neufchâtel; Laval Day, Société artistique de la Haute-Saint-Charles; Alain Madore, Organisation du Baseball de La Haute-Saint-Charles; Jean Bouchard, Paroisse Bon-Pasteur; et à Geneviève R.-Morneau, d'Agiro. ■



Le titre de Bénévole de l'année 2025 a été décerné à Claude Sioui Renaud.



Merci aux membres du comité 2025 d'avoir allumé les projecteurs sur tant de belles personnes lors de la Soirée reconnaissance des bénévoles de Chauveau.



En compagnie de M^{me} Gaétane St-Laurent lors du vernissage de ses élèves.



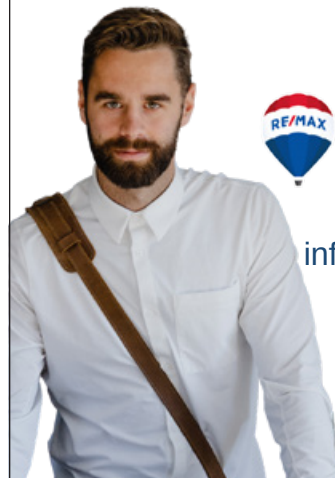
En compagnie de l'artiste Cathy Lapointe qui a choisi de remettre l'entièreté des revenus de la vente de sa toile, représentant un raton laveur, à SOS Miss Dolittle.

Crédit photo : Courtoisie



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

En vedette



nancyetmax.com

info@nancyetmax.com

418-809-5555

418-455-5355

795 Boul. du Lac
Québec, Québec G2M 0E4

courtiers immobiliers
résidentiels



Une famille d'ici depuis plus de 30 ans

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

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

DIRECTION

 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION

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

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

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

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

QUÉBECOR
 Média

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

PROCHAINE PARUTION :
 JUILLET 2025

DATE DE TOMBÉE :
 18 juin 2025

 16^e édition du Tournoi Jean Arnoux

La SFQ soutient deux champions de pétanque

 (CR) C'est le 26 juillet prochain que la Société Française de Québec (SFQ) tiendra la 16^e édition du Tournoi Jean Arnoux, un évènement incontournable qui honore la mémoire d'un homme ayant marqué l'histoire de l'association.

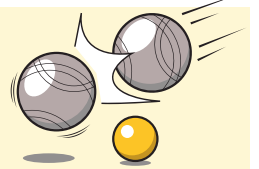
Arrivé au Québec dans les années 1960, Jean Arnoux (1930-2024) était un entrepreneur immobilier et un membre clé de la SFQ. Il a contribué à la construction de la première Maison de la Société Française de Québec sur le boulevard du lac et a présidé l'organisme pendant plus de dix ans. Passionné de pétanque, il a largement encouragé le développement de ce sport et le rayonnement des joueurs.

 Dans l'esprit des valeurs fondamentales de la SFQ, qui s'engage depuis 150 ans à aider, soutenir et faire briller les talents locaux, cette 16^e édition sera un tournoi-bénéfice dédié à deux athlètes remarquables : Maryse Bergeron, Canadienne et joueuse la plus titrée du pays avec 49 titres nationaux, 10 médailles à l'international et 6 médailles au Championnat du monde, et son conjoint Lionel Albert, Français et double champion canadien. Cet automne, ils représenteront le Canada à la Coupe du Monde en Italie, et la SFQ est fière de les soutenir dans cette aventure.

Ne manquez pas cette occasion unique de les encourager en participant au tournoi ou au barbecue le jour même! Un bel évènement sous le signe du partage, de l'amitié et de la compétition. Pour ne rien manquer et pour s'inscrire, visitez le www.sfquebec.org et de là, vous aurez le lien vers la page Facebook de la SFQ. ■

Activités à venir :

- **Dimanche 8 juin** : Inauguration de la boîte à livres chez Chez Boub
- **Vendredi 13 juin** : Barbecue familial
- **Dimanche 13 juillet** : Fête nationale française – animations extérieures
- **Samedi 26 juillet** : Tournoi-bénéfice Jean Arnoux – soutenons nos membres
- **Samedi 9 août** : Tournoi de pétanque Coupe de France 150^e



Jean Arnoux.



Lionel Albert et Maryse Bergeron.

Crédit photo : SFQ

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
10 500 exemplaires

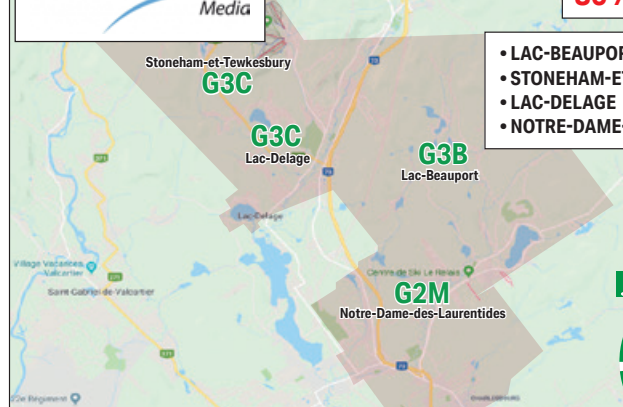
 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

 POSTES CANADA
 CANADA POST
9857 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

 POSTES CANADA
 CANADA POST
245 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
398 exemplaires

 IMPRESSION
QUEBECOR
 Media
 Territoire
 de distribution

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

 • LAC-BEAUPORT
 • STONEHAM-ET-TEWKESBURY
 • LAC-DELAGE
 • NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

JOURNAL
100%
LOCAL

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

PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

 source **Léger** www.legermarketing.com

MS Maison
 Michel-Sarrazin

Le deuil illustré

 Des images pour m'aider à comprendre
 mon deuil, mes réactions et mes émotions.

 Nouvel outil pour les endeuillés (7 ans et +)
 et les personnes qui les accompagnent,
 réalisé dans l'optique d'identification d'un
 besoin d'aide ou de soutien.

 2101, chemin Saint-Louis, Québec (Qc) G1T 1P5 | 418 688-0878
 publications@michel-sarrazin.ca michel-sarrazin.ca

40
 ans

 Pour en
 savoir plus


Un printemps culturel vibrant à Stoneham-et-Tewkesbury

La Grange du Presbytère

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

La Grange du Presbytère se transforme, ce printemps, en une véritable ruche culturelle. Quatre soirées festives, intergénérationnelles et hautes en émotions y sont au programme pour conclure la saison en beauté. Conte, impro, variétés, musique – des rendez-vous à ne pas manquer!

30 mai – Soir de mémoire

19 h 30 | GRATUIT – Réservation obligatoire

Présenté en collaboration avec le Cercle du Conte de Québec, *Soir de mémoire* est une soirée chaleureuse et rassembleuse



Crédit photo : Elias Djemil-Matassov

Jacques Hébert, conteur lors de Soir de mémoire.

où le conte, le récit, la chanson et la blague deviennent des passerelles entre les générations.

Jacques Hébert (conteur), Sophie Pomerleau (chanteuse traditionnelle) et Martin Aucoin (violoniste) ouvriront la veillée. Ensuite, le « crachoir » devient vôtre : chacun est libre de partager une anecdote, un souvenir ou un air qui lui tient à cœur. Que vous soyez habitué ou non, vous êtes les bienvenus à prendre part à la ronde en partageant un morceau de mémoire, au moment qui vous conviendra. Un événement pour toute la famille, une soirée en continu, arrivez et repartez quand vous le voulez.

31 mai – Atelier + Match d'improvisation

13 h 30 – Atelier (4 h 30) | 60 \$ + taxes et frais

19 h 30 – Match d'impro | GRATUIT – Réservation obligatoire

Plongez dans l'univers de l'improvisation avec Ève Dufour-Savard et Catherine Bisson, deux coachs chevronnées qui vous guideront pas à pas jusqu'à la scène. Le défi? Participer à un match d'impro le soir même, devant public, dans une ambiance survoltée! Et même si vous ne faites pas l'atelier, ne manquez pas le match du soir : deux équipes issues de la communauté s'affronteront, sous l'œil attentif de l'arbitre Tommy Girard. Rires et rebondissements garantis!

7 juin – Nos artistes en spectacle

19 h 30 | GRATUIT – Réservation obligatoire

Place aux talents d'ici! Une soirée de variétés haute en couleur avec des artistes locaux — des ados et des adultes — qui vous feront vivre des moments d'émerveillement, d'émotion et de fierté collective. Ambiance familiale, découvertes et surprises au rendez-vous. Et si Dame Nature est de la partie, les portes de la Grange seront grandes ouvertes pour célébrer l'été qui s'annonce!

13 juin – Erika Hagen en spectacle

20 h | 25 \$ + taxes et frais

Originaire de Stoneham-et-Tewkesbury, Erika Hagen revient chez elle avec son groupe pour livrer un spectacle intense et poétique. Son style? Un rock folk garage à la fois brut et sensible, qui explore les contrastes humains avec une lucidité désarmante.

La Grange du Presbytère, ce printemps, c'est bien plus qu'un lieu : c'est un carrefour culturel, un point de rencontre, un espace vivant où la communauté s'exprime et se rassemble.

Réservez vos places maintenant au www.lagrangedupresbytere.com. ■



Crédit photo : Thomas Alexandre

Erika Hagen.



ENGEL & VÖLKERS®

L'Art de vendre
l'exceptionnel !



Marie-Hélène Poulin
Courtier immobilier résidentiel
418.930.3313

François Leroux
Courtier immobilier résidentiel
418.802.4969



Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes

Les élèves de Montagnac brillent sur scène avec « Frigo »



Classe de M. Marc-André, 5^e année (bâtiment de la Montagne).

(CR) Ce printemps, les élèves de 5^e année et la troupe Les Mousquetaires ont plongé avec cœur et talent dans l'univers théâtral de M. Marc-André. Encore une belle occasion de faire briller ses préférés!

Les 27 mars et 1^{er} avril dernier, la scène de l'école primaire Montagnac a vibré sous les pas de jeunes comédiens passionnés. Les préférés de 5^e année de Marc-André Perron, ainsi que les membres de la troupe parascolaire Les Mousquetaires, ont relevé avec brio le défi de présenter la pièce Frigo, une création originale de leur enseignant. Avec rigueur, plaisir et authenticité, ces apprentis acteurs ont offert au public une performance touchante, portée par un scénario riche en émotions et en valeurs humaines.

Un défi artistique relevé haut la main

La pièce Frigo transporte le spectateur à Gatineau, où deux équipes de bowling, les Crapauds et les Maringouins, s'affrontent pour la prestigieuse coupe de la Traversée. Mais au-delà de la compétition, l'arrivée d'un sans-abri mystérieux vient bouleverser l'ordre établi, obligeant chacun à confronter ses préjugés et à redéfinir ses priorités. Cette trame, à la fois sociale et introspective, a permis aux jeunes de se dépasser et d'explorer des thèmes profonds, bien au-delà du simple jeu théâtral.



Crédit photo : Courtoisie

Lors du Parlement écolier, la délégation de Montagnac : M. Marc-André Perron, Charlotte Leblond, Raphaëlle Thériault, Marylie Bisson, Olie Madore et M^{me} Marie-Claude Lafortune.

Pour donner vie à ce projet, Marc-André Perron a pu compter sur une équipe dévouée et des partenaires engagés. Bras droit incontournable pour la gestion du parascolaire, Catherine Richard a veillé à la coordination générale, épaulée par Janie Gauthier, couturière de talent, et Stéphanie Dupont, responsable de la gestion du stylisme.

La scénographie, essentielle à l'immersion, a été réalisée grâce à la créativité d'Alain Gauthier, Virginie Roy et à la précieuse aide de nombreux parents. Le maquillage, quant à lui, a été assuré avec soin par Virginie Roy et Rafaële Primeau, tandis que la coiffure a été confiée à Geneviève Lessard et Audrey Laroche.

Pour affiner les performances, un regard extérieur était indispensable. Marie Goddu, Isabelle Côté et Noémie Paquette ont offert leur œil critique pour guider les jeunes comédiens vers l'excellence. En coulisses, Catherine Richard, Caro-d Ry et Ana Béatryce Harvey ont veillé au bon déroulement des représentations.

Marc Thibault a quant à lui immortalisé ces instants magiques en assurant le soutien aux montages vidéo et la prise de magnifiques clichés.

Des partenaires fidèles à la relève culturelle

Un tel projet ne pourrait voir le jour sans le soutien financier de partenaires de choix. Desjardins, en tant que partenaire platine, a une fois de plus affirmé son engagement envers la culture jeunesse. À ses côtés, Entretien JFB, ODEM, Maxi, McDonald's Canada (Charlesbourg) et Sylvain Lévesque, député de Chauveau à l'Assemblée nationale, ont tous contribué à enrichir la production et à permettre aux élèves de vivre une expérience théâtrale des plus professionnelles. Vous avez une entreprise et aimeriez, vous aussi, soutenir par des commandes ces magnifiques projets portés par M. Marc-André? Faites-lui-en part quand vous le croiserez au bâtiment de la Montagne de l'école Montagnac, ou écrivez à : montagnac.delamontagne@cssps.gouv.qc.ca



Membres de la troupe de théâtre parascolaire «Les Mousquetaires» (5^e et 6^e année/bâtiments du Lac et de la Montagne).



Les employés de la cantine interprétés par Xavier Poulin, Dali St-Onge et Lili Warren, élèves de la classe de M. Marc-André, 5^e année.



Les membres de l'équipe de bowling «Les Crapauds de Gatineau» interprétés par Layla Cochrane, Raphaëlle Thériault, Charlotte Leblond, Lily Lebel, Léo Asselin et Elliot Marcoux (Troupe de théâtre parascolaire « Les Mousquetaires »).

Une aventure humaine inoubliable

« Ces jeunes m'impressionnent chaque fois par leur implication et leur capacité à transmettre des émotions vraies. Frigo, ce n'est pas seulement une pièce, c'est un prétexte pour parler de respect, d'ouverture et de solidarité », souligne Marc-André Perron, fier de ses élèves.

Les représentations de Frigo resteront gravées dans la mémoire des participants et du public, témoignant de l'importance de croire en la relève culturelle.

Parlement écolier

Les 8 et 9 mai, 123 élèves de 6^e année, dont des élèves de l'école Montagnac, bâtiment de la Montagne, ont siégé au Salon rouge de l'Assemblée nationale pour la 27^e législature du Parlement écolier.

Cette simulation a permis à des jeunes de 29 écoles, représentant 24 circonscriptions, de découvrir le fonctionnement de la démocratie québécoise. M^{me} Chantal Soucy a souligné l'importance d'impliquer les jeunes dans la vie collective et citoyenne.

Lauberivière

Tout au long de leur aventure théâtrale, les apprentis comédiens ont mené de front un projet entrepreneurial et solidaire : la fabrication et la vente de bracelets de solidarité. Sélectionné comme finaliste local en 2025 au « Défi oserentendre », ce projet a permis d'amasser 400 \$. Le 13 mai, des élèves sont allés remettre cette somme au conseil d'administration de Lauberivière, afin d'appuyer les bénévoles engagés auprès des personnes en situation d'itinérance. ■



Lors de la remise des 400 \$ aux membres CA de Lauberivière.

Comprendre et éliminer les mauvaises odeurs

Fosse septique : d'où viennent les mauvaises odeurs?

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Quoi de plus désagréable que de sentir une odeur de fosse septique dès qu'on met le pied dans sa cour arrière? Que cette odeur soit ponctuelle ou persistante, elle vient instantanément gâcher le plaisir de profiter de l'extérieur. Pour mieux réagir, il faut d'abord comprendre d'où elle provient, puis identifier les causes et enfin, envisager des solutions adaptées.

On sait déjà que les eaux usées contiennent une grande quantité de matières organiques, d'huiles, de graisses, de résidus alimentaires et de produits ménagers. En absence d'oxygène, ces éléments sont décomposés par des bactéries anaérobies, générant des gaz comme l'ammoniac (odeur piquante) et le sulfure d'hydrogène (odeur d'œufs pourris).

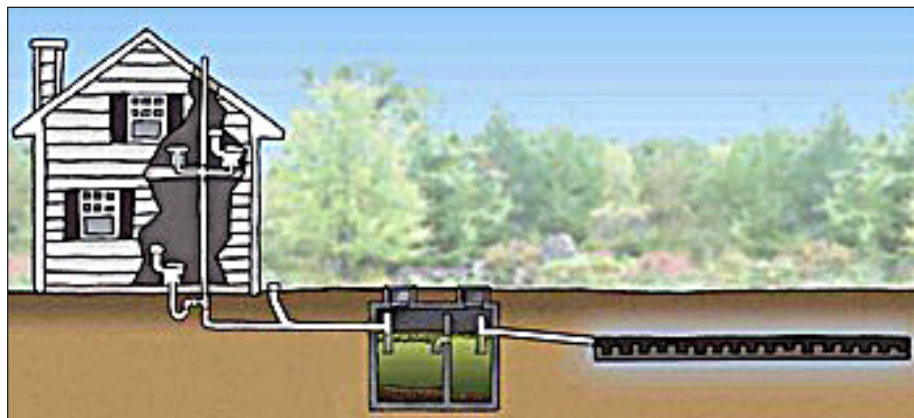
La cause la plus fréquente d'odeurs est une ventilation inadéquate de l'installation septique. « Une fosse bien ventilée aura assez d'oxygène pour limiter la production de gaz et les évacuer rapidement. Le système de ventilation est souvent assuré par un événement de plomberie, qui agit comme une cheminée en aspirant les gaz vers le haut. Ce tuyau relie la maison à la fosse septique et jusqu'au champ d'épuration », explique Dominic Mercier d'Enviro-STEP Technologies.

Si l'événement est absent, obstrué ou trop court, il peut être utile d'en installer un nouveau, par exemple en l'adossant à un bâtiment ou à un arbre pour améliorer la circulation de l'air. Il est possible que, lors de journées très chaudes et humides, la circulation d'air soit très limitée et des odeurs puissent être présentes; même chose les jours où la direction du vent rabat l'air vers le sol. Ces phénomènes sont souvent temporaires.

D'autres causes peuvent aussi entrer en jeu : un poste de pompage coupe la circulation d'air s'il n'est pas muni d'un événement supplémentaire. Un champ d'épuration saturé ou en fin de vie

favorise aussi la production de gaz. Enfin, rejeter dans les égouts de grandes quantités de graisses, d'huiles ou de produits chimiques contribue au problème.

En cas d'odeurs fréquentes, il est recommandé de faire appel à un professionnel ou à un plombier pour inspecter le système et identifier les correctifs nécessaires. ■



La cause la plus fréquente d'odeurs dans une installation septique est une ventilation inadéquate. La circulation d'air est normalement assurée par l'événement de plomberie du bâtiment. Cet événement agit comme une cheminée qui aspire les gaz dans tout le réseau de plomberie.



Dominic Mercier d'Enviro-STEP Technologies.



Faites de votre déménagement, un jeu d'enfant!

PROMOTION

Pour les 3 premiers mois

Internet 1 Gig

55 \$/mois*

+ Crave gratuit



Une valeur de plus de 110\$

- INSTALLATION RAPIDE
- PAS D'ATTENTE AU TÉLÉPHONE
- FACTURATION CLAIRE

SOUSSION EN LIGNE ▶



APPELEZ-NOUS! 418.849.7125

ccapcable.com  

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

Ce que vous mettez dans le bac a un impact.

Contenants,
emballages,
imprimés.



La nouvelle référence
en collecte sélective.

bacimpact.ca

Une initiative de

Éco
Entreprises
Québec

Les bénévoles de Stoneham-et-Tewkesbury

Un gala de reconnaissance bien mérité

(CR) Le 2 mai, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a déroulé le tapis rouge pour ses précieux bénévoles lors d'un gala festif au restaurant Quatre Foyers à la Station touristique Stoneham. Sous la thématique « En route vers le bénévolat », la soirée a débuté par un moment de réseautage convivial, suivi d'un souper trois services.

Durant le repas, des prix de reconnaissance ont été remis à des citoyens et organismes engagés, répartis dans cinq catégories. Ces candidatures, soumises en mars, ont mis en lumière l'implication inspirante de plusieurs membres de la communauté.

Et les gagnants sont...



▲ Prix du Maire - Remise d'une bourse à l'organisme - 250 \$

Ce prix spécial vise rendre hommage ainsi qu'à souligner l'apport et l'engagement soutenus d'un organisme envers la vie communautaire de la communauté, et ce, au cours des dernières années.

Félicitations au Club de soccer Jacques-Cartier!



▲ Prix innovation - Remise d'une bourse à l'organisme - 500 \$

Ce prix spécial vise à souligner un événement ou un projet organisé par un organisme partenaire du milieu ou par un groupe de citoyens qui, au cours de l'année, a su se démarquer par son innovation, sa visibilité et les retombées dans la communauté.

Félicitations à l'initiative citoyenne « Le petit quartier du mont Wright ».

Spectacle d'humour avec Alexandre Barrette

Pour clôturer cette belle soirée, l'humoriste Alexandre Barrette a offert un spectacle qui a su faire rire et détendre l'assistance, déjà comblée par cette marque d'appréciation.

Ce gala, organisé avec cœur, a permis à la Municipalité de dire merci à toutes ces personnes qui, par leur temps et leur énergie, contribuent au dynamisme local.

Vous souhaitez vous aussi faire une différence? La porte est grande ouverte : événements municipaux, bibliothèque, organismes... chaque geste compte! Faites connaître votre intérêt au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Stoneham-et-Tewkesbury ou directement à l'organisme visé. ■



Alexandre Barrette.



▲ Prix bénévole d'avenir

Le prix bénévole de l'avenir (âgé de 12 à 30 ans) vise à souligner l'apport d'un jeune qui s'est engagé sur une base volontaire dans son milieu et dont l'engagement personnel et social s'est avéré bénéfique.

Félicitations à Xavier Cottinet pour son implication au sein de la Maison des jeunes L'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury.



▲ Prix bénévole d'expérience

Cet hommage est rendu à un bénévole qui contribue significativement à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens depuis plus de 5 ans.

Bravo à M. Jean-Pierre Cloutier (95 ans), bénévole à la Société d'Histoire de Stoneham-et-Tewkesbury depuis de nombreuses années!



◀ Prix citoyen engagé

Ce prix vise à rendre hommage l'implication d'un bénévole qui s'implique sans le faire à titre de représentant d'un organisme.

Félicitations à Gérard Goffin du Club de soccer Jacques-Cartier.



Votre TV locale








Réalisez un projet d'émission de télé





Chloé Patry Robitaille
Animatrice

www.ccap.tv

Crédit photo : Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury

LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale
Depuis 1956



Conception de plan
Aménagement paysager
Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

Pour aider les pollinisateurs

Plantes et des pratiques à intégrer au quotidien



Crédit photo : Unsplash - @Boris Smokrovic OU @Richard Sagredo

Les papillons sont d'excellents pollinisateurs.

COLLABORATION SPÉCIALE :
ROMAIN REBIFFE
Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

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

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

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

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

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



André Dussault.com

DE L'INTERMÉDIAIRE À LA PROPRIÉTÉ DE LUXE

418.849.0555



418.956.8605

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

NOUVEAUTÉ



595 000 \$

518 ch. du Tour-du-Lac, Lac-Beauport
MLS 26964263

LOCATION



2 000 \$ / MOIS

990 boul. du Lac, Lac-Beauport
MLS 12582912

NOUVEAUTÉ



1 675 000 \$

4 4ue des Remparts, Saint-Michel-de-Bellechasse
MLS 19808394



899 000 \$

169 1^{re} ave., Stoneham-et-Tewkesbury
MLS 14979998



2 800 000 \$

29 ch. du Domaine-Charlevoix, Baie-Saint-Paul
MLS 10322757



649 000 \$

25 ch. de la Rive, Lac-Beauport
MLS 20047997



1 575 000 \$

14 ch. de l'Éclaircie, Lac-Beauport
MLS 21155849



1 475 000 \$

756 rue de la Gerboise, Les Rivières
MLS 21004337

L'ÉQUIPE



Sabrina Martinez
Courtier Immobilier Résidentiel

Noël Gingras
Courtier Immobilier

Action transition

Un été au rythme des sentiers de randonnée

DONAVAN CHRÉTIEN

Agent de projets en environnement - Action Transition

Collaboration spéciale

À l'approche de l'été, l'appel de la nature se fait sentir. Que ce soit pour une simple balade, une randonnée sportive ou encore une sortie en famille, nos milieux naturels deviennent des lieux prisés de détente et d'aventure. Afin de préserver ces espaces précieux, Action transition vous propose quelques conseils pour randonner de façon responsable, un aperçu des prochaines corvées d'entretien bénévoles menées sur les sentiers de Stoneham-et-Tewkesbury ainsi qu'un avant-gout des activités natures qui animeront le parc de la forêt ancienne du mont Wright cet été.



Donovan Chrétien, agent de projets en environnement.

Parmi les nombreuses activités de plein air offertes au Québec, la randonnée pédestre figure en tête de liste. D'après un sondage mené par Tourisme Québec, 90 % des Québécois-e-s affirment l'avoir pratiquée lors de leur dernier séjour d'agrément.

Randonner, c'est bien - mais randonner de manière responsable, c'est encore mieux. Pour protéger la biodiversité et la qualité des sentiers, voici quelques gestes simples :

- **Restez dans les sentiers balisés** : évitez de créer des raccourcis, cela limite le piétinement de la végétation environnante.

- **Ne laissez aucune trace de votre passage** : emportez tous vos déchets, même biodégradables, et utilisez un sac pour les rapporter et les jeter dans les poubelles appropriées.
- **Respectez la flore sauvage** : ne cueillez pas de plantes sauvages, leur prélèvement perturbe l'écosystème local.
- **Tenez votre chien en laisse** : cela évite qu'il ne dérange la faune ou piétine des zones sensibles.
- **Respectez la faune locale** : observez les animaux sauvages à distance, ne les nourrissez pas et limitez le bruit pour ne pas les effrayer.

Les corvées d'entretien

Depuis quelques années, Action transition réalise des corvées dans les sentiers de randonnée à Stoneham-et-Tewkesbury. Ces corvées rassemblent des gens (bénévoles) passionnés de nature, qui se consacrent à l'entretien des sentiers pédestres afin d'assurer leur durabilité au fil des années.

Elles sont l'occasion de réaliser des travaux légers : coupe de branches encombrantes, ramassage des déchets, fermeture des sentiers de contournement, dégagement des rigoles, etc.

Nos prochains rendez-vous :

- Le samedi 31 mai de 9 h à 14 h au sentier de la boucle de la Station touristique de Stoneham
- Le samedi 7 juin de 9 h à 12 h au parc de la forêt ancienne du mont Wright

Des prix de présence seront tirés au hasard pour remercier les participant-e-s de leur implication.

Pour participer à ces corvées, consultez la rubrique calendrier de notre site internet actiontransition.ca ou écrivez-nous à info@actiontransition.ca.



Crédit photo : Courtoisie

Malgré la grisaille, on a pu compter sur de nombreux bénévoles l'année dernière, lors de la corvée au sentier de la boucle.

Tout au long de l'été, Action transition vous invite à prendre part aux activités nature accessibles à tous pour explorer toutes les merveilles du parc de la forêt ancienne du mont Wright.

Après le succès de l'année dernière, la programmation comprendra des activités ludiques abordant différents thèmes, afin de mieux faire connaître la biodiversité locale et permettre aux citoyen-ne-s et aux visiteur-euse-s de renouer avec la nature.

Rallies sur la faune et la flore, ateliers animés par des expert-e-s en environnement, kiosques de sensibilisation seront au rendez-vous.

Ces activités visent à éveiller votre curiosité, approfondir vos connaissances et encourager un contact respectueux avec la nature.

Pour participer et obtenir les détails de ces activités, suivez-nous sur les pages Facebook d'Action transition et parc du mont Wright et consultez la rubrique calendrier de notre site internet. ■

Saviez-vous qu'un boyau d'arrosage déverse 1000 litres d'eau à l'heure, soit l'équivalent de ce qu'une personne boit en trois ans ?



L'EAU POTABLE N'EST PAS UNE RESSOURCE ILLIMITÉE.

ÉVITONS DE LA GASPILLER.



Municipalité
Écon eau
Reconnaissance et échanges
en économie d'eau

La clinique Vision Santé a 10 ans

Carole Roth, de tout cœur avec ses patients

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Dix ans après avoir fondé sa propre clinique d'optométrie à Lac-Beauport, Carole Roth regarde le chemin parcouru avec une émotion palpable. Celle qui a démarré Vision Santé à 46 ans, contre les recommandations de plusieurs, célèbre aujourd'hui bien plus qu'un anniversaire : une philosophie de soin humain, d'écoute et de partage.

Un départ sans filet, mais avec conviction

« Je suis partie de zéro. Le local, c'était juste du béton », raconte Carole. Animée par une vision précise de ce qu'elle voulait offrir, elle a esquissé elle-même les plans de sa future clinique. « J'ai dessiné à une designer ce que je voulais : une ambiance lumineuse, chaleureuse, et même une fenêtre dans ma salle d'examen pour ne pas travailler dans une garde-robe », se souvient-elle en riant.

En dix ans, sa clinique a suivi une croissance impressionnante : plus de 10 500 patients ont franchi les portes de Vision Santé. « Je visais le nord de Québec, mais les gens me réfèrent tellement que j'ai maintenant des patients qui viennent de Rimouski, du Saguenay ou de Charlevoix », dit-elle, encore étonnée de ce rayonnement.

Un service de proximité et d'humanité

Carole n'a jamais voulu d'une clinique impersonnelle. « Ce que je voulais dès le départ, c'est le service humain. Être proche des gens. » Lors de ses événements annuels, comme celui qui s'en vient en juin, elle offre un petit verre de vino à ses patients et prend le temps de discuter avec chacun. « Je me fais parfois raconter des choses qui n'ont rien à voir avec les yeux. Mais j'écoute. Et je me dis que j'ai fait une petite différence dans leur journée. »

Dans son quotidien, elle refuse rarement les urgences. « Ce matin, j'ai enlevé trois corps étrangers dans l'œil, en surplus dans mon horaire. C'est ça, être à son compte. Je peux faire de la place quand c'est nécessaire. »

Son engagement va au-delà du diagnostic visuel. « Si je n'étais pas optométriste, je serais médecin. Mais en optométrie, je suis dans la bulle des gens. Et j'ai parfois la chance d'être là au bon moment. » Elle raconte l'histoire d'un petit garçon de 7 ans chez qui elle a détecté une tumeur. Grâce à un diagnostic rapide, il a pu être soigné. « Quand je l'ai revu des années plus tard, encore vivant, je me suis dit : yes, j'étais à ma place. »

Une enfance modeste, une richesse de cœur

L'émotion monte lorsque Carole évoque ses racines. « J'ai été élevée au centre-ville de Québec, dans une famille pas riche dans les poches, mais riche dans le cœur. » Ses parents lui ont transmis l'importance de prendre soin des autres, même avec peu. Cette leçon, elle l'a transformée en moteur. « Même si j'ai grandi sans privilèges, j'ai cru en mes rêves. Et aujourd'hui, j'ai ma propre entreprise. Je veux que les jeunes entrepreneurs sachent

que c'est possible. Que les portes s'ouvrent quand on est à la bonne place. »

Une vocation inspirée par une épreuve familiale

À 14 ans, Carole Roth a vu son père être atteint d'une tumeur au cerveau. « Il a perdu la vue d'un œil. C'est peut-être ce qui m'a poussée vers l'optométrie. Aujourd'hui, je suis encore plus vigilante quand j'examine un fond d'œil. »

Elle voit dans chaque épreuve une occasion de rebondir. « Ce genre d'évènement peut briser ou élever. Moi, ça m'a donné une mission. Je veux être utile, je veux faire une différence. » L'optométriste ne se contente pas de soigner : elle vit intensément. « Je n'ai jamais l'impression de travailler. Chaque patient m'apporte quelque chose. C'est comme si j'étais en vacances tous les jours. »

À 56 ans, elle parle déjà de pratiquer jusqu'à 75 ans. « Je prends exemple sur Jeannette Bertrand. J'aimerais, comme elle, rester vivante et alerte longtemps. » Son approche inspire aussi son équipe. « Personne ici ne travaille 80 heures par semaine. Je tiens à ce que chacun ait du temps pour sa famille, ses passions. » Elle insiste : « Le succès de Vision Santé, c'est aussi le fruit d'un travail d'équipe avec mes employés. Leur présence est essentielle. »

« Je n'ai jamais l'impression de travailler. Chaque patient m'apporte quelque chose. C'est comme si j'étais en vacances tous les jours. »

Transmettre plus que des soins : des valeurs

Le nom Vision Santé ne relève pas du hasard. « C'était pour souligner une vision globale de la santé. Pas seulement celle des yeux. Je veux encourager les gens à prendre soin d'eux, par le sport, les arts, tout ce qui les rend heureux. »

Carole redonne beaucoup à sa communauté. Elle soutient des clubs locaux, participe à des événements sportifs, commandite la Clinique du Coureur. « Plus la clinique grandit, plus je peux donner. Je veux partager ce succès au lieu de le garder pour moi. »

Sa fille de 15 ans incarne cette transmission. Récemment honorée pour son engagement bénévole, elle marche déjà sur les traces de sa mère. « Elle a été représentante de son école à Orford pour l'ensemble du Québec. J'en suis très fière. » Belle Juliette, c'est écrit noir sur blanc, ta maman est vraiment fière de toi!

Une fête pour célébrer le parcours

Du 11 au 13 juin, la clinique soulignera son 10^e anniversaire avec un événement festif : montures, verres de contact, surprises et surtout, échanges humains. « Au cinquième anniversaire, j'avais prévu une grande fête aux Sentiers du Moulin, mais la COVID m'a obligée à annuler. Cette fois-ci, je veux vraiment marquer le coup. »

Carole Roth incarne une réussite fondée sur le cœur, l'écoute et la résilience. En fondant Vision Santé, elle a bâti bien plus qu'une clinique : un lieu de soin authentique, une entreprise humaine où chaque visiteur est accueilli avec attention. Et surtout, un message limpide pour la relève : « Peu importe d'où tu viens, si tu crois en toi, c'est possible. » ■



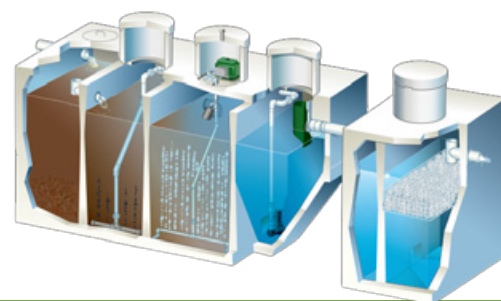
Carole Roth aime redonner à sa communauté en s'impliquant auprès de divers organismes et événements lac-beauportois.

Crédit photo : Carole Roy

HYDRO-KINETIC®

POUR UNE INSTALLATION SEPTIQUE PERFORMANTE, ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

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





Crédit photo : Entr'Actes

La joyeuse troupe Les Indomptables.

Rencontres entre le public et la différence

Entr'actes : 30 ans à bâtir des ponts par l'art

(CR) Connaissez-vous Entr'actes? Il s'agit d'un organisme unique qui conjugue inclusion, créativité et formation professionnelle.

Depuis trois décennies, Entr'actes transforme la scène culturelle de Québec en un espace plus juste et plus inclusif. Cet organisme, fondé en 1994, accompagne les personnes en

situation de handicap dans leur exploration artistique, leur développement personnel et leur rayonnement professionnel.

À ses débuts, Entr'actes offrait des ateliers d'initiation aux arts de la scène pour les personnes handicapées. Rapidement, l'initiative s'est démarquée par la qualité de ses formations, toutes animées par des artistes professionnels sensibles à la diversité des parcours. En 30 ans, plus de 350 personnes ont ainsi pu s'exprimer, apprendre et briller dans un cadre structuré et bienveillant par des ateliers adaptés, mais exigeants. Et surtout, il y a toujours cette foi profonde dans le potentiel de chacun. « On m'a fait sentir que j'étais un vrai artiste », disait un participant lors d'un événement passé. C'est là toute la force d'Entr'actes : faire naître la confiance, et la transformer en art.

JOURNÉE ENTOURAGE ET VOISINAGE

Dimanche 15 juin – dès 13 h



Nous ouvrons gracieusement nos portes aux résidents de Lac-Beauport pour profiter de nos installations.



Venez vivre l'expérience Entourage

Piscine, plage, jacuzzi, kayak, planche à pagaie et canot seront accessibles pour votre plaisir.

Un DJ sera à l'animation pour l'ouverture officielle de la terrasse de L'îlot Repère gourmand. Profitez-en pour venir essayer notre nouveau menu estival!

Nous avons hâte de partager avec vous l'esprit chaleureux et convivial qui fait la signature d'Entourage.



RÉSERVATION OBLIGATOIRE
POUR LE SOUPER :
418.463.8999

99, ch. du Tour-du-Lac, Lac-Beauport

CITQ : 005736



Lors de la pièce *Le problème avec moi*, présentée *l'an dernier au Périscope*.

Un passage vers le professionnel

En 2008, l'organisme lance ses premières productions professionnelles, où les artistes qui y sont formés partagent la scène avec des comédiens aguerris. Les spectacles issus de cette démarche — dont *Matéo et la suite du monde* ou *Le problème avec moi* — ont touché le public et la critique, confirmant que la différence, loin d'être un frein, est une richesse artistique.

Une nouvelle étape : la formation reconnue

En 2025, pour ses 30 ans, Entr'actes va encore plus loin en créant *ANCORAGE*, un programme de formation professionnelle pour artistes-interprètes handicapés. Dès l'automne, une première cohorte pourra suivre un parcours de cours pratiques et théoriques, ponctué de stages, menant à une attestation officielle en collaboration avec le Centre Louis-Jolliet.

Changer le regard

Plus qu'un organisme culturel, Entr'actes est un catalyseur de transformation sociale. En misant sur l'excellence artistique et l'accessibilité, il contribue à faire tomber les barrières, à briser les préjugés et à offrir de réelles perspectives de carrière à des artistes trop souvent écartés du milieu professionnel.

Si cet organisme vous parle ou rejoint un proche, obtenez plus d'informations, en consultant le www.entractes.com. ■

Art et lecture au cœur de la bibliothèque de Lac-Beauport

Juin créatif à L'Écrin

(CR) En juin, la bibliothèque L'Écrin s'anime à travers deux propositions riches en créativité et en découvertes. Entre l'univers coloré de l'artiste Mélinda Morissette et les périples littéraires du Club de lecture d'été TD, petits et grands sont invités à franchir les portes de la bibliothèque pour explorer le monde autrement.

Du 2 au 30 juin, les visiteurs pourront découvrir les œuvres de l'artiste multidisciplinaire Mélinda Morissette, connue aussi sous le pseudonyme MéMo. Son exposition, un mélomélo vibrant de toiles et de dessins, dévoile les émotions fugaces captées sur le vif au fil des dernières années.



L'artiste MéMo.

« Peindre et dessiner sont mes moyens d'expression. Lorsque je m'installe devant une toile ou une feuille de papier, je ne pense absolument à rien et je n'ai aucune idée de ce que je vais faire; je me laisse guider par ce que je ressens en cet instant », confie l'artiste. Le résultat : des visages féminins émergeant naturellement, des couleurs choisies au hasard, guidées par une trame sonore toujours présente.

Mélinda Morissette est une créatrice accomplie. Détentrice de trois diplômes collégiaux, d'un baccalauréat en design graphique et d'un certificat en révision linguistique, elle mène une carrière polyvalente depuis près de vingt ans. Elle a



L'une des œuvres de MéMo.

publié trois livres, conçu six cahiers d'activités pour enfants, collaboré à des magazines, albums, logos, vêtements, et plus encore.

Cette exposition offre un regard intime sur une démarche intuitive et profondément personnelle, une invitation à s'arrêter... un moment...

Lire pour s'évader : le Club de lecture d'été TD



Pendant ce temps, du 8 juin au 17 août, les jeunes de 4 à 12 ans sont conviés à une grande aventure à travers les continents grâce au Club de lecture d'été TD. Sur le thème « Un été autour du monde », les enfants sont invités à lire des ouvrages venus des quatre coins du globe. Chaque livre lu permet de remplir un coupon de participation, donnant accès à des tirages hebdomadaires de prix. Un moyen ludique et stimulant d'encourager la lecture pendant la période estivale.

Le coup d'envoi sera donné le 8 juin à 10 h avec une conférence de Pierre-Luc Côté intitulée « Voyage autour du monde ». Les jeunes et leurs familles pourront ainsi plonger

dans des récits inspirants de voyage tout en s'inscrivant au club.

Une belle manière de donner le goût de lire, de développer la curiosité et de stimuler l'imaginaire, dans une ambiance détendue et estivale. ■



Crédit photo : Courtoisie

À ne pas manquer, la conférence de Pierre-Luc Côté le 8 juin.

Bonne fête nationale!

Soyons fiers.



Sylvain LÉVESQUE
Député de Chauveau

Abonnez-vous
à mon infolettre mensuelle
ou en écrivant à:
sylvain.levesque.chau@assnat.qc.ca





**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

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

Skate, cirque, voisinage et magie : l'été démarre en beauté

Juin s'anime à Lac-Beauport

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À Lac-Beauport, le mois de juin promet une programmation festive et inclusive, marquée par des rendez-vous pour tous les âges. Entre performance sportive, esprit communautaire, initiatives jeunesse et émerveillement en pleine nature, la municipalité donne le ton pour un été inoubliable.

Le skatepark à l'honneur

C'est un classique attendu des amateurs de planche : la tournée *Skate for fun* revient le jeudi 5 juin au skatepark de Lac-Beauport avec une compétition amicale animée par des juges professionnels du Qc.SkateboardCamp. L'évènement s'enrichit cette année d'un atelier de trottinette encadré par les spécialistes de Skatéducation dès 16 h. Des prix seront tirés au hasard et, bonne nouvelle, tout est gratuit!



À ne pas manquer le 5 juin, l'atelier de trottinette encadré par les spécialistes de Skatéducation.

Pour accompagner le tout, la Maison des jeunes Le Cabanon tiendra un BBQ sur place, l'occasion de soutenir ses projets jeunesse tout en rassasiant les sportifs et spectateurs. En cas de pluie, le tout est remis au lendemain.

Place aux jeunes entrepreneurs

Le samedi 7 juin, la Municipalité invite la population à venir soutenir les enfants et adolescents de Lac-Beauport qui



La jolie Charlie, lors de la Grande journée des petits entrepreneurs, en 2024.



On avait beaucoup de plaisir à se voisiner sur le chemin du Refuge l'année dernière.

prendront part à la *Grande journée des petits entrepreneurs*. Le marché se tiendra sur la terrasse du Centre nautique Georges-Delisle, de 11 h à 16 h, avec relocalisation dans la salle Caroline Brunet en cas de mauvais temps.

Le site sera exceptionnellement ouvert aux visiteurs non-résidents, afin de favoriser les rencontres et encourager ces jeunes esprits d'affaires. Il est toujours temps de s'inscrire sur le site officiel pour les jeunes intéressés, qu'ils résident ou non à Lac-Beauport, selon les places disponibles.

Une Fête du voisinage conviviale

Toujours le 7 juin, les citoyens sont invités à se rassembler sur la plage du Centre nautique pour une Fête du voisinage aux allures de pique-nique festif. BBQ portatif et boissons personnelles seront permis grâce à un permis d'alcool exceptionnel. Une belle occasion de fraterniser dans un décor estival.

Ceux qui préfèrent organiser leur propre fête dans leur quartier peuvent également le faire. La Municipalité offre des affiches, cartons d'invitation et même des tréteaux pour bloquer une rue non passante. Il est suggéré d'annoncer sa fête à la coordonnatrice municipale pour qu'elle soit répertoriée.

Une Fête nationale pleine de magie

Le 23 juin, c'est au parc Le Saisonnier qu'aura lieu les festivités de la Fête nationale. La troupe de cirque FLIP Fabrique y présentera sa *Tournée des 400 Coups* dès 17 h, précédée d'animations ambulantes et d'un parcours d'énigmes intitulé *La forêt enchantée*. La soirée se poursuivra avec le trio musical Les Lake Brothers, suivi du discours patriotique et des feux d'artifice à 22 h.

Les spectacles auront lieu sous le préau en cas de pluie, mais le 5 à 7 pique-nique sera annulé.

Un été sous le signe de l'aventure

Enfin, pour ceux qui souhaitent vivre la magie tout au long de l'été, La forêt enchantée s'installe durablement au parc Le Saisonnier. Ce rallye mystère familial entraîne les visiteurs à la rencontre d'Elfes, de Sirènes et d'une mystérieuse Sorcière. À travers un parcours ponctué d'énigmes, petits et grands tenteront de rétablir la magie de la forêt.

Retour de la nage en eau libre

Les amateurs de nage en eau libre seront comblés cet été. Dès le 9 juin, un corridor de 500 mètres sur le lac, situé à seulement 50 mètres de la rive, offrira un espace sécuritaire pour nager dans un cadre naturel magnifique.

Un sauveteur sera présent sur l'eau selon un horaire établi, et les périodes de baignades surveillées seront offertes matin et soir jusqu'au 24 août. Ce service est gratuit pour les résidents sur présentation d'une preuve, tandis que les non-résidents pourront se procurer un abonnement saisonnier au coût de 85 \$ (taxes incluses). Les accès peuvent être achetés en ligne ou au Centre nautique, selon la disponibilité.

Grande nouveauté pour 2025 : un accès unique valide pour une séance est maintenant offert à 20 \$ pour les non-résidents, en vente uniquement au Centre nautique pendant les heures autorisées.

L'activité est ouverte aux personnes de 14 ans et plus. Pour des raisons de sécurité, il est fortement recommandé de nager à deux. Le port d'un casque de bain et d'une bouée de sécurité colorée est obligatoire, tout comme le respect des règlements en vigueur.

Cet été encore, Lac-Beauport offre un éventail d'activités accessibles, rassembleuses et ludiques. Pour tout savoir sur la programmation ou en cas de changement, les citoyens sont invités à consulter la page Facebook des événements municipaux. ■



Les Lake Brothers seront aussi de la partie le 23 juin au parc Le Saisonnier.



FLIP Fabrique présentera sa Tournée des 400 Coups lors de la fête nationale.



Le port d'un casque de bain et d'une bouée de sécurité colorée est obligatoire pour la nage en eau libre.

La chronique canine

La relation avec son vétérinaire



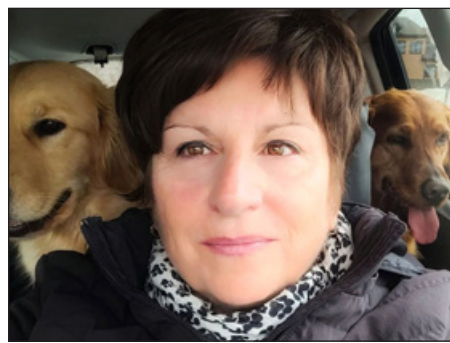
Crédit photo : Courtoisie

La relation vétérinaire-animal pèse aussi dans la balance. On aime que notre toutou ne craigne pas trop les visites chez son médecin!

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES
Éducateur comportementaliste
canin et félin

Collaboration spéciale

Tout humain vivant avec un chien ou un chat aura besoin tôt ou tard des services d'un vétérinaire. Que ce soit pour les débuts de vie (examen, vaccination, vermifugation, prévention), lorsqu'une maladie survient (traitements, médication, conseils en hygiène de vie) et pour la fin de la vie (soins de fin de vie, euthanasie). C'est pour cette raison que notre relation avec le Dr Pitou doit être basée sur l'ouverture et la confiance.



Danielle Gauthier De Varennes.

À ce jour, 18 chiens (j'ai été éleveur) et 5 chats ont partagé ma vie et je peux vous dire que mes relations avec les vétérinaires ont été souvent vraiment aidantes, pour différentes urgences. D'autres fois elles ont été difficiles comme lorsque j'ai voulu mettre mes chiens à l'alimentation crue, quand j'ai voulu diminuer la fréquence des vaccinations ou lorsque je refusais des traitements que je considérais comme dangereux ou inutiles pour mes animaux. Étant dans le domaine canin depuis plus de 30 ans, je suis toujours à l'affût des nouvelles tendances tant en éducation et comportement canins, qu'intéressée par les nouvelles études sur la santé des chiens et des chats. Je respecte énormément cette profession de vétérinaire, ils sont essentiels au bien-être de nos animaux. Mais comme parent-chien ou parent-chat, il revient à nous de faire les bons choix pour nos toutous, pour leur bien-être et pour leur confort :

- Quand l'intervention et le traitement nous semblent trop invasifs, trop chers, ou trop

rapides, on peut demander le « plan B ». Saviez-vous que certaines bannières vétérinaires ont comme consigne de ne pas offrir une autre option que la plus dispendieuse sauf si le client demande si d'autres options s'offrent à lui? On doit prendre le temps de jaser en clinique sur les choix qui s'offrent à nous (analyses, tests, interventions, médication) et voir ensemble ce qui est le mieux pour notre animal et notre portefeuille. Souvent une solution moins invasive et coûteuse fera l'affaire.

- On a le devoir de rester informé des nouvelles mesures et techniques en santé animale. Est-on obligé de prendre tous les vaccins, tous les produits donnés en prévention (produits de vermifugation chimiques par exemple)? On peut discuter des besoins particuliers selon notre environnement, avec notre vétérinaire et voir ensemble ce qui est vraiment nécessaire et éviter le reste. Il faut s'informer des effets secondaires de tout ce qu'on donne à nos animaux. Le mieux est souvent l'ennemi du bien comme on dit!
- La science évolue constamment. Alors il faut rester informé par exemple sur les nouvelles techniques de stérilisation qui ont moins d'effets sur la santé en général et le comportement de nos chiens. Parlons entre autres de vasectomie pour les chiens mâles et d'hystérectomie sans ovariectomie pour les femelles (on laisse les ovaires pour une meilleure santé globale et on lui enlève l'utérus pour éviter les grossesses non désirées)? Il faut aussi en savoir plus sur la nutrition animale (moulée, alimentation crue et cuite) et voir quel type d'alimentation est la meilleure pour la santé dentaire et globale de nos chiens et chats.

La relation vétérinaire-client en est une de confiance en partenariat, dont le but ultime est le traitement éthique et efficace de nos animaux. Et quand, on a trouvé le ou la vétérinaire avec qui on peut échanger sans peur et faire des choix éclairés, on est en confiance! Pour ce faire, il faut bien s'informer et poser des questions avant de procéder à un traitement ou une intervention (car oui, on peut poser des questions et remettre en question certaines pratiques qui nous semblent inappropriées, trop intenses, trop chères et rapides). Osez et votre animal vous en remerciera! ■

CÉRAMIQUE DÉCOR

Collection Vaisselle
par Parva fabrica

Collection Nao
Robinet de cuisine par Rubi

Collection Carreaux de ciment
par Soligo



Collection Nativa
Céramique par Soligo



Collection Terre
Céramique par Soligo

Collection Nao
Robinet de cuisine par Rubi

ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca

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

Record d'affluence, chronos explosifs et ambiance électrisante à Lac-Beauport

La 6^e édition du 5 km route LCDC

Crédit photo : Bartlema Photographie, Pierre Morin



Et c'est un départ, mesdames et messieurs!



Xavier Perras-Phaneuf remporte la 3^e étape de la Coupe Québec Viens Courir et devient champion québécois du 5 km sur route avec un temps de 14 min 22 s.



Mia Larochelle a décroché le titre de championne québécoise du 5 km sur route avec un temps de 15 min 52 s.

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Il y avait de l'électricité dans l'air à Lac-Beauport, le 10 mai en matinée, malgré un ciel chargé. Portés par des conditions parfaites pour courir — pas de vent, une température clémente — 804 coureurs ont pris le départ du 5 km La Clinique Du Coureur (LCDC), pendant que plus de 100 enfants s'élançaient sur le 1 km. Résultat : des performances à couper le souffle et une ambiance à faire vibrer le bitume!

Le peloton élite a offert un véritable spectacle. Chez les hommes, la lutte a été serrée jusqu'au fil d'arrivée : Xavier Perras-Phaneuf a arraché la victoire en 14 min 22 s, une

seconde devant Jonathan Tedeschi, talonné de près par Aurélien Tortet (14 min 28 s). Du grand art!

Du côté féminin, la surprise est venue de Mia Larochelle, 20 ans, qui a renversé tous les pronostics avec un temps canon de 15 min 52 s. Elle a devancé l'ancienne championne québécoise Anne-Marie Comeau (15 min 54 s), suivie par Bianca Prémont (16 min 7 s). Une démonstration de talent et de détermination.

Des coureurs au grand cœur

L'événement ne se résume pas à la performance. Plus de 400 coureurs ont donné leur médaille à la campagne PACE du mouvement PACE & LOVE, l'initiative philanthropique

d'Événements LCDC. Cela permet de démocratiser la course à pied en offrant des places gratuites et sous le prix coûtant aux enfants, en plus d'entretenir plus de 60 km de sentiers autour de Lac-Beauport.

Un rendez-vous qui fait bouger le Québec

Ce 5 km s'inscrit dans une mission claire : rendre la course à pied accessible, festive et stimulante. Avec aussi le Trail LCDC et une course exportée jusqu'à Iten, au Kenya, l'organisation fait rayonner sa passion d'ici à l'international.

Du rythme, de la ferveur, des records, et des sourires : cette 6^e édition avait tout d'un événement grandiose. Et ce n'est qu'un début! ■

Fête Nationale

LUNDI 23 JUIN

Parc des Fondateurs - 19h à 23h

Stoneham-et-Tewkesbury

Spectacle musical
Tassez-vous de D'La
Jeu gonflable

Discours patriotique
Hommage au Drapeau

Maquillage

Œuvre collective

Feux d'artifice

*Programmation sujette à changement de dernière minute

Hommage
au groupe
Les Colocs



TASSEZ-VOUS DE D'LA
HOMMAGE AUX COLOCS

Venez fêter, danser et chanter avec nous !

Programation sur
villestoneham.com



Fête
nationale
du Québec

En partenariat avec :

Québec



La Maison Michel-Sarrazin

40 ans de cœur et d'humanité

CAROLE ROY

redaction@journal-local.ca

Le 9 avril 2025 marquera un moment fort : les 40 ans de la Maison Michel-Sarrazin. Quatre décennies au service des personnes en fin de vie, marquées par une mission empreinte de compassion, d'innovation et de dignité.

Fondée à Québec en 1985, la première maison de soins palliatifs francophone au Canada est née du rêve de deux médecins visionnaires, le Dr Jean-Louis Bonenfant et le Dr Louis Dionne. À une époque où mourir à l'hôpital manquait cruellement de chaleur humaine, ils ont imaginé un lieu où les personnes atteintes de cancer pourraient vivre leurs derniers moments dans un environnement de type « maison », empreint de respect et de sérénité.



Jocelyne Guay.



Geneviève Léveillé.

Ce rêve, devenu réalité grâce à l'implication de bénévoles et de la communauté d'affaires, a donné naissance à un lieu unique, entièrement financé au départ par des dons — un exploit en soi. Le 9 avril 1985, la Maison Michel-Sarrazin ouvrait ses portes, offrant un modèle de soins qui allait inspirer tout un réseau. Aujourd'hui, on dénombre 40 maisons de soins palliatifs au Québec, nées dans le sillage de cette pionnière.

40 ans à soigner autrement

La Maison Michel-Sarrazin, ce n'est pas qu'une maison de fin de vie. Dès 2000, le centre de jour est venu élargir l'offre de services. Conçu pour accueillir des personnes en soins palliatifs le temps d'une journée, le centre propose une vaste gamme d'accompagnements — massothérapie, acupuncture, physiothérapie, soutien psychosocial, soins esthétiques et bien plus encore. L'objectif est clair : permettre aux gens de continuer à vivre pleinement malgré la maladie, entourés d'une équipe multidisciplinaire bienveillante.

L'innovation s'est poursuivie avec la création d'une clinique ambulatoire et d'un service de répit à domicile, qui élargissent encore l'accessibilité des soins. Et la Maison ne s'arrête pas là : elle forme, enseigne, transmet. Forte d'une vocation suprarégionale reconnue depuis 1999, elle est devenue un centre de savoir de calibre international. Plus de 40 formations en soins palliatifs sont désormais offertes, rejoignant professionnels de la santé au Québec, au Canada, en Europe et même en Afrique. Son impact dépasse les murs de Québec; il traverse les continents.

Derrière cette longévité exceptionnelle, il y a des femmes et des hommes d'exception. Geneviève Léveillé, ambassadrice de la Maison, y œuvre depuis les tout débuts. Infirmière à l'époque, elle cherchait un endroit où elle pourrait soigner avec le cœur autant qu'avec les mains. « Ce que je ressentais, c'était un immense privilège d'être au service des personnes malades et de leurs proches », confie-t-elle. Devenue au fil des ans directrice générale adjointe, elle continue aujourd'hui à porter la mémoire vivante de la Maison, avec une implication intacte, forte d'une gratitude profonde pour les gens qu'elle a accompagnés et les équipes qui l'ont entourée.

Mme Jocelyne Guay, présidente du conseil d'administration depuis 2013, incarne-t-elle aussi cet engagement indéfectible. Survivante



La Maison Michel Sarrazin aujourd'hui.

d'un cancer, philanthrope de cœur, elle dit avoir trouvé dans la Maison Michel-Sarrazin une mission en parfaite résonance avec ses valeurs. « On y côtoie la bonté pure, l'engagement sincère. C'est une expérience profondément humaine, que je chérirai toujours. »

L'histoire de la Maison Michel-Sarrazin, c'est aussi celle de milliers de bénévoles, de donateurs, de familles et de proches. Ce sont des campagnes de financement ambitieuses, comme celle actuellement en cours, visant 12 M\$ pour poursuivre les travaux et élargir encore les services. C'est la collaboration avec le ministère de la Santé, avec les CLSC, les hôpitaux, les entreprises locales. C'est une communauté tissée serrée autour d'une cause qui touche tout le monde : bien vivre... jusqu'au bout.

Aujourd'hui, la Maison compte 16 lits pour les soins de fin de vie, mais reçoit chaque année plus du double de demandes. Elle accompagne aussi les proches, avant, pendant et après le décès, avec des services de suivi du deuil qui peuvent s'étendre jusqu'à un an. Parce qu'ici, l'humanité ne s'arrête pas à la porte.

40 ans plus tard, la Maison Michel-Sarrazin n'a rien perdu de son âme. Elle continue d'avancer, portée par la mémoire, la passion et la vision de ceux et celles qui l'habitent. À l'aube de cette célébration, une chose est certaine : tant qu'il y aura des cœurs pour aimer, il y aura des bras pour soulager, et une Maison pour accueillir.

Pour faire un don, rendez-vous sur grandecampagnefms.ca. ■



Le début des travaux en 1983.

Golf Stoneham



La pluie s'invite pendant votre partie? On ne vous laisse pas sous l'eau!

Recevez un « coupon de pluie », pour la valeur des trous non joués, que vous pouvez utiliser en tout temps.

Jouez l'esprit tranquille, beau temps ou mauvais temps.

Tarifs avantageux du lundi au jeudi :			
37\$	32\$	26\$	20\$
de 14 h à 15 h	de 15 h à 17 h	de 17 h à 18 h	après 18 h

Réservation : **418-848-2414**
56, 1^{ère} avenue, Stoneham, Québec
www.golfstoneham.com

Une double victoire pour la jeune cycliste au Costa Rica

L'or pour Rafaelle Carrier aux Panaméricains

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À 17 ans, Rafaelle Carrier n'en finit plus d'épater la planète vélo. Lors des Championnats panaméricains de vélo de montagne à San Jose, au Costa Rica, l'athlète de Lac-Beauport a remporté non pas une, mais deux médailles d'or. Une performance exceptionnelle qui confirme son statut d'étoile montante du cyclisme canadien.

Le 24 avril, Rafaelle a contribué à la victoire de l'équipe canadienne lors du relais, décrochant ainsi sa première médaille d'or du week-end. Mais c'est lors de l'épreuve individuelle de cross-country olympique (XCO), deux jours plus tard, qu'elle a véritablement imposé sa loi. Avec une stratégie de course impeccable, elle a rapidement creusé l'écart, prenant la tête dès les premiers kilomètres et ne laissant aucune chance à ses concurrentes. À l'arrivée, l'Américaine Sophia Wellmeir et la Chilienne Florencia Monsalvez accusaient un retard de plus de deux minutes.

Ce triomphe s'ajoute à une impressionnante liste de réussites. En 2024, la jeune cycliste avait déjà fait parler d'elle en décrochant la médaille d'argent aux Championnats du monde juniors de cross-country en Andorre. Puis, en février 2025, elle entrait dans l'histoire en devenant la première Canadienne à remporter le circuit de la Coupe du monde de cyclocross et à monter sur le podium mondial dans cette discipline, en décrochant le bronze.

Rafaelle évolue actuellement au sein de l'équipe Pivot Cycles - OTE, qui lui permet de se frotter à l'élite internationale. Son calendrier des prochains mois est chargé : elle s'envolait le 14 mai pour une compétition en Allemagne, avant de participer à la mythique Junior Series de Nove Mesto en République tchèque. Son



La fierté de Lac-Beauport sur la première marche du podium.

objectif ultime pour cette dernière année chez les juniors? Rien de moins qu'un titre mondial en septembre, en Suisse.

Au-delà de ses exploits sur deux roues, Rafaelle poursuit également ses études postsecondaires au Collège Mérici de Québec. Une preuve de plus de sa discipline et de son désir d'exceller autant dans le sport que dans ses projets académiques. ■



Crédit photo : Courtoisie

Avec sa stratégie, Rafaelle a rapidement creusé l'écart lors de l'épreuve individuelle.

La 12^e édition arrive à grands pas

Le Trail La Clinique Du Coureur

(CR) C'est le samedi 7 juin qu'aura lieu la 12^e édition du Trail La Clinique Du Coureur (LCDC), présenté par Entourage sur-le-Lac. Cette course présentée à Lac-Beauport est maintenant un incontournable dans le monde de la course en sentiers au Québec.

À contresens

Pour sa 12^e édition, Trail LCDC fait peau neuve! Toutes les distances se feront dans le sens inverse! Une façon originale de découvrir ou redécouvrir la beauté des sentiers que Lac-Beauport a à offrir! Cette année, Trail LCDC est une nouvelle course sur le calendrier de Trail au Québec.

2000 coureurs attendus

L'engouement pour le Trail LCDC est bien présent! Pas moins de 2000 coureurs sont attendus le jour de l'événement, ce qui en fait

la journée de trail la plus peuplée au Québec! À ne pas manquer!

Bénévoles recherchés

Trail LCDC comprend l'importance d'avoir des bénévoles. L'organisation est d'ailleurs toujours à la recherche d'équipes motivées à s'impliquer en animant un des nombreux ravitos. Le but étant de faire vivre une expérience hors du commun à ses coureurs, l'équipe devra faire preuve d'originalité afin de rendre leur présence mémorable. Chaque équipe a 200 \$ de budget. Elles reçoivent ensuite 300 \$ pour leur implication afin de les aider dans leurs projets. Les trois meilleures équipes pourraient gagner jusqu'à 500 \$ additionnels! Si vous êtes une équipe énergique et dévouée, écrivez à evenements@lacliniqueducoureur.com en mentionnant votre intérêt. ■



Types d'épreuves :

- **Courses pour enfants :** 300 m, 600 m, 1 km, 1,5 km, 2 km, 5 km
- **Courses adultes :** 5 km, 10 km, 20 km, 30 km, 50 km
- **Courses en équipe :** 50 km à relais

Quand? Le samedi 7 juin 2025

Où? Parc du brûlé (79 chemin du Brûlé, Lac-Beauport). Stationnement au Centre de Ski Le Relais

Couts : Variés. Inscriptions possibles le jour même, s'il reste de la place.

Informations et inscription

lacliniqueducoureur.com/courses/menu-trail/info-generale/



Inscrivez-vous à la 12^e édition du Trail La Clinique Du Coureur



Une vague de coureurs.



À l'envers!



Bouette pas bouette, ça part!

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



Nous vous invitons à venir célébrer le 10^e anniversaire de la clinique avec nous les 11, 12 et 13 juin prochain.

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

Mercredi 11 juin :
Westgroupe



Jeudi 12 juin :
Modo



Vendredi 13 juin :
Maui Jim et Lanctôt



PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!



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

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





ÉQUIPE
**MARC
BONENFANT**



ROYAL LE PAGE
INTER-QUÉBEC
Agence immobilière
Régulée indépendamment et séparément



Karine Picher
Adjointe administrative

Louis Hudon
Courtier immobilier résidentiel et commercial





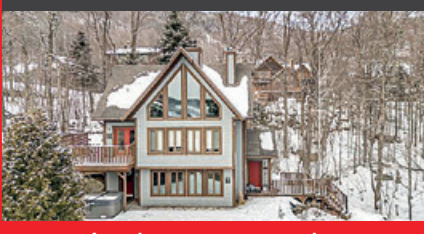



Cindy Fortier
Courtier immobilier résidentiel

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Caroline Corbin
Courtier immobilier résidentiel et commercial

Nicolas Desharnais
Courtier immobilier résidentiel et commercial

Sylvie Fitzback
Courtier immobilier résidentiel et commercial agréé DA

<p>Stoneham-et-Tewkesbury 21, ch. du Bruant 495 000 \$</p> 	<p>Lac-Delage 130, av. des Monts 649 000 \$</p> 	<p>Baie-Comeau 810, rue Bossé 845 000 \$ +txs</p> 	<p>Stoneham-et-Tewkesbury 35, ch. du Geai-Bleu 1 329 000 \$</p> 
<p>Stoneham-et-Tewkesbury 46, ch. des Skieurs 859 000 \$ + txs</p>  <p style="font-size: 8px;">Location court terme permise</p>	<p>Stoneham-et-Tewkesbury 3042, boul. Talbot 499 000 \$</p> 	<p>Saint-Aubert 29, ch. Leclerc 849 000 \$</p> 	<p>Ste-Catherine-de-la-J.-Cartier 716, rue des Sables 7, rue du Ponant</p>  <p style="font-size: 12px; font-weight: bold; text-align: center;">VENDU</p>

418 912-8787

marcbonenfant.com

4 bureaux
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou – Québec



6 462 744 \$*

pour nos membres et la communauté

La ristourne, c'est ma part du gâteau

Détails et conditions à desjardins.com/ristourne



* Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2024 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.