



Une première à Stoneham-et-Tewkesbury  
**La Foire Agroforestière**

Page 12



Centre de plein le Saisonnier  
**Bilan positif de la saison estivale**

Page 19



Un café avec  
**Charlainé**

Page 13

# L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE

Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)

**M** EQUIPE ROYAL LEPAGE  
**MARC** INTER-QUÉBEC  
**BONENFANT**

**1<sup>RE</sup>** ÉQUIPE DE VENTE  
2013 à 2021 - ROYAL LEPAGE  
Inter-Québec

418 912-8787

Venez voir nos inscriptions  
au couvert arrière

[marcbonenfant.com](http://marcbonenfant.com)



Un feu roulant d'activités  
dans Chauveau cet été  
**A l'agenda  
de Sylvain Lévesque**

Page 5



Programmation  
des loisirs  
**C'est le temps  
de s'inscrire**

Page 3



Il est enfin de retour  
**Défi Tour du Lac Beauport**

Page 16



Action transition  
**Les cuisines collectives :  
un ingrédient de  
l'autonomie alimentaire**

Page 12



Un projet de Souffler les braises  
**Un avant-goût du spectacle  
« La Rivière qui vient de loin »**

Page 10



Club de Canoë-Kayak  
Lac-Beauport  
**D'excellentes  
performances  
de nos athlètes**

Page 16

**2022!** SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER



André Dussault  
Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

**Sotheby's**

INTERNATIONAL REALTY

**418 849-0555**

Québec

[andredussault.com](http://andredussault.com)

**URGENT**

**NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE**

## Dépôt des candidatures

# Programme de bourses d'études CCAP

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

La CCAP est heureuse d'annoncer la tenue de la sixième édition de son programme de bourses d'études qui vise à encourager et souligner le cheminement des étudiants du territoire. En nouveauté cette année, deux bourses seront destinées à des jeunes de niveau secondaire.

Auparavant réservé aux étudiants de niveau postsecondaires, le programme s'ouvre aussi cette année aux jeunes du secondaire. Ainsi, cinq bourses de 1500 \$ seront attribuées à ceux inscrits soit dans un programme professionnel, collégial ou universitaire et deux bourses de 500 \$ pour le secondaire. Le volet Sports, catégorie qui s'est avérée très populaire lors de la dernière édition, est également de retour.

« À chaque édition, nous recevons des commentaires de parents qui nous demandaient si leur jeune inscrit dans une concentration particulière au secondaire pouvait être éligible. Comme nous savions qu'il y avait un besoin et un intérêt, nous avons décidé d'ajouter un volet en ce sens », souligne Maryna Carré, directrice marketing et communications à la CCAP, qui explique aussi la décision de bonifier le montant des autres bourses passant de 1000 \$ à 1500 \$. « Ceux qui poursuivent leurs études sont eux aussi impactés par le contexte économique actuel où les frais de la vie courante sont à la hausse. Nous



Marie-Pier Gagné, l'une des boursières de l'an dernier

avons donc ajusté notre offre afin de nous coller davantage à leur réalité. »

### Pour se qualifier

Les candidats doivent présenter la réussite de leur parcours académique, démontrer leur implication dans le milieu et illustrer leur passion dans la continuité de leur programme d'études. Le programme est ouvert à tous les membres de la CCAP ainsi qu'à leurs enfants. Les parcours atypiques sont aussi les bienvenus!

On a jusqu'au 18 septembre prochain pour déposer sa candidature. Les règlements et le formulaire à compléter sont disponibles sur le site Internet de la CCAP au [ccapcable.com](http://ccapcable.com). ■

Crédit photo: Courtoisie



## En avant pour la 22<sup>e</sup> édition

# Concours La carte de Noël régionale 2022

**(CR) C'est officiel, le concours La carte de Noël régionale est de retour pour une 22<sup>e</sup> édition! Envie d'y participer?**

Au cours des dernières années, la MRC a présenté des tutoriels sur différentes techniques et des défis lancés par le lutin Akénar qui proposait au passage quelques manières de faire. Toutes ces capsules instructives, encore

accessibles sur la chaîne YouTube de la MRC, aideront assurément les artistes, jeunes et plus âgés, à réaliser leur œuvre.

Les œuvres finalistes seront mises en vedette au cours d'une exposition virtuelle sur le site Web de la MRC de La Jacques-Cartier. En plus de prix en argent, le grand gagnant verra son œuvre illustrer la carte de Noël que la MRC envoie à ses partenaires et collaborateurs. Les citoyens seront aussi invités à voter pour leur œuvre préférée.

La plus grande qualité du concours La carte de Noël régionale est qu'il réunit des artistes de tout niveau et de tous les âges, professionnels et amateurs.

Pour s'inscrire au concours, il suffit de remplir le formulaire en ligne disponible au [mrc.jacques-cartier.com](http://mrc.jacques-cartier.com), et d'y joindre des photographies de l'œuvre. La période d'inscription se termine le 14 octobre. ■



Crédit photo: Courtoisie

Emy Ouellet, grande gagnante de l'édition 2021.

## Penser à ses finances sans perdre le sourire



## Tentant? Parlez-en avec un conseiller de votre caisse.

Pas facile de s'y retrouver quand il est question de finances personnelles. Que ce soit pour l'épargne, l'investissement ou les prêts, on peut vous aider à prendre des décisions éclairées.

[desjardins.com/etudiants](http://desjardins.com/etudiants)

 **Desjardins**  
Caisse de Charlesbourg

Journées de la culture 2022

# Atelier de cinéma, trucs de magie et plus encore!

Les journées  
de la culture

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Lac-Beauport propose une superbe programmation pour les Journées de la culture qui auront lieu du 30 septembre au 2 octobre.

En nouveauté cette année, on nous propose une nouvelle formule sous forme de plusieurs petits ateliers.



*L'Empire des trucages, un atelier à ne pas manquer le 30 septembre.*

## L'Empire des trucages – Atelier sur les effets spéciaux au cinéma

- Quand : vendredi 30 septembre à 19 h
- Où : salle Philippe-Laroche (46, chemin du Village à Lac-Beauport)
- Gratuit et aucune inscription requise
- Destiné aux adolescents, aux adultes et aux enfants de 8 ans et plus
- De façon pratique, l'animateur Luc Boulanger d'Animagination, expliquera les principaux types de trucages, dont la fameuse technique de l'écran vert que chaque participant pourra expérimenter. Cet atelier permettra aux participants de voler comme Superman, de disparaître comme Harry Potter ou de fuir un dinosaure comme dans le Monde jurassique!

## Projet de création en direct et interaction avec les artistes lors du Championnat de canoë-kayak

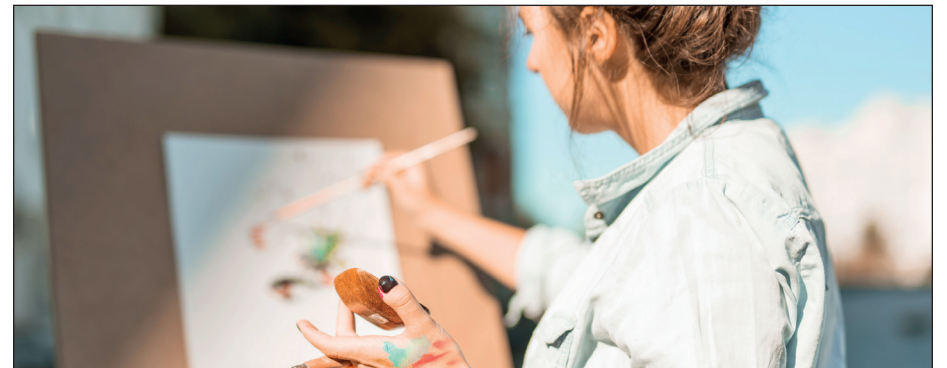
- Quand : samedi 1<sup>er</sup> octobre de 9 h à 15 h
- Où : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac à Lac-Beauport)
- Accès au site gratuit
- Dans le cadre des Championnats provinciaux de longues distances du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB), la Municipalité vous propose d'unir l'art et le sport en faisant place à quelques artistes pour venir peindre en direct en s'inspirant de la compétition. Allez à la rencontre des artistes pour vivre une expérience d'arts visuels et capturer des moments de nos sportifs en action! Il sera par la suite possible de voir ces œuvres dans le cadre d'une exposition ambulante dans les bibliothèques de la MRC de La Jacques-Cartier.

## L'Atelier qui dessine

- Quand : samedi 1<sup>er</sup> octobre de 13 h à 16 h
- Où : bibliothèque l'Écrin (50, chemin du Village à Lac-Beauport)
- Gratuit et aucune inscription requise
- Destiné aux familles
- L'artiste en arts visuels Katia Martineau proposera un processus simple et original de création par l'expérimentation, le jeu et l'aléatoire. Les participants sont invités à manipuler des outils à dessiner conçus avec des objets du quotidien (mélangeur, rouleau à tapisserie, gants...) et à se laisser surprendre par le résultat. À partir de ces dessins, ils feront naître des créatures, des personnages, des plantes ou encore des astres...

## Spectacle et atelier de magie sur les pièges de la perception

- Quand : dimanche 2 octobre à 10 h 30
- Où : Salle Philippe-Laroche (46, chemin du Village à Lac-Beauport)
- Gratuit et aucune inscription requise
- Destiné à tous



*Les artistes peindront en direct lors des Championnats provinciaux de longues distances du CCKLB.*

- Conférence, spectacle, atelier? Un peu de tout ça dans une prestation qui saura piquer votre curiosité. Vous en apprendrez un peu plus sur les outils que les magiciens utilisent afin de vous bernier. Vous assisterez à une démonstration de tours de magie pour illustrer les concepts, vous apprendrez même quelques tours de base et vous aurez droit à une projection

de vidéos en lien avec la perception. Le tout est livré dans une ambiance ludique, passionnante et toujours avec le style unique de Jean Deshaies, le magicien de l'humour!

\*Sous réserve de modification; consultez la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport pour les détails. ■

## Programmation des loisirs

### C'est le temps de s'inscrire

**(CR) Il est temps de s'inscrire aux activités inscrites à la programmation d'automne de loisirs de la Municipalité de Lac-Beauport.**

Vous pouvez consulter la programmation à [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

#### Période d'inscription :

Résidents : du 7 au 16 septembre

Non-résidents : du 14 au 16 septembre

Accès loisirs : 16 septembre

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire par téléphone au 418 849-7141, poste 244 ou par courriel à [loisir@lacbeauport.net](mailto:loisir@lacbeauport.net). ■



*Avec la riche programmation d'activités, les jeunes et les plus matures ont l'embaras du choix encore cet automne.*

Crédit photo : Courtoisie

Prise de rendez-vous  
EN LIGNE



Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

Dr Stéphane Coulombe, DMD

418 848-8000

[www.cliniquedentairestoneham.ca](http://www.cliniquedentairestoneham.ca)

**L'automne est une période très chargée dans les cliniques dentaires puisque les assurances terminent le 31 décembre.**

**Nous vous suggérons alors d'être prévoyant dans la planification de vos rendez-vous.**

**Bonne fin d'été!**

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

Stoneham-et-Tewkesbury

# Camp d'été et Bibliothèque Jean-Luc Grondin

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

**C'est un bel été qu'ils ont eu les jeunes cette année. Faisons le bilan du camp d'été - PAV.**

Du 2 au 4 août, la Municipalité a souligné les Journées de l'animation en remerciant les 45 animateurs-trices et accompagnateurs-trices qui, durant 8 semaines, ont pris soin des 504 jeunes inscrits au camp d'été. Saluons leur engagement, leur vigilance, leur patience, leur sens de l'humour et toute l'attention inconditionnelle qu'ils ont donnés aux enfants. La thématique de cette



Les jeunes lors d'une activité au camp d'été.



La représentation du cirque Kikasse sur le site de la patinoire au parc des Fondateurs.

année était le Voyage à travers... le temps, l'espace et l'imaginaire. En avant toute!

Pour le plus grand plaisir des jeunes, après deux ans d'absence, les sorties étaient de retour à l'agenda : baignade à la baie de Beauport, visites culturelles au Musée de la civilisation et aux Forts-de-Lévis, activités de plein air, ateliers artistiques et culinaires... bref, il y en a eu pour tous les goûts. N'oublions pas les activités organisées directement au camp : animation d'une aire de jeux, organisation d'une kermesse, visite

d'Aquaterre et représentation du cirque Kikasse. Certaines de ces activités étaient réservées à la trentaine d'adolescents inscrits cette année. Tous les vendredis, ces derniers ont profité des animations de la Maison des Jeunes l'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury. (photos 1 et 2)

Bravo à toute l'équipe du PAV!

## Terminés les frais de retard à la bibliothèque

**Depuis quelques années, le mouvement d'abolition des frais de retard prend de l'ampleur et les bibliothèques qui l'adoptent en retirent des bilans positifs. Pour la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury, il s'agit d'un geste simple qui démontre l'importance qu'elle accorde à son service de bibliothèque, ainsi qu'à l'accessibilité à la lecture pour tous ses citoyens.**

Le Service des loisirs, de la culture, de la vie communautaire adhère au mouvement de l'abolition des frais de retard et rejoint ainsi les 500 bibliothèques qui ont opté pour cette nouvelle façon de faire. (photo 3)

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, les usagers peuvent emprunter des documents sans se soucier d'accumuler des frais de retard. Un nouveau système de gestion des prêts a été instauré offrant aux usagers des avis de courtoisie, des rappels, puis une facturation automatique au 45<sup>e</sup> jour du retard couvrant le prix du document manquant. En effet, une bibliothèque sans frais de retard n'est pas une bibliothèque

sans règle! Les usagers auront tout de même une date d'échéance pour leurs emprunts, qu'ils pourront renouveler au besoin.

Tous les détails sur [villestoneham.com/loisirs-et-culture/culture-tourisme-et-patrimoine/bibliotheque](http://villestoneham.com/loisirs-et-culture/culture-tourisme-et-patrimoine/bibliotheque).



Crédit photo : Courtoisie

*Terminés les frais de retard depuis le 1<sup>er</sup> septembre!*

## Le samedi 1<sup>er</sup> octobre, un après-midi ludique!

La bibliothèque possède une collection de plus de 70 jeux destinés aux gens de tous âges. Jeux de coopération, de stratégie, de questions, de mémoire, de développement du langage, de party, d'intrigue... En tant que membre de la bibliothèque, vous pouvez emprunter un jeu à la fois pour une durée de trois semaines. Et si l'on jouait?

Afin de vous faire connaître sa magnifique collection de jeux, l'équipe de la bibliothèque organise une activité spéciale le samedi 1<sup>er</sup> octobre dès 13 h 30. Les animateurs bénévoles vous proposeront des choix de jeux selon vos intérêts, et vous expliqueront les règles de celui que vous aurez choisi. Vous pourrez ainsi commencer à jouer rapidement et vous connaîtrez de nouveaux jeux.

Inscription requise, soit au comptoir de la bibliothèque ou en écrivant à [biblio@villestoneham.com](mailto:biblio@villestoneham.com). Indiquez le nom et l'âge de chaque participant, ainsi que les coordonnées d'une personne responsable qui pourra être contactée au besoin.

Pour tout renseignement, communiquez avec la bibliothèque par courriel ou par téléphone au 418 848-2381, poste 241. ■



Entre amis, en famille ou en solo, rendez-vous le 1<sup>er</sup> octobre à la bibliothèque pour un après-midi ludique.

**WILLIAMSON**  
notaire

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

---

**Service de rendez-vous et de signature à distance**

---

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

418 264-8131  
[jwilliamson@notarius.net](mailto:jwilliamson@notarius.net)  
[notairewilliamson.com](http://notairewilliamson.com)

## Un feu roulant d'activités dans Chauveau cet été

# À l'agenda de Sylvain Lévesque

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

C'est un été particulièrement occupé que vivent les politiciens provinciaux cette année, les pages de l'agenda de Sylvain Lévesque peuvent en témoigner. Voici quelques-unes des activités auxquelles il a participé dans nos secteurs.

À la mi-août, lors de son passage à la 64<sup>e</sup> Coupe de France de pétanque de la Société française de Québec, il en a profité pour échanger avec le consul général adjoint de France, Laurent Barbot, et le président de la Société française de Québec, Yves Saliba.

Le 12 août en soirée, il a assisté au dernier Concert Lac-Dejazz de la saison qui mettait en vedette la chanteuse Marie-Claire Linteau et son pianiste Sébastien Champagne. Un concert de grande qualité sur un site unique, au Manoir du Lac Delage. Sylvain Lévesque a d'ailleurs pris quelques minutes pour remercier sincèrement les organisateurs de permettre la tenue d'un tel événement.



Sylvain Lévesque en compagnie Sandra Lapointe du Marché public des Cantons de Québec.

Le 18 août, il a fait un arrêt au Marché public des Cantons qui tenait, pour la première fois, ses activités sous le toit de la patinoire au parc des Fondateurs. Un endroit parfait pour aller à la rencontre de producteurs, beau temps, mauvais temps. « Je suis très fier d'avoir contribué à cette infrastructure à Stoneham-et-Tewkesbury », a-t-il commenté.

Ce même jour, en soirée, il participait au Gala Lys en Or, cette soirée de reconnaissance qui s'adresse à ceux et celles (athlètes, entraîneurs, accompagnateurs, missionnaires et bénévoles de la région de la Capitale-Nationale) qui ont participé de près ou de loin à la Finale des Jeux du Québec en juillet dernier. L'édition 2022 a reconnu plusieurs athlètes de la circonscription de Chauveau qui s'y sont démarqués.

Enfin, le 24 août, à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport, il est allé rencontrer la jeune artiste peintre, Meg, qui y exposait plusieurs de ses œuvres. Il en a profité pour lui remettre un certificat de félicitations de l'Assemblée nationale. ■



Sylvain Lévesque en compagnie de Mégane Fortin, Meg, à la bibliothèque L'Écrin.



De gauche à droite : Sylvain Lévesque, Varick Kamdem (athlétisme), Maxim Tondreau – Lac-Beauport (tir à l'arc) et Aldrick Sossa (basketball).



Lors de la 64<sup>e</sup> Coupe de France de pétanque de la Société française de Québec.

Crédit photo : Courtoisie

BOURSES D'ÉTUDES CCAP

## On croit en ton futur



**5 BOURSES**  
de **1500 \$**

Niveau professionnel,  
collégial ou universitaire

Tu concilies les  
études et le sport  
de compétition?

Inscris-toi  
au volet sports

**NOUVEAU**

**2 BOURSES**  
de **500 \$** ★

Niveau secondaire

Chaque parcours  
est **UNIQUE.**

On veut connaître le tien!



Détails et inscription :  
[ccapcable.com/bourses](http://ccapcable.com/bourses)

**CCAP**

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

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

**DIRECTION**

 Éditeur-directeur général:  
**Pierre Cassivi**
**RÉDACTION**

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

## Collaborateurs:

**Marie-Michèle Doyon,**  
**Danielle Gauthier De Varennes et**  
**Raphaëlle Tremblay.**

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

**Carole Roy**

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

**Sylvie Charest**

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

**Ginette Demers**

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

**ÉVÈNEMENTS**
**David Cassivi**  
 Coordonnateur aux événements

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

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

**PROCHAINE PARUTION:**  
 OCTOBRE 2022  
**DATE DE TOMBÉE:**  
 28 septembre 2022

Ensemble, faisons une différence!

# Ukraine dans mon cœur

**CAROLE ROY**

caroleroy@journal-local.ca

**L'Association des Citoyens et Citoyennes de Tewkesbury convie la population à l'évènement *Ukraine dans mon cœur*, les 8 et 9 octobre prochain à la chapelle de Tewkesbury.**


Crédit photo: Courtoisie

*Eva, jeune artiste ukrainienne en art visuel sera présente pour proposer ses œuvres. Quel talent elle a!*

Des artistes ukrainiens et québécois (principalement en art visuel et en musique) seront réunis lors de ces journées afin de créer un espace d'échange culturel. Parmi les artistes ukrainiennes au cœur de l'évènement, vous pourrez rencontrer Anna Spirina, une pianiste renommée et bien connue pour son implication communautaire, ainsi qu'Eva, une jeune peintre âgée de 13 ans.

La collecte de fonds consistera en la vente d'œuvres d'art et en la contribution volontaire pour les concerts. Des « douceurs » culinaires ukrainiennes seront également disponibles sur place afin de vous faire découvrir, par les papilles, un brin de leur pays.

Les fonds serviront à acheter le matériel nécessaire pour soutenir les victimes (équipement médical, nourriture sèche, produits d'hygiène, etc.). Le tout leur sera directement distribué par un groupe d'aide formé d'Ukrainiens vivant actuellement au Québec.

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de l'Association des Citoyens et Citoyennes de Tewkesbury.

Collecte de fonds pour les victimes de la guerre en Ukraine

À la chapelle de Tewkesbury au 3405, route Tewkesbury

8 octobre de 14 h à 16 h

9 octobre de 11 h à 16 h

Aucun prix d'entrée ■

C'EST LA RENTRÉE 19 SEPTEMBRE 2022


 f i y  
 SUIVEZ-NOUS!

Émission spéciale | Les 10 ans de CCAP.TV


 2012  
 2022


Votre TV locale

CCAP 601

ACHAT DE PUBLICITÉ: ventes@journal-local.ca

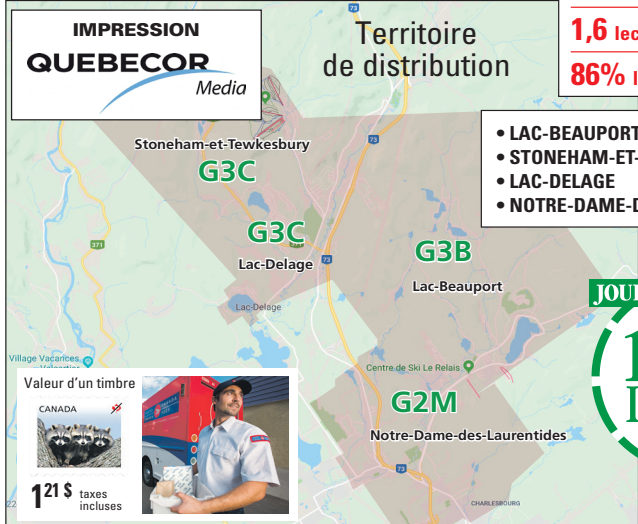
 TIRAGE:  
**11 700 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 RÉSIDENTIELLE

  
**10 976 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 COMMERCIALE

  
**373 exemplaires**

 PRÉSENTOIRS  
**351 exemplaires**

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

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

**100% LOCAL**
**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** MARKETING www.legermarketing.com

# GROUPE MARTIN DOSTIE | EXPERTISE LOCALE. RELATIONS INTERNATIONALES.

## PARMI LES ÉQUIPES LES PLUS PERFORMANTES DE LA CAPITALE-NATIONALE



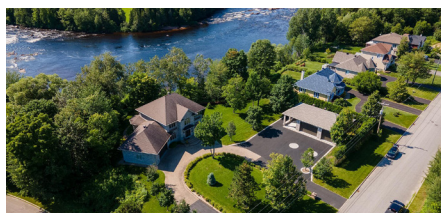
**2814-2847 chemin Royal, Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans**  
CÀC : 4 SDB : 3+1 | 5 500 000 \$ | MLS 13656681



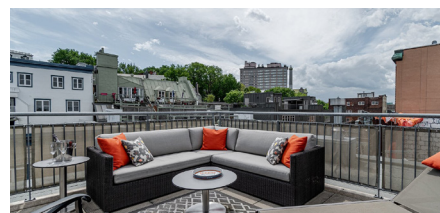
**338 chemin du Croissant, Lac-Saint-Joseph**  
CÀC : 7 SDB : 4+1 | 2 595 000 \$ | MLS 16978469



**7 rue Dansereau, Pont-Rouge**  
CÀC : 4 SDB : 2+2 | 1 499 000 \$ | MLS 16073153



**170 rue St-Paul, Apt. 503, La Cité**  
CÀC : 2 SDB : 2 | 849 000 \$ | MLS 25293495



**46 rue de la Briqueterie, Apt. 301, La Cité**  
CÀC : 1 SDB : 1+1 | 459 000 \$ | MLS 25052315



**8393 chemin Royal, Sainte-Pétronille**

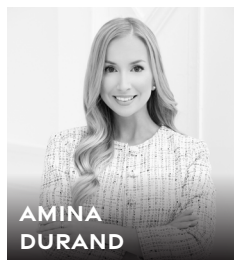


## DÉCOUVREZ NOS RÉSIDENCES



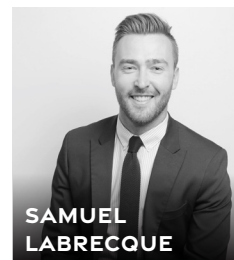
**CEDRIC  
DETINNE**

COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL  
418.575.6022



**AMINA  
DURAND**

COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL  
418.932.2228



**SAMUEL  
LABRECQUE**

COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL  
418.572.3034



**JAM  
AFIRI**

COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL  
819.580.0125



**NADINE  
MALTAIS**

COURTIER IMMOBILIER  
418.580.8217



**CHANTAL  
BEAUREGARD**

ADJOINTE ET LOCATION  
418.933.5510



**ARIANE  
COUTURE**

STAGIAIRE



**MARTIN DOSTIE**  
Courtier immobilier  
418.956.8687

**Bureau Privé**  
Place Ste-Foy  
2450, boul. Laurier  
Québec, QC G1V 2L1

**Sotheby's** | Québec  
INTERNATIONAL REALTY

Sous la plume de Raphaëlle

# Histoires à saveur sportive

**RAPHAËLLE TREMBLAY**

Collaboration spéciale

En ce mois de rentrée et de début d'activités parascolaires, j'ai décidé de demander à quelques personnes de me dire quel était leur sport préféré et de me nommer un titre lié à celui-ci. L'article d'aujourd'hui portera donc sur des romans ayant le sport comme sujet principal.



Crédit photo: Courtoisie

Raphaëlle Tremblay

**Alexia**

**Le rêve secret**

Alexia, une adolescente de 14 ans, rêve de participer aux Jeux olympiques, mais elle n'a toujours pas choisi dans quelle discipline elle voudrait performer. En effet, elle pratique plusieurs sports, dont le volleyball et le basketball, ses deux sports préférés. La jeune athlète s'entraîne donc sans relâche et pousse peut-être un peu trop ses limites. Malgré les distractions que peuvent devenir Émile et Mathéo, Alexia doit rester concentrée sur son objectif.

**Les rebelles du soccer**

**La saison des défis**

L'équipe de soccer des Rebelles fait face à un enjeu cette saison. Malheureusement, le nombre de joueurs n'est pas suffisant pour inscrire l'équipe dans la catégorie U12. La solution trouvée par le coach est d'intégrer des filles à l'équipe. Toutefois, la majorité des membres de l'équipe ne pensent pas que c'est une bonne idée. Les garçons devront tout de même surmonter leurs appréhensions et former une équipe mixte.

**20, allée de la Danse**

**Amies et rivales**

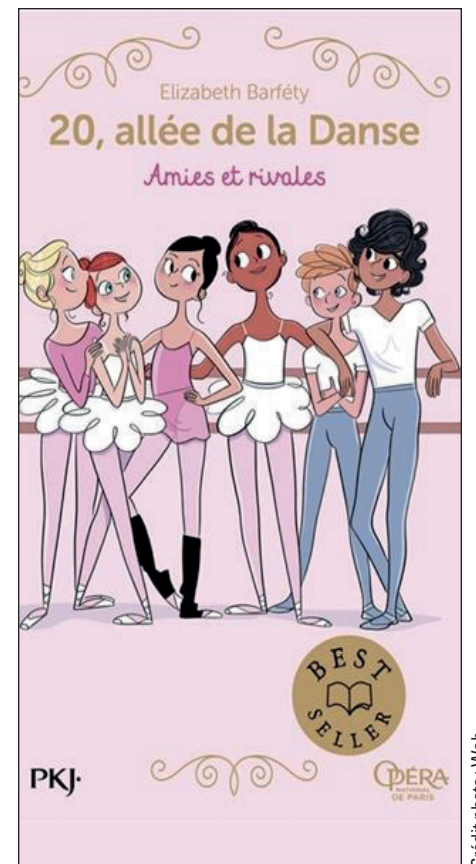
L'École de danse de l'Opéra de Paris donne la chance à deux élèves de se produire sur la scène de l'Opéra Garnier. Évidemment, tout le monde s'entraîne avec acharnement, sauf Maïna. Celle-ci ne veut absolument pas être en compétition avec ses amies. Elle préfère de loin les aider, même si cela signifie qu'elle n'aura peut-être pas de rôle. Et s'il y avait un moyen de concilier ses amitiés et son amour pour la danse?

**Planète hockey**

**Sur les traces de Sidney Crosby**

À 14 ans, Alexis Chevarie se fait déjà surnommer « le prochain Sidney Crosby ». Afin de se spécialiser encore plus dans sa passion, Alexis rejoint une école avec un programme de sport-études. Ce ne sera pas long avant qu'il comprenne qu'il y a beaucoup de pagaille dans sa nouvelle équipe, avec l'attaquant imposant Vincent Richard qui fait la loi dans le vestiaire. La vie d'Alexis n'est pas de tout repos avec tous les événements sur la glace et à l'école.

J'espère ces suggestions vous donneront envie de vous inscrire à une activité parascolaire. Profitez bien du mois de septembre et de la rentrée des classes! On se retrouve le mois prochain! ■



Crédit photo: Web

20, allée de la Danse - Amies et rivales des autrices Elisabeth Barféty et Magalie Foutrier, est paru en mai dernier chez Pocket Jeunesse.

**DENEIGEMENT  
PELCO**

**Une équipe de professionnels  
4 saisons!**

- Dénéigement de toitures
- Technicien certifié pour les travaux en hauteur (SPRAT/IRATA)
- Dénéigement des accès piétonniers
- Vidange de gouttières
- Ouverture et fermeture de terrain
- Ramassage des feuilles
- Aération & déchaumage
- Tonte de pelouse
- Lavage de vitres intérieur/extérieur

Contactez-nous pour une

**SOUSSION GRATUITE**

par téléphone au

**581 997-7320**

ou par courriel au

**deneigementpelco@gmail.com**

Suivez-nous sur Facebook

# Élections provinciales 3 octobre 2022

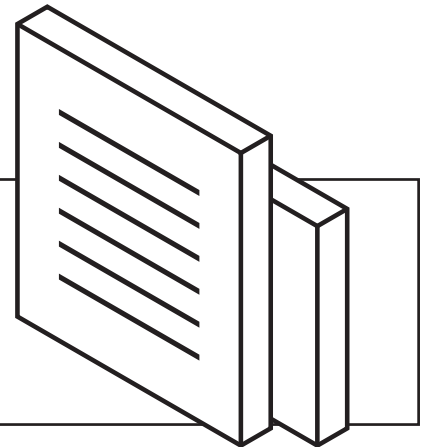
**Du 12 au 29 septembre** Inscrivez-vous sur la liste électorale ou modifiez votre inscription

- Pour voter, vous devez être inscrite ou inscrit sur la liste électorale.
- Vérifiez si vous l'êtes sur l'avis d'inscription reçu par la poste ou sur notre site Web, à l'adresse [www.elections.quebec/verifiez](http://www.elections.quebec/verifiez).
- Si votre nom n'est pas sur la liste ou si vous constatez une erreur, présentez-vous à l'adresse indiquée sur votre avis\*.
- Apportez une ou plusieurs pièces d'identité qui, ensemble, indiquent votre **nom**, votre **date de naissance** et votre **adresse**.
- Les 23, 24, 27, 28 et 29 septembre, vous pourrez voter par la même occasion\*.

## Nouveauté

Jusqu'au 19 septembre à 21 h, vous pouvez faire une demande en ligne pour modifier votre inscription ou pour vous inscrire à la liste électorale à l'adresse [www.elections.quebec/inscription](http://www.elections.quebec/inscription).

**N'attendez pas le 3 octobre pour vous inscrire sur la liste, il sera trop tard!**



**Les 25 et 26 septembre, de 9 h 30 à 20 h** Votez par anticipation

- Vérifiez l'adresse de votre bureau de vote par anticipation sur l'avis d'inscription reçu par la poste ou sur notre site Web, au [www.elections.quebec/ou-quand](http://www.elections.quebec/ou-quand)\*

**Le 3 octobre, de 9 h 30 à 20 h** Votez le jour des élections

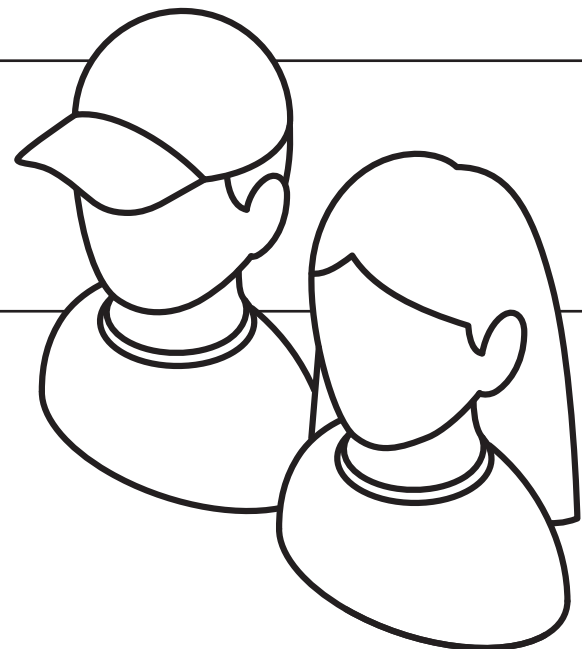
- Vérifiez l'adresse de votre bureau de vote sur la carte de rappel **jaune** reçue par la poste ou sur notre site Web, au [www.elections.quebec/ou-quand](http://www.elections.quebec/ou-quand)\*

Apportez l'une des cinq pièces d'identité requises pour voter

(permis de conduire du Québec, carte d'assurance maladie du Québec, passeport canadien, certificat de statut d'Indien ou carte d'identité des Forces canadiennes).

## Vivez la démocratie en famille!

Vous avez de jeunes enfants? Initiez-les à la démocratie en les accompagnant aux petits bureaux de vote. Installés dans chaque lieu de vote, les petits bureaux de vote permettent aux enfants de répondre à une question spécialement conçue pour eux. Découvrez cette question au [www.elections.quebec/petitsbureaux](http://www.elections.quebec/petitsbureaux).



## Pour en savoir plus

- Rendez-vous sur notre site Web, au [www.elections.quebec](http://www.elections.quebec);
- Communiquez avec nous:
  - par téléphone, au **1 888 ÉLECTION** (1 888 353-2846);
  - par courriel, à l'adresse [info@electionsquebec.qc.ca](mailto:info@electionsquebec.qc.ca);
  - par texto, au **868372** (VOTEQC) (des frais standards s'appliquent).



\*Tous les lieux où vous pouvez voter par anticipation sont accessibles et la majorité des lieux où vous pouvez voter le 3 octobre le sont aussi. Pour en savoir plus sur les critères d'accessibilité de chaque lieu, consultez le [www.elections.quebec/ou-quand](http://www.elections.quebec/ou-quand). Si votre lieu de vote ne répond pas à vos besoins, communiquez avec votre directrice ou directeur du scrutin pour demander l'autorisation de voter dans un autre lieu de votre circonscription.

**Le 3 octobre, on inverse la tendance.  
Tout le monde vote.**

**élections  
Québec**



**Votre épicerie  
en vrac fête son  
3<sup>e</sup> anniversaire!**

Plus de 750 produits  
alimentaires, de soins corporels  
et d'entretien ménager.

**www.origine-frac.ca**

6, George-Muir, Charlesbourg (Québec)

**418 849-2201**

Un projet de *Souffler les braises*

## Un avant-goût du spectacle « La Rivière qui vient de loin »



Crédit photo : Arielle De Garie

*L'équipe de conception lors de la première rencontre de création. De gauche à droite. À l'arrière : Daniel Fréchette (violoniste, La Déferlance); Mathieu Baillargeon (pianiste, La Déferlance); Réal Junior Leblanc (comédien, cinéaste et conseiller pour la culture innue); Emile Beauchemin (concepteur vidéo et lumière). Au centre : Justine Méthé-Crozat (conceptrice acrobatique); Julia Maude Cloutier (chorégraphe danse); Annabelle Roy (conceptrice costume et scénographie). À l'avant : Thomas Niess (assistant à la mise en scène); Renaud Labelle (contrebassiste, La Déferlance); Arielle De Garie (autrice et metteuse en scène). Absente de la photo : Marie-Desneiges Hamel (accordéoniste, La Déferlance).*

**CAROLE ROY**

caroleroy@journal-local.ca

**C'est en collaboration avec une équipe de concepteurs.trices en art qu'Arielle De Garie, artiste de Tewkesbury maintes fois récompensée au niveau régional, travaille depuis quelques mois à l'élaboration du spectacle multidisciplinaire « La Rivière qui vient de loin ». Présentée à l'été 2023 au parc national de la Jacques-Cartier, l'œuvre théâtrale extérieure et déambulatoire se déploiera, in situ, en bordure de rivière.**

« La Rivière qui vient de loin » racontera, à travers trois axes historiques, le vécu de la rivière Jacques-Cartier : 1682 (occupation du territoire par les autochtones); 1951 (la drave); et 1972-73 (la bataille de la Jacques-Cartier). Le personnage principal sera « Rivière », la personnification physique de l'esprit de la Jacques-Cartier.

Pourquoi créer une telle œuvre de fiction historique? « Mes racines ont poussé à Tewkesbury, en même temps que mes enfants, dans ce territoire qui est devenu ma terre d'adoption. J'habite dans une maison qui, par ses fenêtres, offre la rivière Jacques-Cartier en tableau. Je ne peux que me sentir concernée par l'expression et la souvenance de ces eaux », explique Arielle.

Ce 1<sup>er</sup> octobre, l'équipe sera prête à dévoiler, devant public, les résultats des recherches artistiques effectuées durant l'été et qui mèneront à la concrétisation de l'œuvre finale. Sous la forme d'une communication-théâtre, « *Souffler les braises* » – l'organisme culturel qui chapeaute cette production – vous invite à une sortie de laboratoire de création. Le parc national de la Jacques-Cartier étant le principal moteur artistique de cette œuvre, l'équipe conçoit alors en adéquation avec les règlements fauniques stricts de la Sépaq. Cette communication-théâtre fera état d'innovations liées à la création en extérieur et informera, de manière théâtrale, de certaines méthodes pouvant être déployées en milieu naturel.

Cet évènement propose un amalgame entre une lecture publique qui dévoilera des

extraits de la pièce et une exemplification des travaux réalisés par les concepteurs.trices. Vous pourrez voir une chorégraphie en danse, des vidéos présentant l'univers des conceptions acrobatiques, des éléments du costume de « Rivière », entendre des musiciens interpréter une parcelle de l'univers sonore du spectacle, etc. Ce sera suivi d'une période d'échange avec le public sur les divers enjeux de création de « La Rivière qui vient de loin ».

Une première série de billets, pour les représentations estivales 2023 de « La Rivière qui vient de loin », sera mise en vente ce soir-là.

Cette sortie de laboratoire est présentée par Desjardins, Caisse de Charlesbourg et est également réalisée grâce à la Sépaq et au soutien financier du gouvernement du Québec et de la MRC de la Jacques-Cartier dans le cadre de l'Entente de développement culturel.



Crédit photo : Stéphane Demers

*Les enfants d'Arielle, lors des travaux de conception de cet été, en bordure de rivière.*

Une présentation à ne pas manquer le 1<sup>er</sup> octobre prochain, 19 h 30 :

- À la Grange du presbytère, 119, 1<sup>re</sup> Avenue, Stoneham-et-Tewkesbury
- En présentiel : 25 \$/personne (taxes incluses)
- Par visioconférence (Zoom) : 15 \$/accès virtuel (taxes incluses)
- Billets en vente au soufflerlesbraises.com ■



# ANDRÉ DUSSAULT

**Sotheby's**  
INTERNATIONAL REALTY

**Québec**

**POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION**

andredussault.com

418 **849-0555**

418 **956-8605**

## DE L'INTERMÉDIAIRE À LA MAISON DE LUXE

**NOUVEAU**



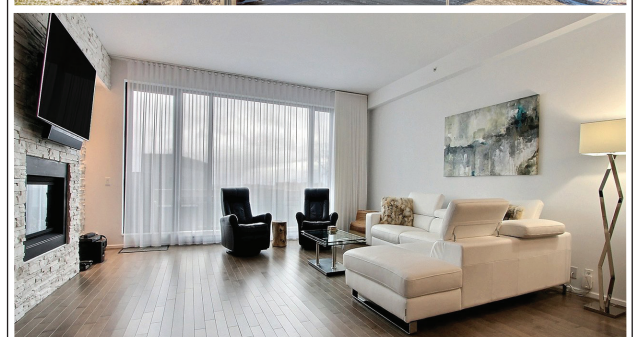
**LAC-BEAUPORT.** Bord de l'eau, direct sur le lac tourbillon! 180p<sup>2</sup> de façade. Aménagée sur trois niveaux avec sous-sol aménagé en rez-de-jardin. Orientation sud/ouest, beaucoup d'intimité. Sous-sol déjà prêt pour bigénération ou logement d'appoint. Rue cul-de-sac amenant la tranquillité, le bonheur le tout en harmonie avec le lac. **645 000 \$**

**RÉNOVÉE**



**SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES.** Un joyau patrimonial de Saint-Augustin, construction de style Regency. Conservé et entretenu avec soin. Construit à toute épreuve sur un magnifique terrain orienté sud-ouest. Cette maison unique où il fait bon vivre. **515 000 \$**

**CONDO**



**QUÉBEC.** VERT MEZZANINE Luxueuse villa urbaine sur 2 étages avec terrasse privée et intime orientée à l'ouest et sur la cour intérieure. Généreuse fenestration. 2 chambres à l'étage. **465 000 \$**

**VENDU EN 30 JOURS**



**LAC-BEAUPORT. P.D. 1 111 000 \$ 30 chemin des llots**

**VUE**



**SAINTE-FOY.** CONDO Prestigieux et lumineux avec vue panoramique sur la ville et le fleuve. Unité de coin nord/est. **1 075 000 \$**

LUXE



**SILLERY.** Architecture sublime et de haut niveau, ce qu'il y a de plus haut de gamme en matériaux. Trigénération (un appartement à chaque extrémité), 6 chambres et 4 salles de bains. Cuisine à faire rêver les plus épicuriens, salon + boudoir, foyers, immense salle des maîtres avec balcon, système radiant sur tous les niveaux. Garage pouvant accueillir 4 véhicules. **4 500 000 \$**



**LES ÉBOULEMENTS.** 1 445 000 \$  
269 Ch. Du Domaine-Charlevoix



Quartier Exalt, très rare, 5 chambres. Aménagé sur 3 niveaux. **695 000 \$**

# Sotheby's | Québec

INTERNATIONAL REALTY

VUE SUR LE FLEUVE



**SAINT-LAURENT.** Une des premières ancestrales (1677) de l'île d'Orléans. Intérieur plein de charme. Maison d'invités (à terminer) + garage intégré. Vendue toute meublée. **1 195 000 \$**



**LAC BEAUPORT.** Prestigieuse & grandiose! Vastes pièces, plafonds 9 à 20 pieds. Terrain intime de 33 000p<sup>2</sup>. **2 475 000 \$**

BORD DE L'EAU



**LAC-BEAUPORT.** Du jamais vu! Un des plus beaux terrains sur le bord du lac Tourbillon. 150 pieds de façade côté sud, donc coucher de soleil et intimité complète. Le tout avec une terre derrière de 1 200 000 p<sup>2</sup>. **560 000 \$**

EXCEPTIONNELLE



**LAC-BEAUPORT.** Absolument remarquable, architecture unique direct sur le golf! Immense aire de vie, 3 chambres, dont luxueux espace des maîtres, bureau en mezzanine, cuisine haute gamme, fenestration abondante nous mariant avec la nature. Grand garage double. Vue incroyable sur le green, les allées et les montagnes. Très bel aménagement extérieur sur un terrain intime de 61 000p<sup>2</sup>. Offrez-vous un mode de vie incomparable! **1 588 000 \$**

VENDU



**LAC-BEAUPORT. P.D.** 575 000 \$  
27 Ch. des Éclaircies

## GRANDIOSE



**LAC-BEAUPORT.** Grandiose avec sa vue, son intimité, ses grands espaces de vie, 4 chambres, 2 salons, salle de jeux au rez-de-chaussée, 3 salles de bains complète et salle d'eau, plafond de 9 pieds, atelier, garage double, climatisation centrale, très bonne construction, rue de prestige. **1 075 000 \$**

## AUBERGE



**VALCARTIER.** Belle auberge de style petit hôtel avec resto-pub achalandé et rentable, située seulement à 400 mètres du célèbre Village vacances Valcartier (qui attire 1,8 millions de visiteurs annuellement). L'auberge compte 12 chambres rénovées avec salles de bains privées. Bâtiment adjacent avec un 4½ et un 3½. **1 200 000 \$**

## VENDU



**VIEUX-QUÉBEC. P.D. 238 000 \$**  
42-1 de la Montagne



**SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER.**  
Vue sur la rivière. **229 000 \$**

## NOUVEAU VUE SUR LE GOLF



**LAC BEAUPORT.** Entièrement rénovée ! Authentique et chaleureuse, orientation plein sud avec belle fenestration apportant une grande luminosité. **495 000 \$**

## VUE IMPRENNABLE



**LAC-BEAUPORT.** WOW TOUT Y EST ! La vue, l'intimité, le calme, l'orientation sud/ouest, la piscine, l'aménagement paysagé, le garage, le logement d'appoint, la rue cul-de-sac et les services égout/aqueduc. Un seul propriétaire qui a entretenu et rénové au cours des années, cette maison a le charme et le cachet recherché. Possibilité de communiquer le logement et maison. Foyer, 2 poêles à bois, terrain plat, vraiment une rareté. **775 000 \$**

## NOUVEAU



**SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES.** Rareté dans Saint-Augustin, 2 200 000p<sup>2</sup> de terre cultivable avec plusieurs bâtiments. Grange de près de 100 pieds de long pour multiples fonctions, grande maison victorienne d'époque. Un projet, l'équestre, l'amusement, les espaces. **1 500 000 \$**



# L'ÉQUIPE

# Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

# Québec

**André Dussault**  
Courtier immobilier  
Résidentiel et commercial



**Sabrina Martinez**  
Courtier immobilier | Résidentiel



**Noël Gingras**  
Courtier immobilier | Résidentiel et commercial

## IMPECCABLE



**LAC-BEAUPORT.** Au cœur de la municipalité, sur un grand terrain de 39 875 p<sup>2</sup> empreint d'intimité. Plafond cathédrale de 26 pieds, espace des maîtres à faire rêver, 4 chambres, 3 salles de bain complètes, 2 salles familiale avec billard et bar, gym, salle de jeux, grand garage et piscine. Grandiose, tout y est! Difficile de comparer. **1 550 000 \$**

## VUE



**LES ÉBOULEMENTS.** Résidence d'exception avec vue à couper le souffle sur le fleuve. Des fenêtres panoramiques qui apportent une luminosité exceptionnelle. Venez vivre du pur bonheur à l'année longue. **1 599 000 \$**

## DOMAINE



**LÉVIS.** Domaine exceptionnel (2 résidences) 425 pi en bordure du Fleuve, descente à bateau, 23 pièces, garage sur 2 niveaux. Terrain intime 89 000 pc. **2 975 000 \$**

## ÉPOUSTOULANT

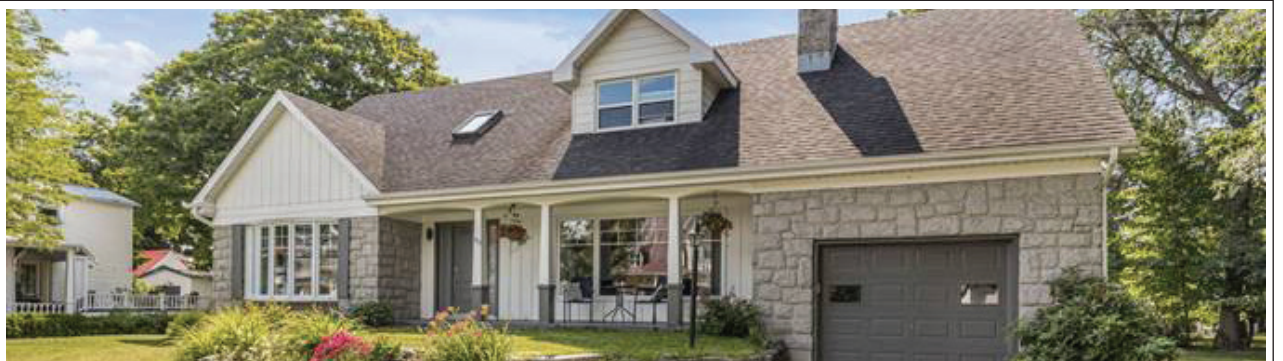


**L'ISLE-AUX-COUDRES.** Havre de paix et de beauté sur l'Isle-aux-Coudres. Ce domaine vous offre la magnificence du fleuve depuis les fenêtres et 3 terrasses. Cottage écologique de 55 x 28 au charme ancestral, préservé, restauré, rénové avec des matériaux nobles. Vendue meublée. **659 000 \$**

## NOUVEAU



**RUE SAINT-PAUL.**  
Condo, occupation immédiate. **149 000 \$**



**SAINT-MICHEL-DE-BELLECHASSE.** Maison d'exception au coeur du village à deux pas de la marina. Plusieurs rénovations effectuées (cuisine, portes, fenêtres, salle de bain et planchers). 4 chambres à l'étage, piscine chauffée sur un vaste terrain de 31 000p<sup>2</sup>. **585 000 \$**

# Continuons.



## MES ENGAGEMENTS POUR LA CIRCONSCRIPTION DE CHAUVEAU

- Construire une école primaire dans la Municipalité des cantons unis Stoneham-et-Tewkesbury
- Protéger notre eau et donner accès à la nature à tous les citoyens de Chauveau
  - Améliorer la couverture locale en matière de santé
    - Bonifier les services à l'Hôpital Chauveau
  - Protéger les citoyens de Chauveau contre l'inflation en remettant de l'argent dans leur portefeuille

**Le 3 octobre prochain, j'ai besoin à nouveau de votre confiance pour continuer le travail accompli jusqu'à maintenant.**

**Je compte sur vous!**



*Sylvain*  
**Lévesque**  
CHAUVEAU



[chauveau@lacaq.org](mailto:chauveau@lacaq.org)

AGENTE OFFICIELLE ROXANNE RINFRET

## Action transition

## Les cuisines collectives : un ingrédient de l'autonomie alimentaire

**MARIE-MICHÈLE DOYON**  
Chargée de projet pour  
ACTION TRANSITION

Collaboration spéciale

**Qui dit retour de vacances, dit reprise de la préparation des repas (et des lunches)! Pour certains, cuisiner est un moment de détente, de créativité et de plaisir! Pour d'autres, c'est une tâche qui s'ajoute aux journées chargées, surtout les soirs de semaine. Que vous vous reconnaissiez dans l'une ou l'autre de ces descriptions, participer à une cuisine collective pourrait peut-être vous plaire.**



La Garderie Perlimpinpin met sa cuisine à la disposition de la Cuisine collective du Marché public des Cantons.

Par l'achat en commun et un menu adapté aux spéciaux ou aux aliments de saison, souvent plus abordables, la cuisine collective permet de grandes économies. Des repas planifiés aident à réduire le

gaspillage, et à faire des choix plus sains. En concentrant la préparation de plusieurs repas et desserts, et la vaisselle qui en résulte, elle permet de gagner un temps précieux, pour les devoirs, les activités sportives, ou simplement relaxer! Enfin, partager des connaissances, créer des liens avec sa communauté et prendre plaisir à cuisiner sont des avantages tout aussi importants!

Globalement, les cuisines collectives permettent ainsi de démocratiser une plus grande autonomie alimentaire. Dans la définition adoptée par le Regroupement des cuisines collectives du Québec, « l'autonomie alimentaire est un processus de prise de pouvoir permettant, à toutes et à tous, l'exercice du droit à l'alimentation. »

### Comment ça fonctionne?

Chaque cuisine étant indépendante, leur fonctionnement peut différer légèrement. À la Cuisine collective du Marché public des Cantons, à Stoneham, six participants-es et une animatrice se rassemblent un dimanche par mois pour mettre en commun temps, argent et compétences afin de confectionner six repas et un ou deux desserts, pour l'ensemble des membres de leurs foyers. Le coût des aliments est réparti selon les portions. Une personne seule paie donc le quart de ce qu'une personne paie pour sa famille de quatre. Un montant de 5 \$ par personne est aussi demandé pour le fonds de cuisine (épices, huiles...).

Une soirée de planification du menu a lieu dans la semaine précédant la production. Les participants-es le déterminent ensemble, en fonction de leurs goûts, des économies possibles et des réalités familiales (par exemple, des allergies).

Une cuisine collective pourrait également choisir de favoriser les aliments locaux,

ou végétariens. Certaines cuisines fonctionnent avec l'aide de Moisson Québec, ce qui rend les repas encore plus accessibles, et réduit grandement le gaspillage alimentaire.

À Stoneham, la Garderie Perlimpinpin a généreusement offert de mettre sa cuisine à la disposition du groupe, qui lui en est très reconnaissant! Généralement, les cuisines collectives prennent place dans des salles communautaires, certifiées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

### Vous aimeriez démarrer ou participer à une cuisine collective?

Moisson Québec offre des formations pour accompagner au démarrage d'une cuisine collective. Vous pourriez bénéficier de leur expertise et faire du réseautage, en plus de parfaire votre apprentissage dans différentes cuisines. Le groupe Facebook Nourrissons la transition Stoneham-et-Tewkesbury pourrait également vous mettre en contact avec des personnes intéressées dans ce secteur.

Si la Cuisine collective du Marché public des Cantons affiche complet présentement, des places sont disponibles aux cuisines collectives de RAFAL, à Lac-Saint-Charles, qui offre d'ailleurs une halte-garderie pour les enfants de 9 mois à 5 ans durant les activités de cuisine.

Contrairement à la croyance populaire, les cuisines collectives sont ouvertes à tout le monde, peu importe le revenu! Si l'idée vous interpelle, pourquoi ne pas essayer?

### La suggestion de lecture du mois :

S'indigner oui, mais agir, de Serge Mongeau, qui propose des pistes d'actions concrètes



Crédit photo : Cuisine collective du Marché des Cantons

Les cuisines collectives contribuent au partage des connaissances et permettent de créer des liens avec sa communauté.

vers une transition écologique et sociale heureuse.

### Liens pertinents :

Cuisine collective du Marché public des Cantons : [marchepublicdescantons.com](http://marchepublicdescantons.com)

Cuisines collectives de RAFAL : [organismerafal.com/volet-alimentaire/cuisines\\_collectives](http://organismerafal.com/volet-alimentaire/cuisines_collectives) ou 418 316-5211

Moisson Québec : [moissonquebec.com/services-aux-organismes](http://moissonquebec.com/services-aux-organismes)

S'indigner oui, mais agir : [ecosociete.org/livres/s-indigner-oui-mais-agir](http://ecosociete.org/livres/s-indigner-oui-mais-agir) ■

## Une première à Stoneham-et-Tewkesbury La Foire Agroforestière

(CR) C'est le samedi 17 septembre que se tiendra la première édition de La Foire Agroforestière de Stoneham-et-Tewkesbury sous le préau de la patinoire au parc des Fondateurs!

La Foire Agroforestière, c'est LE rendez-vous pour tous ceux et celles qui possèdent un boisé dans la grande région ou qui ont quelques érables sur leur propriété et qui rêvent d'apprendre à entailler pour le plaisir de faire leur propre sirop d'érable. Plus largement, le grand public y trouvera son compte, car c'est un évènement festif où se produira l'ensemble de violons traditionnels *Les Livreurs d'agrément* et ce sera une belle occasion pour discuter avec des entrepreneurs du milieu de l'avenir de nos forêts dans la MRC de La Jacques-Cartier.

On pourra compter sur la présence de plusieurs organismes dont la Fédération des Productrices et producteurs acéricoles, le Club d'encadrement acéricole de notre région, le Syndicat des propriétaires forestiers de la région

de Québec, l'Agence de mise en valeur des forêts privées de la région de Québec, des enseignants de l'école de foresterie de Duchesnay, les meilleurs manufacturiers acéricoles et plus!

L'évènement est produit par Forêt Vive, l'entreprise-école agroforestière de notre ancien chroniqueur, l'anthropologue et acériculteur Jean-Étienne Poirier. Il a rêvé et conçu la foire en trio avec ses deux plus vieux, Manuel Khulan et Azzaya, deux jeunes dynamiques et créatifs avec qui il a réalisé et produit cet été la série documentaire télévisée *Le Goût du Territoire* à l'antenne de la CCAP. Les trois épisodes intitulés *Bois, Sève et Terre* traitent respectivement de la foresterie durable, de l'incroyable potentiel acéricole de notre région et, finalement, de l'agriculture de proximité.

La Foire Agroforestière de Stoneham-et-Tewkesbury est une présentation du Magasin Général Arsenault et des Entreprises forestières Serge Bureau avec l'appui de partenaires tels L.S. Bilodeau, les Équipements d'érablière CDL et les

Équipements Lapière. N'oublions pas les partenaires locaux : les Conseillers forestiers de la région de Québec, la Société de développement économique de La Jacques-Cartier, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury, CCAP.Tv ainsi que la microbrasserie La Souche.

Pour visionner la série documentaire télévisée *Le Goût du Territoire* :

[www.ccap.tv/productions/le-gout-du-territoire/](http://www.ccap.tv/productions/le-gout-du-territoire/)

Pour suivre les détails concernant la Foire Agroforestière de Stoneham-et-Tewkesbury :

<https://www.facebook.com/LeGDT>

Pour découvrir le webmagazine agroforestier *Le Goût du Territoire* :

[www.legoutduterritoire.com](http://www.legoutduterritoire.com) ■



Jean-Étienne Poirier avec deux de ses enfants, Manuel Khulan et Azzaya.

Crédit photo : Courtoisie

## Comment conserver un corps jeune Un café avec Charlaïne

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Il y a des gens, il y a des rencontres. Il y a de ces rencontres lors desquelles des personnes nous touchent plus que d'autres. Ce fut le cas avec Charlaïne Michaud, cette femme jeune de cœur, jeune de corps, sage de ses 78 ans. Rencontre avec une autrice qui nous livre les secrets du mouvement qui garde jeune. Bienvenue dans le monde de l'eutonnie.

On est jeune et on rêve de vieillir. Vient ensuite ce jour où l'on rêve de rester jeune. Qui a dit qu'en vieillissant il fallait à tout prix joindre les rangs de la tribu des « Tamalous »? Souffrir, avoir mal, on peut l'éviter. Le corps a des possibilités insoupçonnées de récupération, de réadaptation et de rééducation tant au niveau du mouvement, de la posture, que du bien-être en général. C'est ce que Charlaïne Michaud nous explique dans son livre *Comment conserver un corps jeune* basé sur les principes de l'eutonnie.

D'abord, l'eutonnie est un mot d'origine grecque et veut dire bon tonus. S'il a un bon tonus, le corps est équilibré et les activités de tous les jours s'en voient facilitées. L'eutonnie nous apprend à prendre conscience de notre corps, à le respecter, à reconnaître ses tensions. Bref, il s'agit d'une approche de conscience corporelle qui propose des moyens simples et faciles



Charlaïne Michaud est détentrice d'un diplôme en Eutonnie Gerda Alexander®, École québécoise d'Eutonnie Gerda Alexander et d'un baccalauréat en pédagogie de l'Université Laval.

mieux-être du corps, c'est de s'être penchée sur l'écriture de *Comment conserver un corps jeune*.

### Plus qu'un livre

Ce petit recueil d'une centaine de pages autour duquel nous sommes réunies en dégustant notre café chez Cléa, ce charmant café à Stoneham, met en lumière les observations de l'autrice sur ce qu'apporte l'eutonnie dans nos vies. Il ne s'agit pas d'un manuel d'instruction, mais bien d'un témoignage qui donne envie d'en apprendre davantage sur les trois grands principes de l'eutonnie : le toucher conscient, le contact conscient et le transport conscient.

### À la source

Enseignante de formation, Charlaïne Michaud a toujours poursuivi sa propre instruction. Elle a étudié le chant, s'est d'ailleurs commise sur disque trois fois plutôt qu'une. C'est avec le chant qu'elle s'est mise à pratiquer la gymnastique respiratoire pendant plus de 8 ans. Désireuse d'enseigner cette technique, mais souhaitant aussi comprendre comment la machine respiratoire fonctionnait dans l'anatomie, elle s'intéresse à l'eutonnie. Dès lors, elle sera conquise et l'intégrera dans toutes les sphères de sa vie. Son souhait avec *Comment conserver un corps jeune*, c'est de nous inciter à mieux utiliser notre corps, de bouger avec un « minimum d'effort » afin d'obtenir un « maximum d'efficacité » dans nos gestes quotidiens. N'est-ce pas là la meilleure recette?

On peut se procurer son livre en librairie et sur le site leslibraires.ca. Charlaïne propose aussi des cours de danse eutonnie ainsi que divers ateliers à son Centre Tension-Attention. Pour connaître la programmation d'automne et pour la joindre, visitez sa page Facebook : charlaïneeutonnie. ■



*Comment conserver un corps jeune est disponible en librairie et sur leslibraires.ca*

pour retrouver de la souplesse, de la force et de la confiance en nos multiples ressources. Comment conserver un corps jeune, un principe qui sourit à tellement de gens! Tout ça, Charlaïne Michaud l'a étudié et expérimenté au fil des ans en plus de l'enseigner pendant 30 années à l'Université du 3<sup>e</sup> âge de Québec. Et désireuse d'aller encore plus loin, elle ouvrit un jour son espace studio à Québec, le Centre Tension-Attention, pour transmettre aux personnes du troisième âge cette magie qu'est l'approche du mouvement naturel. Un pas de plus dans la transmission de ce

# ÉRIC DUHAIME CHAUVEAU

Pour que nous soyons **Libres chez nous dans Chauveau**, je propose, entre autres :

- **De rendre le transport gratuit dans la région de Québec** plutôt que d'investir dans un coûteux et inutile tramway;
- **De réduire considérablement les impôts** pour faire face à la hausse du coût de la vie;
- **De dire oui au 3e lien;**
- **De baisser les taxes sur l'essence** et de l'abolir sur tous les produits usagés;
- **De faire plus de place au secteur privé en santé;**
- **D'aider les familles** pour la garde de leurs enfants, en donnant **200 \$ par semaine, par enfant.**

**Je m'engage à être le représentant de tous les résidents de Chauveau et à travailler à défendre vos intérêts pour plus de liberté.**

**Je compte sur vous le 3 octobre prochain!**



Payé et autorisé par Patrice Raza, agent officiel.



CONSERVATEUR  
**LIBRES  
CHEZ NOUS**

## La Bataille de la Jacques-Cartier Il y a 50 ans, une rivière en danger

**MARIE-MICHÈLE DOYON**  
Chargée de projet pour  
ACTION TRANSITION

Collaboration spéciale

**Vous avez sûrement déjà eu le plaisir de visiter le majestueux parc national de la Jacques-Cartier, et peut-être aussi d'admirer les paysages époustouflants d'une autre partie de sa vallée, à Tewkesbury. En voyant les petits et grands s'amuser dans la rivière durant mes vacances, j'ai eu une pensée d'admiration pour ceux et celles grâce à qui, encore aujourd'hui, nous avons cette chance.**



Crédit photo: Radio-Canada, Olivia Laperrière-Roy

Jean Bédard en entrevue avec Radio-Canada au Parc national de la Jacques-Cartier, en 2021.

L'année 2022 marque le 50<sup>e</sup> anniversaire du début de la mobilisation qui eut lieu pour la conservation de la vallée de la Jacques-Cartier. Celle-ci mènera à l'une des premières victoires pour la protection du territoire dans la province, et donnera même l'impulsion pour la création du réseau des parcs nationaux du Québec tel qu'on le connaît aujourd'hui.

En effet, en 1972, Hydro-Québec projetait de construire un barrage hydroélectrique à quelques kilomètres en amont de Tewkesbury : le projet Champigny. Celui-ci aurait transformé une partie de la vallée en bassin, l'inondant sur plusieurs dizaines de kilomètres.

Des citoyens de Tewkesbury formèrent alors le Comité pour la conservation de la Jacques-Cartier, avec à sa tête Jean Bédard, alors professeur en biologie à l'Université Laval. Y voyant des conséquences catastrophiques pour la faune et la flore du milieu, ce projet gigantesque était, à leurs yeux, inconcevable. Mais la partie était loin d'être gagnée!

En souvenir de cette lutte et en hommage à cette victoire dont nous bénéficions encore aujourd'hui, Action transition, l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury et la Société d'histoire de Stoneham-

et-Tewkesbury ont convié M. Jean Bédard au cœur même de la vallée, afin qu'il nous livre ses souvenirs. Soyez des nôtres pour entendre ce récit haut en couleur, et faire la connaissance de certains acteurs clés!

### Liens pertinents :

Si vous ne disposez pas d'Internet pour vous inscrire : 418 925-9696.

Reportage sur la bataille et sur Jean Bédard : [ici.radio-canada.ca/empreintes/3146/parc-national-vallee-jacques-cartier-hydro-quebec-biologiste-jean-bedard](http://ici.radio-canada.ca/empreintes/3146/parc-national-vallee-jacques-cartier-hydro-quebec-biologiste-jean-bedard). ■

### Il y a 50 ans, une rivière en danger

Samedi 15 octobre, 14h à 17h30  
À la chapelle de Tewkesbury  
(3405 avenue Tewkesbury)

#### Au menu :

- Présentation du court-métrage « La Bataille de la Jacques-Cartier » écrit et réalisé par Arielle De Garie
- Conférence de Jean Bédard sur la bataille, suivie d'une période de questions
- Cocktail et discussions  
Alcool en vente sur place

Entrée gratuite, inscription obligatoire à [riviereendanger.eventbrite.ca](http://riviereendanger.eventbrite.ca)

## Nouveauté cet automne à Lac-Beauport Cours de dessin – initiation aux pastels secs

**(CR) Dans l'offre des loisirs cet automne à Lac-Beauport, on propose l'initiation aux pastels secs avec l'artiste Nathalie Souchet. Intéressé? Vite, les inscriptions débutent ce 7 septembre!**

Avec la pastelliste et peintre Nathalie Souchet, vous apprendrez entre autres les techniques d'application des couleurs et les notions fondamentales en dessin. Nul besoin d'être bon en dessin pour s'inscrire à cette activité. Nécessitant peu de matériel, facile à apprendre et à pratiquer, le pastel offre par sa polyvalence des possibilités de création illimitées.



Crédit photo: Courtoisie

*Nathalie Souchet vous fera découvrir l'artiste en vous.*

Échelonnés sur huit semaines, les cours auront lieu les vendredis matin, au Club nautique, dès le 30 septembre. Les inscriptions se feront sur le site Internet de la Municipalité à compter du 7 septembre. Pour en savoir davantage sur l'artiste, visitez le [nathaliesouchet.com](http://nathaliesouchet.com). ■



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

PROVINCE DE QUÉBEC  
MRC DE LA JACQUES-CARTIER

## AVIS PUBLIC D'ENTRÉE EN VIGUEUR

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par le soussigné, directeur général et greffier-trésorier, QUE :

Le conseil de la municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury a adopté, le 9 mai 2022, les règlements suivants :

- Règlement numéro 22-916 modifiant le Plan d'urbanisme numéro 09-590
- Règlement numéro 22-917 modifiant le Règlement de zonage numéro 09-591
- Règlement numéro 22-918 modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-592
- Règlement numéro 22-919 modifiant le Règlement relatif aux permis et certificats numéro 09-601

Ces règlements sont entrés en vigueur à la date de délivrance des certificats de conformité émis par la MRC de La Jacques-Cartier le 16 juin 2022.

Les intéressés pourront prendre connaissance de ces règlements au bureau de la Municipalité au 325, chemin du Hibou, Stoneham-et-Tewkesbury, aux heures normales de bureau et sur le site internet de la Municipalité au [www.villestoneham.com](http://www.villestoneham.com).

DONNÉ À STONEHAM-ET-TEWKESBURY, CE 7<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE SEPTEMBRE DEUX MILLE VINGT-DEUX.

Le directeur général et greffier-trésorier,

Louis Desrosiers

## Exposition à bibliothèque l'Écrin de Lac-Beauport « Sur son 36 » de Richard Cameron Morneau



Crédit photo: Courtoisie

Richard Cameron Morneau

CAROLE ROY

[carolero@journal-local.ca](mailto:carolero@journal-local.ca)

**La bibliothèque l'Écrin présentera du 18 septembre au 16 octobre prochain l'exposition « Sur son 36 » de Richard Cameron Morneau. L'artiste originaire de Lac-Beauport vous invite à plonger dans son univers ludique.**

L'acrylique étant son principal médium, Richard Cameron Morneau crée son univers surréaliste fantastique à l'image de sa rêverie. Voilà une réflexion sur la vie, sur le lâcher-prise, tout pour grandir en se procurant le sourire que tel un enfant sait si bien le faire.

### Portrait de l'artiste

Artiste dans l'âme depuis sa tendre enfance, Richard Cameron Morneau crée sous différentes formes (dessin, peinture, sculpture, etc.). Aujourd'hui, artiste de cirque, acrobate aérien, comédien, maquilleur, amuseur public, illustrateur et plus encore, Richard amène le public dans son univers du rêve, et ce, par tous les moyens.

Un artiste à découvrir du 18 septembre au 16 octobre durant les heures d'ouverture de l'Écrin. ■

Tout se transforme... ou presque

# Comment jardiner presque sans déchets?



Crédit photo: Annie Spratt - banque d'image Unsplash

**COLLABORATION SPÉCIALE :**  
**ROMAIN REBIFFE**  
**Candide Villeneuve Paysagiste inc.**  
 info@monpaysagiste.com

**Dans la nature rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Cette règle simple et immuable est un fil conducteur qui peut nous guider dans la quête de réduction de nos déchets quotidiens toujours grandissants.**

C'est un sujet qui touche de nombreuses personnes, la prise de conscience de la gestion des ressources présentes sur notre planète prend une place croissante dans nos vies. Recycler, réparer et récupérer permet à défaut d'éviter la production de déchets, de les réduire et d'allonger leur durée d'utilisation.

Lorsque nous créons ou entretenons nos jardins, la question de la gestion des déchets se pose rapidement. Les principaux résidus qui apparaissent sont d'ordre végétal (tonte de pelouse, tailles de haies), de type plastique (pots, sacs de terre ou de paillis) et enfin chimique (engrais, herbicides). Dès lors que l'on connaît les sources de débris qui nous encomrent la cour et l'esprit, on peut rechercher des solutions pour les réutiliser et ainsi les minimiser.

Les déchets végétaux peuvent être réutilisés sur place, car ils se décomposent naturellement, mais aussi, car ils apportent quantité de nutriments à la terre. La tonte de pelouse peut être utilisée tout au long de la saison pour pailler les plantes potagères et annuelles. Ce type de paillage éphémère va servir à garder l'humidité au pied des plants tout en limitant la pousse d'herbes non désirées, mais aussi à apporter de

l'azote à la terre en se décomposant, transformant ainsi un déchet en précieux allié de notre jardin. De même, le fruit de la taille des haies à l'automne ainsi que les feuilles mortes peuvent nous servir après le passage dans un petit broyeur de paillage à plus long terme pour les plates-bandes vivaces limitant là encore la présence d'herbes indésirables et nourrissant lentement la terre à long terme. L'excédent des déchets végétaux peut alimenter, avec ceux de la cuisine, un composteur qui nous fournira un engrais sain et naturel pour la terre.

Du côté des plastiques, si on ne peut les faire disparaître de nos vies, il nous est cependant possible d'allonger leur durée d'utilisation. Lors de nos achats de plants, on se retrouve avec tout un tas de pots réutilisables. Pour effectuer les semis au printemps ou pour repoter nos plantes lors des divisions d'automne, avant de les partager avec d'autres jardiniers, ils peuvent resservir, et on peut parfois les rapporter en pépinière où ils serviront à nouveau. Les sacs de paillis et de terre peuvent quant à eux être réduits par l'achat en vrac, une fois votre sac acheté et vidé on peut le conserver et aller le remplir soi-même, le volume étant indiqué dessus. Ils peuvent aussi servir de sacs poubelles pour la maison allongeant ainsi leur durée d'utilité.

Quant à la pollution chimique, il suffit d'observer la nature et de favoriser les échanges qui permettent de limiter notre apport en matières extérieures pour permettre à notre jardin de trouver son équilibre, l'intervention ne doit être qu'en cas de force majeure et avec des produits le plus naturels possible. Un petit geste individuel qui devient partie prenante de l'évolution générale! ■

## LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale  
 Depuis 1956



Conception de plan  
 Aménagement paysager  
 Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405



## Il est enfin de retour Défi Tour du Lac Beauport

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Le Défi Tour du Lac Beauport est enfin de retour! Marcheur et coureurs, réservez votre dimanche 25 septembre, car on vous attend en grand nombre pour cette 11<sup>e</sup> édition!**

Après une pause de deux ans, le Défi Tour du Lac Beauport est de retour. Allez relever votre défi de course à pied ou de marche, sur le populaire parcours du chemin du Tour-du-Lac. Au menu, des distances pour tous les calibres : 6 km, 12 km ou 18 km,

course poussette, défi entreprise et mini-marathon de 1 km pour les plus petits.

Une tuque de la Boutique Du Lac sera remise à tous les participants et un goûter d'après-course sera offert par Entourage sur-le-Lac. Bien sûr l'ambiance sera électrisante avec la musique, l'animation et les nombreux prix de participation.

Rappelons que chaque année, des profits sont remis à un organisme de la municipalité; cette année ce sera au tour du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport.



Départ du mini marathon en 2019.



# Golf

## Stoneham

Étirez votre saison de golf jusqu'à l'automne!

L'automne et ses belles couleurs arrivent à grands pas. Faites le plein de belles journées sur l'un de nos 2 parcours.

Profitez de nos tarifs avantageux après 14h tous les jours.

---

Réservation : 418-848-2414  
56, Première avenue, Stoneham (Québec) G3C 0K7  
[www.golfstoneham.com](http://www.golfstoneham.com)



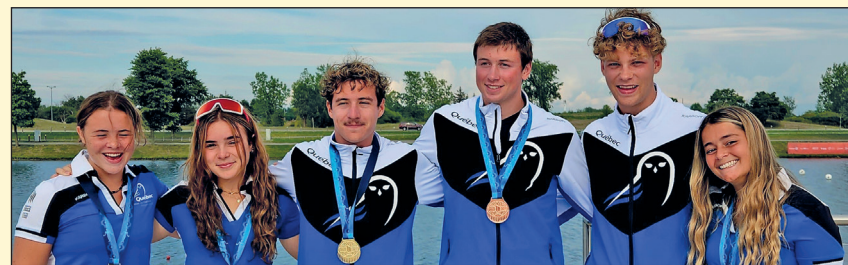
Que ce soit pour vivre un événement heureux et motivant, pour vous dépasser, pour encourager un organisme d'ici, pour vous faire bouger, pour encourager local, pour être en santé... toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire. Tous les détails au [www.defitourdulacbeauport.com](http://www.defitourdulacbeauport.com). ■



Christian Lachance de la Boutique Du Lac, fier et généreux partenaire des événements d'ici.

Crédit photo : Courtoisie

## Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport Excellents résultats aux Jeux du Canada et aux Championnats canadiens



De gauche à droite : Alexia Gagnon, Elizabeth et Jérôme Desrosiers-MacArthur, Edgar Désy, Viktor Hardy et Maika Nadeau.

(CR) C'est une belle récolte de médailles que les athlètes du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB) ont rapportées des Jeux du Canada qui se sont déroulés du 15 au 20 août dernier à Niagara en Ontario.

Le CCKLB avait vu six de ses athlètes sélectionnés pour cette compétition et bien entendu chacun d'entre eux a participé aux performances de l'équipe Québec. À eux six, ils ont récolté 26 médailles, dont 12 d'or! Toutes nos félicitations à Maika Nadeau, Elizabeth et Jérôme Desrosiers-MacArthur, Edgar Désy, Alexia Gagnon et Viktor Hardy. L'équipe Québec de canoë-kayak a ainsi terminé deuxième au rang des médailles, derrière la Nouvelle-Écosse.

### Championnats canadiens

La semaine suivante, du 22 au 27 août, 40 athlètes du CCKLB ont participé aux Championnats canadiens à Shawinigan tant en bateau individuel qu'en bateaux d'équipe. Un total de 20 médailles a été remporté (9 or, 9 argent, 2 bronze). Deux des médailles

d'argent ont été notamment remportées en C15, les spectaculaires canots de guerre composés de 15 pagayeurs, en junior hommes 1000 m et en junior femmes 500 m. Le CCKLB termine en 8<sup>e</sup> position au classement général des 41 clubs présents, soit le 2<sup>e</sup> club au Québec. ■



Anna Roy-Cyr, championne canadienne en C1 200 m femmes sénior.



Portant les maillots verts, bleus et blanc, l'équipage du C15 hommes junior 1000 m.

Crédit photo : Courtoisie

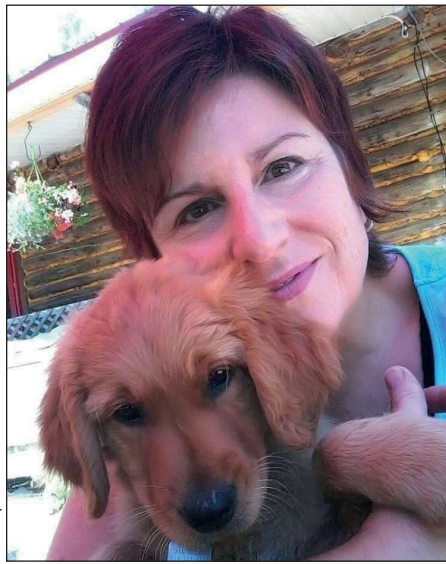
## Chronique canine

# La muselière : un outil de prévention formidable

**DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES**  
Éducatrice comportementaliste  
canin et félin

Collaboration spéciale

**Votre chien démontre des signes d'agressivité à la rencontre d'humains, de chiens, au toilettage, aux soins vétérinaires? Il montre les dents, grogne fortement, charge ou a déjà mordu? Votre chien pourrait bien être un candidat pour la muselière.**



Crédit photo : Courtoisie

Danielle Gauthier De Varennes

Dans la perspective de changer ces comportements inappropriés, l'utilisation de la muselière peut devenir essentielle pour tout humain qui côtoie un chien. Un formidable outil de prévention.

Bien sûr, la muselière fait peur à ceux qui croisent un chien qui la porte. Mais c'est aussi le but : faire peur pour ne pas s'approcher du chien. Oui, le regard des autres pourra être modifié devant ce chien. Mais c'est bien l'objectif : être prudent en sa présence. Il faut se rappeler que porter une muselière pourrait sauver la vie ou l'intégrité physique d'un humain, d'un autre animal et même sauver la vie de votre propre chien.

Afin de travailler en sécurité lorsqu'on procède à une modification comportementale, il est souvent impératif de travailler avec une muselière. Il ne faut pas en avoir honte, mais plutôt agir de façon responsable.

## Bien choisir la muselière

Toutes les muselières ne sont pas à conseiller. Le modèle idéal doit :

- Permettre au chien de haleter, donc de pouvoir ouvrir sa gueule pour bien se refroidir
- Être bien ajustée pour éviter que le chien ne réussisse à l'enlever
- Permettre un espace entre son nez et le bout de la muselière pour éviter un frottement ou une blessure au nez
- Avoir une ouverture au-devant pour pouvoir nourrir le chien et lui permettre de boire dans un plat

D'emblée, on rejettera toutes les muselières en nylon et velcro qui ne permettent pas le refroidissement du chien et sont très faciles à enlever.

Le licou de tête n'est pas une muselière! N'importe quel chien peut mordre avec un licou! Évitez donc de l'utiliser. Personnellement, je ne travaille qu'avec la muselière de type panier en plastique solide et facile à nettoyer. Elle est légère, aérée et confortable. (photo 2)

Pour faire un choix éclairé, visitez ce site qui fait une classification des muselières :

[comparer les muselières] (<https://petexpertise.com/blogs/news/muzzle-guide-compare>)

Il faut absolument entraîner à la muselière, tout simplement pour que le chien soit psychologiquement confortable avec.

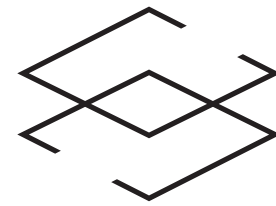


La muselière de type panier en plastique est légère, aérée et confortable.

On veut surtout qu'il oublie qu'il la porte tellement il y est bien habitué. Il serait imprudent de la mettre de force ou par surprise, car le chien vivra le port de cet outil de façon aversive. Et comme on veut à tout prix faire baisser le stress au chien qui sera en activité de modification comportementale, il faudra lui enseigner positivement. **AVERTISSEMENT** : la muselière ne devrait jamais être portée en tout temps. Ce serait carrément abusif. Elle ne doit être portée que lors des rencontres qui pourraient amener le chien à mordre. Outre ces moments, le chien doit pouvoir vivre une vie sans muselière.

Laissez votre muselière dans votre voiture. En cas d'accident, elle pourrait bien sauver la vie de votre animal, car les policiers seront plus en sécurité si votre chien la porte.

En terminant, je vous suggère de consulter ce site qui fait le tour de toute la question de la muselière canine. [museliere] <https://muzzleupproject.com/resources>. ■



## CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE

PIERRE

MOSAÏQUE

ROBINETTERIE

SALLES D'EAU

PEINTURE

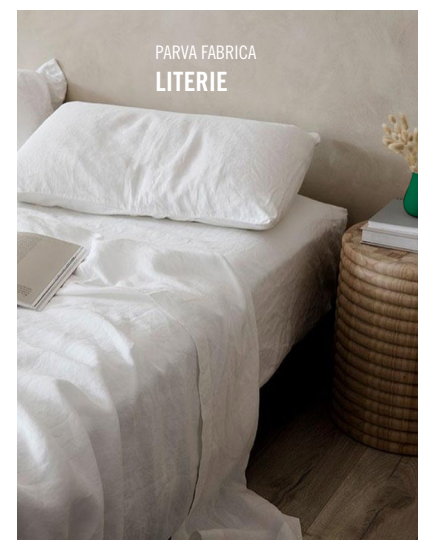
OBJETS

SOLIGO  
SUPERCLASSICA



SOLIGO  
CÉRAMIQUE  
OVERCOME

RUBI  
ROBINET  
VERTIGO



PARVA FABRICA  
LITERIE

[www.ceramiquedecor.ca](http://www.ceramiquedecor.ca)  
info@ceramiquedecor.ca  
4220, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, Québec  
T 418.627.0123



## LA ZONE DU TECH

### Les plateformes d'écoute en ligne, un bel ajout à votre service télé actuel.

Ce n'est pas un secret pour personne, les plateformes d'écoute en ligne ont la cote ces temps-ci. Il y a quelques années, Netflix a débarqué comme étant la seule compagnie à distribuer des films et séries sans publicité, et ce, à un prix plus qu'abordable. Pas étonnant que les clubs vidéo de ce monde n'aient pas survécu... Quelques années plus tard, le marché a pris de l'ampleur avec Amazon Prime vidéo, Crave et Disney+ pour ne nommer que celles-là. Mais quelle plateforme diffuse le sport en direct et les nouvelles du jour? Si vous n'êtes pas un grand connaisseur de ce type de plateforme d'écoute, cet article est pour vous!

#### Pourquoi sont-elles aussi populaires?

Parce qu'elles offrent une bibliothèque de contenu inachevable à visionner sans publicité, et ce, pour un coût très abordable. Aucun engagement à long terme, donc vous annulez votre abonnement quand bon vous semble. Elles sont facilement accessibles et votre contenu pourra être visionné partout, même au plus profond de la Savane où l'Internet se fait rare. Prenez cependant quelques minutes de réflexion avant de remplacer votre service télé pour une plateforme d'écoute en ligne qui diffuse peu ou pas de productions québécoises. Les événements spéciaux tels que les Olympiques, les séries de hockey ou même les prévisions météo ne s'y retrouvent pas. C'est un pensez-y bien!



#### Combien ça coûte?

La plupart des plateformes ont des plans mensuels allant de 9,99 \$ à 20,99 \$/mois ce qui semble à première vue très abordable. Mais attention, le prix total de plusieurs abonnements combinés peut être surprenant à la fin du mois.

#### Comment écouter une plateforme Web sur la télévision du salon?

Si vous préférez être assis confortablement sur votre divan et écouter votre film sur le grand écran, c'est possible! Plusieurs moyens d'y arriver :

- A** Si vous avez une télévision intelligente connectée à Internet, rendez-vous dans son menu pour accéder aux différentes applications.
- B** Si vous n'avez pas de télévision intelligente, il est possible de brancher un appareil de type « Chromecast » pour envoyer les signaux de votre téléphone ou tablette sur la télévision.
- C** Connectez un tiers appareil à votre télé qui lui sera relié à Internet, comme une console de jeux ou une Apple Tv.

#### BON À SAVOIR!

La grande majorité des plateformes permettent de télécharger les épisodes lorsque vous avez accès à Internet, pour ensuite les écouter n'importe où, même à un endroit sans réseau Wifi (en avion par exemple). Le contenu sera enregistré dans votre téléphone ou tablette et pourra être supprimé une fois écouté.

#### Vos besoins en matière de plan Internet

Une vitesse d'au minimum 5 mbits/s est recommandé par Netflix pour avoir une image en haute définition. En ce qui concerne la consommation mensuelle de données, c'est à faire attention puisque les frais de dépassement peuvent coûter cher pour quelques épisodes de trop. Le mode « automatique » de l'application Netflix permet 4 heures de vidéo par Go de données. Un forfait illimité est l'idéal.



Il n'y a aucun doute, les plateformes d'écoute en ligne représentent une révolution télévisuelle. Des centaines de films et de séries à votre disposition sans avoir à quitter votre domicile. Qui l'aurait cru il y a 30 ans, quand la machine à gomme ballonne des clubs vidéo vous faisait parfois gagner votre location?

CEAP

418.849.7125 | ccable.com | f

## 55<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

La Capitale-Nationale, représentée par ses 182 athlètes, a fait belle figure lors de la 55<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec qui avait lieu à Laval du 22 au 30 juillet. Parmi les participants, quatre jeunes de Lac-Beauport.

La délégation de la Capitale-Nationale a terminé l'aventure avec un total de 63 médailles : 19 d'or, 28 d'argent et 16 de bronze, se hissant au 2<sup>e</sup> rang du classement

final des régions avec un cumulatif de 228 points, 29 points derrière la région de la Rive-Sud. La Capitale-Nationale est également 2<sup>e</sup> dans le classement des médailles.

#### Nos médaillés lac-beauportois :

Rafaëlle Carrier : 4 médailles d'or en vélo de montagne

Maxime Merlin : 1 médaille d'or en vélo de montagne

Maude Ruelland : 2 médailles d'argent en vélo de montagne

Mathilde Rousseau : 1 médaille d'argent en basketball

#### Cérémonie de clôture

C'est Rafaëlle Carrier, quadruple médaillée d'or qui a été la porte-drapeau pour la cérémonie de fermeture des Jeux du Québec. Soulignons qu'elle est la championne canadienne en titre en XCO et XCC dans la catégorie U17 et cela, même si Rafaëlle est d'âge U15. Sans aucun doute et de très loin la reine des Jeux!

Félicitations à tous les athlètes qui ont réalisé leurs rêves, tissé de nouveaux liens d'amitié et qui ont assurément découvert beaucoup sur eux-mêmes, sur leur force de caractère. ■



Rafaëlle Carrier



Maxime Merlin



Maude Ruelland



Mathilde Rousseau au centre de la photo, portant le chandail numéro 4.

## Centre de plein le Saisonnier

# Bilan positif de la saison estivale

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Oh qu'on en a vu de jolies frimousses cet été au Saiso! Et que de souvenirs emmagasinés par les jeunes campeurs! Maintenant, l'heure est au bilan.**

On a fait les comptes, le Saiso avait cet été près de 1500 jeunes inscrits aux



Photo de famille prise lors du spectacle de fin de camp, le 19 août dernier.

différents camps. Pour encadrer tout ce beau monde, 130 emplois en animation ont

été majoritairement donnés à nos jeunes lac-beauportois!

Le vendredi 19 août, le traditionnel spectacle de fin de camp a attiré près de 300 personnes et l'argent de la cantine durant l'évènement a été remis à un autre organisme important de Lac-Beauport, la Maison des jeunes Le Cabanon.

Il est important de remercier quelques-uns des partenaires sur qui le Saiso peut compter : les Sentiers du Moulin, Crossfit Lac-Beauport, Yuzu Sushis, Empire 47... et tant d'autres!

### Et en vrac...

Les ateliers pédagogiques « Au Grand Air », lire les classes nature, ont connu du succès. Tout au long de l'année près de 1000 jeunes ont vécu les activités en nature offertes par le Saisonnier, grâce au matériel éducatif préparé par l'organisme Au Grand Air.



Le groupe d'animation de l'été 2022.

Fort du succès de la Fiesta estivale, le Saiso récidive avec l'activité familiale d'automne prévue le 28 octobre prochain. « Nous animerons, entre autres une course de zombies et plusieurs autres activités en même temps que l'évènement de la Municipalité. Il suffit de s'abonner à notre page Facebook pour suivre les détails à ce sujet », mentionne Jean-

Philippe Lehuu, directeur général du Saisonnier, qui en profite pour remercier les 1500 personnes qui ont répondu au sondage quant à l'avenir du centre de plein air. « Un projet structurant est en développement actuellement et sera proposé à la Municipalité, qui est propriétaire des lieux et des infrastructures ». ■

Crédit photo : Courtoisie

## Maison des jeunes de Lac-Beauport

### Reprise de l'horaire régulier au Cabanon

**(CR) C'est le retour de l'horaire régulier à la Maison des jeunes le Cabanon. Amis parents, on prend des notes!**

En effet, la MDJ reprend son horaire habituel, soit du mardi au vendredi de 17 h à 21 h. Plusieurs activités seront au menu et pour en savoir davantage, on surveille les réseaux sociaux de l'organisme. Bien entendu, le Comité voyage mettra d'autres événements/activités de financement de l'avant afin de réaliser ce voyage à Disney World l'été prochain. Bonne rentrée à cette belle gang! ■



À l'avant, de gauche à droite : Brewenn Clément, Alexandra Duval, Alexanne Laroche, Élodie Côté, Lambert Aumond, Jade Bossé-Landry, Charlie Fortin et Annaeg Clément. À l'arrière, dans le même ordre, les intervenantes de la MDJ : Carroll-Ann Verrier, Maryon Morgan, Véronique Proulx et Justine Decam.

## Voix du conseil

### Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury

#### MOT DU MAIRE

“ La rentrée bat son plein et j'espère que vous avez eu de beaux moments estivaux afin de faire le plein en famille, entres amis et entres voisins. Ces moments de recul, d'apaisement et de plaisir sauront être à propos pour nous accompagner dans un processus souhaité et déjà enclenché : la nouvelle planification stratégique (2022-2027).

Dans cet exercice, nous devons tenir compte des balises légales existantes chez d'autres paliers décisionnels pour le développement de notre territoire au sens large, ainsi que nos réels champs de compétences municipaux. Je tenterai, ici et au cours de ce mandat, au mieux de ma connaissance et bien humblement, de mettre en lumière ce qui m'apparaît comme essentiel à savoir et à garder en tête dans le cadre de ce processus de planification. Vous aurez aussi l'opportunité d'aller consulter différents documents pertinents, existants ou même en refonte, pour mieux comprendre les balises de cet exercice. Plus encore, vous constaterez l'importance de notre représentation régionale au sein des instances que sont la MRC de La Jacques-Cartier et la Communauté Métropolitaine de Québec (CMQuébec) dans le développement de notre territoire. Nous ne pouvons pas ignorer les grandes règles des instances supérieures, mais nous pouvons participer à leur écriture en faisant preuve d'une planification éclairée et solide face aux enjeux prioritaires communs à notre grande région, à notre province, à notre pays. Faisons la démonstration de notre leadership et de notre capacité à vivre notre territoire et à le protéger en nous donnant un plan fort, consensuel, propre à nos aspirations.

C'est aujourd'hui le moment privilégié de discuter, entre autres, de la possibilité d'investissements municipaux en collaboration avec d'autres paliers gouvernementaux ou partenaires. Ces derniers sont déjà engagés à conserver nos milieux naturels, culturels et communautaires d'intérêts, à les rendre accessibles aux citoyens, voire les rentabiliser grâce à nos visiteurs. Il s'agit d'une opportunité de travailler à développer un réseau de transport actif dans l'ensemble du périmètre urbain et vers les secteurs d'intérêts plus éloignés et achalandés, ce qui servirait aussi à notre économie. Cet exercice est aussi l'occasion de voir à la planification et à la consolidation de notre développement immobilier et économique en gardant le cap sur l'ADN de notre territoire récréotouristique et agroforestier.

Nous échangerons avec nos partenaires touristiques et nos citoyens corporatifs que sont la Station Touristique Stoneham, le Golf, Empire 47 et les autres commerçants ou entreprises dynamisant l'économie de notre municipalité.

À ces quelques sujets s'ajouteront les discussions et l'analyse sur notre ressource en eau potable (en quantité et en qualité), sur notre réseau d'égouts, sur nos installations septiques et leur encadrement, sur notre transport collectif, etc. L'environnement, la vie démocratique, les finances municipales, les sports, les loisirs, la culture, les familles, nos aînés et notre plan d'urbanisme seront d'autres thèmes abordés. Évidemment, vous aurez toutes et tous la possibilité de mettre en jeu les sujets de votre choix.

De ce plan, et selon nos consensus, je souhaiterais que l'on puisse travailler à des réglementations adaptées, simples et efficaces. Parfois pour un meilleur encadrement, ou à l'inverse pour un meilleur équilibre au respect de la jouissance de nos propriétés privées, sans pour autant balayer l'intérêt commun. S'il y a des moments où il est important de penser en dehors de la boîte, celui-ci en est tout un !

Enfin, je vous souhaite d'être capable d'échanger, de débattre et d'accepter que nous devons parfois faire place au compromis. Je vous souhaite la maturité d'accepter l'opinion de l'autre et de partager la nôtre sans amertume, sans peur et dans le seul intérêt de l'exercice significatif que nous devons traverser. Je travaillerai fortement à mettre en place les outils et les moyens accessibles pour que cela puisse se faire dans les meilleures conditions possibles pour tout le monde. Nous saurons être à la hauteur des défis qui nous attendent, il ne reste plus qu'à s'y investir avec conviction, courage et créativité.

Restez à l'affût et participez encore en grand nombre pour la suite. ”

Sébastien Couture  
Maire de Stoneham-et-Tewkesbury  
Préfet de la MRC de La Jacques-Cartier





ÉQUIPE  
MARC  
BONENFANT



418-912-8787  
marcbonenfant.com

3 bureaux  
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou



Agence immobilière  
Franchisée indépendante  
et autonome

# 1<sup>RE</sup> ÉQUIPE DE VENTE

de tout le réseau Royal LePage  
Région de Québec 2013 à 2021



\*Top 1 %  
au Canada



Stoneham-et-Tewkesbury

NOUVEAU

226, Belmont

649 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

NOUVEAU

4, ch. du Balbuzard

649 000 \$



Charlesbourg

NOUVEAU

145, rue Audubon

435 000 \$



Lac-Beauport

ADOSSÉE AU LAC JOSÉE

35, chemin de la Brunante

420 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

NOUVEAU  
ACCÈS AU LAC AVEC QUAI

137, ch. des Monts

625 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

204, ch. des Bois-Francis

849 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

43, ch de la Coulée

999 000 \$



Lac-Beauport

ACCÈS AU LAC

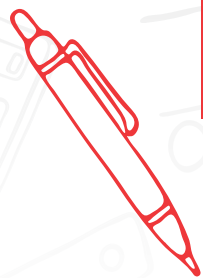
21, ch de l'Ancêtre

1 389 000 \$

Venez découvrir les montures d'Opal, spécialiste des lunettes pour enfants,  
le mercredi 14 septembre de 12 h à 19 h, chez Vision Santé!



A+



**VISION SANTÉ**  
Clinique d'optométrie

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport  
caroleroth@cliniquevision.ca  
[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)  
418 825-0044

