

GRATUIT

L'Écho du Lac

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

LES TRÉSORS CÉLESTES

page 22-23



pages 10

DES PASSIONNÉS SE LANCENT EN AFFAIRE



LA GARDE NON USUELLE, UNE AIDE PRÉVIEUSE

page 3

CAHIER CENTRAL L'Écho de la montagne

Un vent nouveau souffle sur Stoneham, Tewkesbury et Lac-Delage.



ÇA GLISSE AUSSI À TEWKESBURY

page 26

Toujours premier à Lac-Beauport !

653-0488
www.andredussault.com

André Dussault
agent immobilier affilié

voir autre publicité en page 5

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage



HÉLÈNE RENAUD, DIRECTRICE GÉNÉRALE

ICI, LA MUNICIPALITÉ SE DIRIGE AU FÉMININ

Quand on jette un œil sur l'organigramme des municipalités de notre territoire, outre leurs paysages grandioses, leur qualité de vie et de citoyens, on réalise qu'elles ont un autre point en commun. En effet, Lac Delage, Stoneham et Lac-Beauport sont toutes trois dirigées par des femmes. L'Écho du Lac avait envie d'en savoir davantage sur le rôle d'une directrice générale. C'est donc vers Hélène Renaud que nous avons dirigé nos questions. Le mois prochain nous donnerons la parole aux autres grandes dames de la région.



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il faut savoir que ne devient pas qui veut directeur général d'une municipalité. À l'occasion, on comblera le poste à l'interne, mais dans 99% des cas c'est par le biais d'affichage et de concours que l'on recrute. Les candidatures doivent correspondre à des critères bien précis en regard des besoins municipaux. On engage des ingénieurs, des avocats... On comprendra que les besoins en milieu rural diffèrent de ceux du milieu urbain ou récréotouristique.

Pour sa part, Hélène Renaud a étudié en science politique et administration publique et « ça fait déjà très longtemps » dira celle qui cumule près de 30 années dans le monde municipal.

SA CARRIÈRE EN BREF

C'est à Trois-Pistoles qu'elle a débuté sa carrière en tant que secrétaire trésorière pour la MRC des Basques. Elle a ensuite assuré l'intérim à la direction générale de La Malbaie. Afin de garantir une certaine stabilité à sa fille, elle a choisi de poser ses valises pendant 14 ans à St-Joseph de Beauce. Ses fonctions étaient orientées vers le développement économique et la sauvegarde des bâtiments patrimoniaux. Un passage dont elle est particulièrement fière d'autant plus qu'elle a consacré les trois dernières années de son mandat à unifier paroisse rurale et ville urbaine.

Depuis avril 2002, Lac-Beauport est privilégiée d'avoir cette femme de rigueur à sa direction. Notre municipalité correspond parfaitement à cette femme qui avait envie de nouveaux défis. « Ici à

Lac-Beauport, 60 à 75 % du travail tourne autour de l'environnement, et ça me plaît » affirme celle qui est à l'aube de la retraite. « Beaucoup d'efforts ont été déployés afin de mettre sur pied différentes interventions en environnement. Pensons à la collecte des ordures ménagères, des matières recyclables et prochainement celle des putrescibles. Il y aura d'ailleurs un projet pilote à cet effet au printemps prochain. Environnement, protection du couvert forestier et urbanisme sont les secteurs sur lesquels on travaille très fort » poursuit-elle.

UNE JOURNÉE TYPE

Planification, organisation, coordination, direction et contrôle des activités de l'administration municipale, résumant

assez bien les tâches d'une directrice générale. En plus de l'horaire régulier, Mme Renaud rencontre les membres du conseil à raison de trois soirées par mois, afin de discuter des orientations. Elle doit voir à la planification et à la réalisation des programmes approuvés par le conseil municipal. En tant que trésorière et greffière, c'est elle aussi qui soumet à ce dernier les prévisions budgétaires ainsi que le programme d'immobilisations. Bref, elle a la responsabilité légale de l'ensemble des fonds municipaux. On serait porté à croire qu'avec autant de boulot, le travail la suive à la maison. Cette grande sportive sait maintenir le parfait équilibre. Elle se fait un devoir d'arriver la tête libre au bercail pour ainsi profiter pleinement de la vie familiale.



Avec presque 30 années dans le domaine, Hélène Renaud entend bien terminer sa carrière en politique municipale ici à Lac-Beauport.

QUAND LE GOUVERNEMENT DÉLÈGE

Évidemment, depuis que le gouvernement a confié de nombreuses responsabilités aux municipalités au début des années 80, les tâches deviennent de plus en plus lourdes pour tous les employés municipaux. « Entre les années 60 et maintenant, le portrait municipal a complètement changé. On doit satisfaire aux attentes des paliers gouvernementaux d'un côté et à celles des citoyens de l'autre » ajoute Mme Renaud.

POUR LA VOIR À L'OEUVRE

Lors des séances publiques, le conseil municipal en réfère toujours à la directrice générale. Ses dossiers, Hélène Renaud les possède parfaitement. Les questions qui parfois semblent hors contexte restent rarement sans réponse. Sa connaissance des dossiers est impressionnante pour l'observateur en salle. Sa lecture des budgets de fonctionnement est toujours limpide même pour le néophyte.

Au final, et pour le bien de tous, ce sera toujours le maire Michel Giroux qui prendra l'ultime décision quant à la gestion de sa municipalité. Mais ne dit-on pas qu'il se cache toujours une femme derrière un grand homme?



Coopérative de Câblodistribution de l'Arrière-pays

LA COMMUNICATION
PAR CÂBLE A ÉVOLUÉ, SON SERVICE
À LA CLIENTÈLE AUSSI



Téléphonie

Télévision

Internet

Forfait 3 services
à partir de 79,15\$

SERVICE DE GARDE À HORAIRE NON USUEL

NOS PETITS CŒURS ENTRE BONNES MAINS

Par les temps qui courent, si l'on veut des enfants, il faut avant même leur conception, trouver des places en garderie. C'était difficile il y a 10 ans et en 2008, le problème est récurrent, à moins d'avoir un emploi à horaire variable... Saviez-vous que le CPE Les Petits Mulots offre le service de garde à horaire non usuel ?

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



S'il est peu connu, ce service existe depuis maintenant sept ans au CPE Les Petits Mulots. C'était en effet à la première installation que l'on avait mis sur pied ce projet pilote initié par le gouvernement. Exception faite des employés de Postes Canada, ce service est demeuré peu connu de la population en général. En 2005 lorsque Les Petits Mulots ont fait des petits - ouverture d'une deuxième installation dans les locaux du CHSLD de la rue Sherwood - la garde non usuelle y était aussi transférée. Encore une fois, bien peu de publicité sur ce service ô combien nécessaire et apprécié !

À QUI S'ADRESSE LE SERVICE ?

Répondre aux besoins de services de garde à horaires non usuels demeure complexe. On travaille sur appel, de jour, de soir, de nuit, de fin de semaine ; un véritable casse-tête pour les parents. « Ici à la Ribambelle des souriceaux sur la rue Sherwood, nous offrons la garde non usuelle de 14h30 à 00h30 en semaine et de 7h30 à 17h30 les samedis et dimanches » précise madame Sylvie Crespo, directrice générale du CPE. Les 0 - 5 ans sont les bienvenus ainsi que les fratries de plus de 5ans, des soucis en moins pour les parents. Bien que l'on doive utiliser le service sur une base régulière, il n'est pas nécessaire d'y placer son jeune tous les jours. Même si l'on peut utiliser le service ne serait-ce que quatre heures par jour, il est important de préciser que ce n'est pas une halte-garderie.

L'appellation non usuelle se limite aux heures de garde. Ce n'est pas parce que votre enfant fréquente la garderie en dehors de l'horaire dit normal, qu'il sera traité différemment. À son arrivée, il ira jouer dehors, aura sa collation et son repas du soir. Son éducatrice a la même formation que l'équipe de jour, elle présente le même projet éducatif et adore jouer avec votre



Mme Sylvie Crespo directrice générale du CPE Les Petits Mulots

petit. Elle aura même un petit plus, celui d'avoir reçu une formation pour l'heure du dodo. On ne peut parler de sommeil sans parler de la salle de dodo. Celle-ci est conçue spécialement pour le confort et la sécurité de l'enfant qui pourra partager sa couchette avec son frère ou sa sœur. Que demander de plus ?

DES FRIMOUSES SOURIANTES

Lors du passage de l'Écho du Lac, il était fort touchant de voir les sourires sur toutes ces petites frimousses. Nous avons vu de belles « zoues rouzes pacque ze reviens de zouer dans la neize » racontait un adorable petit garçon de 3 ans. Puisque La Ribambelle des souriceaux est à l'intérieur du CHSLD, nous avons vu aussi une charmante grand-maman jeter un œil attendri sur ces bâtisseurs de

demain. « Comme ils sont bien à cet âge » a-t-elle commenté lors de sa petite virée à la garderie. Là-bas la cohabitation inter générationnelle est une belle réussite. On se rend visite, on se raconte des histoires, on apprend des grands, on garde le cœur jeune.

Plusieurs places sont encore disponibles. Faites connaître vos besoins au 623-9643 ou par courriel cpelespetitsmulots@cpelespetitsmulots.com

Mont Tourbillon

Informez-vous : 418.849.4418 | www.monttourbillon.com

Le plaisir de jouer sans se fatiguer !

ABONNEMENT ANNUEL *

VOITURE INCLUSE

à partir de

795\$

* Quantité limitée

Table d'hôte
Les vendredis et samedis

Forfaits fêtes d'enfants

(Plusieurs forfaits disponibles incluant les glissades)

Réservez dès maintenant !



Pour la saint-valentin

Profitez d'un moment de douceur en vous offrant

UN SOIN COUP D'ÉCLAT

pour seulement

50\$

(une valeur de 65\$)

L'essenciel
ESTHÉTIQUE

Soins du visage et du corps

628-2080

9167 Bd Henri-Bourassa Charlesbourg

Le journal *L'Écho du Lac* est publié et édité par
Platine Communication
177-A, Chemin Tour-du-Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B 0T5
418 845-5515 poste 3

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Francine Savard et Sophie-Anne Tremblay
et Laëtitia Boudaud.
COLLABORATEURS : Marie-Claude Déry, Philippe Lapeyrie,
Julie Lemaire, Anne-Gabrielle Lebrun-Harpin.
PUBLICITÉ : Michel Beaulieu, Marie-Eve Chouinard,
Élisée Fortin et Stéphane Bélanger.
PRODUCTION GRAPHIQUE : Valérie Garon,
Guillaume Laroche de Platine communication.
IMPRESSION : Les Éditions Belcor
TIRAGE : 10 000 copies
DISTRIBUTION : Postes Canada
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

UNE TRADITION BIEN ANCRÉE À LAC-BEAUPORT

L'ACCUEIL DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Le 27 janvier dernier lors d'une réception au Centre Philippe Laroche, les membres du conseil municipal de Lac-Beauport de même que les employés de la municipalité accueillaient une quarantaine de nouvelles familles venues s'y établir au cours de l'année 2007

Parmi les 150 familles qui ont choisi de vivre à Lac-Beauport en 2007, une quarantaine d'entre elles ont répondu à l'invitation du maire Michel Giroux à participer à une fête organisée à leur intention, visant à célébrer leur arrivée dans la municipalité.

Une formule qui d'année en année semble plaire aux familles participantes. Tout en leur permettant de faire connaissance avec l'ensemble des personnes ressources, membres du conseil et employés de la municipalité, l'occasion leur est fournie d'obtenir les informations relatives d'abord à l'organisation municipale, c'est-à-dire les services, les activités sportives et culturelles disponibles, mais aussi aux organismes et associations oeuvrant sur le territoire.

DES JEUNES ET DES MOINS JEUNES

L'assistance se composait majoritairement de jeunes couples avec des enfants. D'ailleurs, ceux-ci ont pu profiter d'une animation particulière qui leur était destinée, avec clown, ballons et maquillage, pour leur plus grand plaisir. Cependant, quoiqu'en moins grand nombre, on remarquait la présence de couples plus âgés, venus d'horizons différents, qui ont été séduits eux aussi par Lac-Beauport. C'est le cas de Odette Lagacé et de Bertrand Truchon anciens résidents de Rimouski.

Pour le couple à la retraite de l'enseignement, s'établir à Lac-Beauport est un choix mûrement réfléchi. C'est l'aboutissement d'une intense recherche

afin de trouver un lieu alliant la qualité de vie, la beauté des paysages et la proximité des services de la grande ville. De plus, se rapprocher de leurs enfants installés en Québec, a certes contribué à leur décision... L'enthousiasme transcende leurs propos quand ils parlent de leur projet tout neuf, ce qui donnerait envie aux moins convaincus de venir habiter notre contrée.

MIEUX VAUT PRÉVENIR...

Pour faire en sorte que la vie soit encore plus agréable pour les nouveaux résidents de Lac-Beauport, l'agent patrouilleur Robert Godbout de la Sûreté du Québec a exhorté les participants à la vigilance. Il a tenu à informer l'assistance sur les divers problèmes que connaît la municipalité en matière de criminalité. En raison de sa vocation fortement liée aux sports de plein air, les exactions les plus courantes commises à Lac-Beauport sont les vols de motoneiges chez les particuliers, et de planches à neige au centre de ski Le Relais. De plus, l'agent Godbout a invité les participants à verrouiller leurs voitures, car les vols à l'intérieur de celles-ci sont fréquents.

UNE INVITATION À L'IMPLICATION

Par ailleurs, le maire Giroux a profité de l'événement pour inciter les personnes bénévoles désireuses de s'impliquer, à intégrer les divers comités composant la structure municipale. D'autres possibilités existent aussi, dira-t-il, dans les

organismes communautaires, culturels ou sportifs présents sur le territoire. Selon le premier magistrat, Lac-Beauport compte actuellement sur le soutien de près de 400 bénévoles, reflet du dynamisme qui caractérise la municipalité de Lac-Beauport.

Et l'organisation de l'accueil chaleureux réservé aux nouveaux résidents en est une autre preuve.



Odette Lagacé et de Bertrand Truchon
anciens résidents de Rimouski.



«MIEUX VIVRE CHEZ MOI»

CONSEILS POUR PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE

1. Mon environnement doit être sécuritaire (salle de bain adaptée, bon éclairage, pas de carpe au sol, etc.);
2. Je dois porter des chaussures et des pantoufles adéquates;
3. Je dois utiliser le bon accessoire de marche (canne, marchette) si mon équilibre est diminué;
4. Je dois continuer d'avoir de bonnes habitudes : faire des exercices de renforcement et d'équilibre, bien me nourrir, limiter ma consommation d'alcool.
5. Je consulte mon médecin si j'ai des étourdissements, des troubles de la vue ou si je me sens confus.

Surveillez le prochain numéro, nous aurons des détails sur le conseil numéro 1!

Une initiative de la table « Entr'Aînés du Nord »

Pour information : Linda Duchaine
628-5630 poste 2405

Centre de santé et de services sociaux
de Québec-Nord

Nos services

- Blanchiment ZOOM2;
- **SERVICE D'ORTHODONTIE;**
- Traitement de gencives (parodontie);
- Traitement de canal (endodontie) rapide; et sans douleur;
- Dentisterie sans amalgame d'argent et de mercure;
- Reconstruction de sourire.



Clinique Dentaire
L A C - B E A U P O R T

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

*Service personnalisé par une
équipe jeune et dynamique!*

1020, boul. du Lac, Lac-Beauport, Qc G3B 0W8

T (418) 849-2820
I www.ledentiste.net





ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

**MEILLEUR VENDEUR
À LAC-BEAUPORT
2005, 2006 ET 2007**



849-0555

www.andredussault.com

LAC-BEAUPORT



3 cc à l'étage, accès au merveilleux lac Bleu

LAC-BEAUPORT



6 cc, immense salon, nouv. quartier, **389 000 \$**

LAC-BEAUPORT



5 cc, beaucoup luminosité, bien orientée

LAC-BEAUPORT



Construction neuve, design urbain; **296 000 \$**

LAC-BEAUPORT



Quartier jeune avec services; **266 000 \$**

LAC-BEAUPORT



2 cc possibilité de 3, terrain plat intime 43 000 p.c.

LAC-BEAUPORT



Rénovée, avec agrandissement

LAC-BEAUPORT



Rénovée, 3 cc à l'étage, bien orientée; **219 000 \$**

LAC-BEAUPORT



42, montée du Cervin; p.d. 186 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



1364, Émilien-Rochette; p.d. 179 000 \$

SAINT-NICOLAS



Orientée sud, 13 500 p.c., 4 cc, 2 salons; **209 000 \$**

SAINT-MICHEL



Quelle vue sur le fleuve; **465 000 \$**

CAP ROUGE



Sous-sol avec entrée indépendante; **219 000 \$**

STONEHAM



Secteur paisible près de la rivière, 3cc; **114 000 \$**

SAINT-ÉMILE



Rénovée, 4cc, terrain clôturé, piscine h-terre

SAINTE-FOY



Condo sur 2 étages, mezzanine; **127 000\$**

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Absolument unique, décor enchanteur

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Immense, 4 côtés en brique, en nature

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



120 pieds de façade sur rivière Montmorency

LAC SEPT-ÎLES



Cuisine tendance, 4cc à l'étage, garage double

LAC-BEAUPORT



3 cc, plafond 9 pieds, **349 000 \$**

LAC-BEAUPORT



Haut de gamme, fait par designer

LAC-BEAUPORT



Un des plus beaux points de vue sur le lac

LAC-BEAUPORT



Au coeur de la municipalité, 4cc, 2 salons

LAC-BEAUPORT



Style Colorado, plafond cathédrale

LAC-BEAUPORT



Au coeur de la municipalité, 4cc, 2 salons

LAC-BEAUPORT



3 1/2 au sous-sol pouvant rapporter 625\$/mois

BORD DU LAC-BEAUPORT



La plus abordable sur le bord du Lac

UNE JOURNALISTE DE L'ÉCHO DU LAC EN REPORTAGE AU MOYEN-ORIENT

SALAM D'OMAN !

Vous aviez peut-être remarqué mon absence dans les pages de L'Écho du Lac du mois de janvier 2008. Loin de moi l'idée de vouloir fuir l'hiver ! Et pourtant ... Tandis que je me gavais de soleil et de sable fin, mes chers amis Lac-Beauportois, Nathalie et Philippe, s'échinaient à pelleter la tonne de neige qui s'amoncelait devant la maison. Évidemment, j'étais convaincue que garder la forme figurait parmi l'une de leurs bonnes résolutions pour 2008 ! C'est donc sans pitié que je partis pour un mois de voyage au cœur du grand désert d'Arabie et usai de leur tolérance envers l'électron libre que je suis ! Des vacances dites-vous ? Pas exactement ! Direction ... le Sultanat d'Oman pour un photoreportage enivrant sur la route de l'encens.

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

« Le quoi » ? « Tu t'en vas où » ? « Qu'est-ce que tu vas faire là-bas » ? Nombreux furent celles et ceux qui restèrent surpris à l'annonce de ma prochaine destination de voyage.

Après avoir consacré ma vingtaine à me promener dans l'Arctique comme anthropologue, voilà que j'entamais ma trentaine en retournant au Moyen-Orient, un continent aussi vaste que méconnu pour lequel je voue un profond intérêt depuis plusieurs années, tant sur les plans culturels qu'humains. Mais cette fois, ce fut comme photjournaliste.

Situé au sud-est de la péninsule arabique, le Sultanat d'Oman est bordé à l'ouest par l'Arabie Saoudite, au sud par le Yémen et au nord, par les Émirats Arabes Unis et l'Iran. Même si j'ignorais presque tout de ce pays avant de plonger tête la

première dans les bouquins, je n'arrivai pas dans cette région du monde comme en terra incognita. En effet, dix ans plus tôt, j'avais eu l'opportunité de fouler la terre de son surprenant voisin aux allures de Disneyland, les Émirats Arabes Unis. Et aussi, Israël, la Palestine, la Jordanie et plus récemment, l'Ouzbékistan et le Tadjikistan.

EN AVANT L'AVENTURE!

Un sac à dos, une bonne paire de bottes, un lexique arabe, un foulard noir et ... 20Kg de matériel photo! C'est ainsi que, le 15 décembre dernier, alors que les sapins de Noël clignotaient partout à Lac-Beauport, je m'envolai pour Mascate, capitale du Sultanat d'Oman.

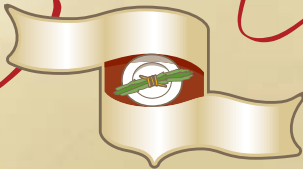
Encerclée par un panorama de montagnes rocailleuses, Mascate semble



Les Omanais raffolent du parfum, comme ici, dans un marché spécialisé dans la vente d'encens.

Forfaits de la

Saint-Valentin



LE MANOIR DU
LAC DELAGE

Forfait Amoureux

Incluant :

- 1 nuit 2 jours en chambre régulière
- 1 déjeuner américain
- 1 souper table d'hôte 5 services
- Un massage double
- Bain chromothérapeutique double avec mousseux
- Porto et coupes en chocolat à la chambre
- Assiette de fruits trempés au chocolat
- Piscine intérieure, sauna et bain tourbillon
- Accès à toutes les activités extérieures sur le site

À partir de
213\$

Par personnes, occ. double
Service inclut, taxes en sus
Du 8 février 2008 au 17 février 2008

Délice Amoureux (pour deux personnes)

Incluant :

- Souper gastronomique 5 services
- Une bouteille de vin
- Ambiance feutrée

9995\$

Pour 2 personnes
Taxes et service en sus
Du 8 février 2008 au 17 février 2008

RÉSERVATIONS : 418-848-2551 WWW.LACDELAGE.COM 40, avenue du Lac, Lac Delage (Québec)

tout droit sortie d'un conte des « Mille et une nuits » avec ses édifices blancs, ses innombrables mosquées et ses souks colorés. Dès la descente de l'avion, le dépaysement est total. Les hommes portent la dishdasha, cette longue tunique blanche et le kumma, petit chapeau brodé, tandis que les femmes, couvertes en noir sous l'abaya, apparaissent et disparaissent telles des silhouettes furtives.

Pour voyager au Sultanat d'Oman, un véhicule tout terrain est largement recommandé. D'un côté, la mer. De l'autre, le désert. Et entre les deux, d'impressionnants djebels. Si de plus en plus de routes sont asphaltées, de nombreux villages demeurent encore isolés dans les montagnes ou les régions désertiques et ne sont reliés entre eux que par des pistes le long de falaises sans glissières de sécurité ou en plein « no man's land » plat comme une crêpe.

LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

Tracer un itinéraire logique pour trois semaines de reportage se révéla un véritable casse-tête. Au Sultanat d'Oman, il est évident que la carte n'est pas le territoire. Et ce qui s'avère être un grand désert avec une seule voie toute tracée sur la carte donne finalement lieu, dans la réalité, à de multiples chemins démultipliés en carrefours sans indication, ou s'il y en a, écrites en arabe. Ajoutez à cela les dromadaires qui traversent sans prévenir par dizaines et quelques nomades qui s'improvisent passagers



Laëtitia Boudaud en reportage au Sultanat d'Oman

dans votre véhicule (ex : pour se rendre à la frontière yéménite!) et vous aurez une idée assez concrète de ce que conduire en Oman peut représenter comme petit amusement quotidien ! Mais la grande hospitalité du peuple Omanais est sans faille et d'où qu'il vienne, l'étranger... et l'étrangère, est généralement accueilli(e) à bras ouverts. Mon reportage se déroula donc dans d'excellentes conditions. Et malgré que les photos ne fussent pas toujours faciles à réaliser, je continuai de privilégier une approche humaine et « dans l'instant ».

REPORTAGE SUR LA ROUTE DU PARFUM...

D'un « pschitt » parfaitement maîtrisé, vous vous aspergez de votre fragrance préférée dans le cou chaque matin. Or

saviez-vous que les origines du parfum remontent à l'Antiquité ? De fait, c'est au commerce de l'encens qu'Oman devait jadis sa prospérité et c'est dans la région du Dhofar (sud du pays) que pousse encore le Boswallia sacra dont on extrait une gomme-résine qui devient l'encens et par extension le parfum, lequel occupe une place de première importance dans la vie quotidienne des Omanais. Passé sous les vêtements, le brûle-parfum permet de s'imprégner des pieds à la tête de ces effluves plutôt relevés pour un nez occidental. C'est donc au cœur de cet univers de senteurs, parfois avenantes, parfois étourdissantes à s'en donner mal à la tête, que j'ai promené mon appareil photo pour tenter de traduire les odeurs en images.

DU SABLE, DES PLAGES... MAIS PAS DE BAINADE!

Voyager seule au Sultanat d'Oman se révéla une expérience extrêmement enrichissante à bien des égards. Il y a effectivement 1700 km de côtes et de plages de sable fin au Sultanat d'Oman, or, je n'ai pas pu m'y baigner. À deux reprises, au restaurant, on dressa des paravents autour de ma table pour me mettre à l'écart des hommes et je suscitai maintes fois l'étonnement au volant de ma voiture. En revanche, à travers mon reportage, j'ai eu la chance de pouvoir côtoyer autant d'hommes que de femmes, même si, pour la plupart d'entre elles, de leur visage, je ne pouvais voir que leurs yeux, sinon seulement me fier à leur voix pour me donner une idée de leur identité. Jeunes ou plus âgées, elles m'ont plusieurs fois donné accès à une partie de leur culture, généralement assez loin des stéréotypes que nous avons dans nos pays occidentaux. Sous l'abaya, se révélaient alors souvent des femmes volontaires et engagées, coquettes et modernes.

Laëtitia Boudaud (L'Image nomade www.imagenomade.com) présentera son reportage photographique, « Oman : Sous le voile, le parfum », du 9 au 29 février 2008 dans la Rotonde de la Gare du Palais à Québec. Vernissage le mardi 12 février à 17h00. Entrée libre. Bienvenue à tous ! Dans le cadre de cet événement, elle animera également des ateliers de formations en photographie de voyages. Inscriptions au (418) 640-4222.

L'APRÈS-SKI CHEZ ARCHIBALD

www.archibaldmicrobrasserie.ca

1021, boul. du Lac, Lac-Beauport ★ 841-2224

DEPUIS LES FUSIONS

NOTRE PAROISSE A 5 ANS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le 1er janvier dernier marquait le cinquième anniversaire de fondation de la paroisse de Sainte-Marie-des-Lacs, un regroupement de cinq communautés chrétiennes de notre région incluant notamment celles de Lac-Beauport, de Stoneham et de Tewkesbury. Une transition harmonieuse s'est effectuée, des structures ont été mises en place et la nouvelle paroisse est maintenant considérée comme un modèle d'innovation. L'Écho du Lac a voulu en savoir davantage sur le sujet et qui de mieux placé pour en parler que le président de l'assemblée des marguilliers, monsieur Richard Bureau



La chapelle catholique dans son écrin

1964

BOUCHERIE

VIC VERRET ET FILS

à votre service depuis
et nous sommes heureux
de continuer à vous servir

1964

Saviez-vous que...

L'abondance du persillage du certifié Angus Beef accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.

Viande de qualité : boeuf AA, boeuf Angus AAA, Chevaline, Gibier, fondue chinoise, grand choix de brochettes marinées.

Plusieurs produits cuisinés ici-même :
Plus de 25 variétés de saucisses etc.

❖

SPÉCIAL ST-VALENTIN

1 PAQUET DE FONDUE CHINOISE 400 GR. BOEUF
 + 1 BOUILLON DE FONDUE CHINOISE MAISON
 + 1 BOUTEILLE DE VIN BLANC OU ROUGE SÉLECTIONNÉE

❖

Valide le 14 février seulement.

16.99\$

Face au
Canac-Marquis
rue Bernier

Tél.: (418) 849 4481

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)

Flash back. La paroisse de Sainte-Marie-des-Lacs constituée le 1er janvier 2003, est le résultat du regroupement des communautés chrétiennes de Saint-Dunstan-de-Lac-Beauport, de Notre-Dame-des-Laurentides, de Saint-Edmond-de-Stoneham, de Saint-Jacques-de-Tewkesbury ainsi que de Sainte-Françoise-de-Cabrini à Lac-Saint-Charles.

Un comité de coordination avait été formé à l'époque pour « favoriser une intégration harmonieuse des cinq communautés chrétiennes et force est de constater que celle-ci a été bien réussie » explique Richard Bureau. Bien que légalement une seule fabrique soit maintenant constituée, on a su maintenir l'esprit communautaire propre à chaque milieu. De fait, un comité local de paroissiens veille d'ailleurs à préserver ces acquis dans chaque communauté établie autour des lieux de culte. « Il est aussi intéressant de noter que l'église de Stoneham ainsi que la chapelle de Lac-Beauport ont été classées récemment comme sites historiques par leurs municipalités respectives, une autre indication de l'importance de ces lieux pour les paroissiens » poursuit M. Bureau.

Gestion de la fabrique

Les affaires temporelles de la fabrique, le terme légal pour désigner une paroisse, sont gérées par un conseil de marguilliers composé de six personnes et qui sont élues en vertu des dispositions de la Loi sur les fabriques, une loi adoptée par l'Assemblée nationale du Québec en 1965. Ces marguilliers constituent l'assemblée de

fabrique et joue un rôle un peu semblable à celui d'un conseil d'administration dans un organisme à but non lucratif.

Une autre instance de la paroisse est le conseil d'orientation pastorale qui, comme son nom l'indique, donne les grandes lignes pastorales à privilégier dans notre milieu. À cet égard, la communauté chrétienne de Sainte-Marie-des-Lacs est particulièrement active puisqu'une étude réalisée en 2007 indique qu'environ 11 700 heures de bénévolat y sont effectuées par les paroissiens chaque année. Ceci est sans compter les centaines d'heures travaillées récemment par une équipe de bénévoles enthousiastes pour rénover de fond en comble l'intérieur de l'église de Stoneham.

Les nouvelles réalités

La paroisse de Sainte-Marie-des-Lacs est aussi reconnue pour son dynamisme et sa recherche d'innovation pour s'adapter aux nouvelles réalités pastorales. Récemment, par exemple, des séances de catéchèses ont été données à l'intérieur des célébrations dominicales et des célébrations de la Parole remplacent parfois les célébrations du dimanche de manière à maintenir le plus possible une présence dans chaque milieu. Des pistes d'intervention sont aussi en développement pour que la formation chrétienne soit donnée hors du milieu scolaire à compter de septembre 2008. Un dossier intéressant à suivre.

Pour rester près et à l'écoute des gens, la paroisse mettait en ligne récemment son tout nouveau site Internet que vous pouvez visiter au www.paroissessaintemariedeslacs.com

DÉCOUVREZ Assurances VR solutions^{MD} - motoneige

Un service professionnel et personnalisé dans votre région!

418 **841-1850**

Les assurances Plamondon, Croteau inc.

Cabinet en assurance de dommages

- **10 % de réduction** si vous assurez plus d'un véhicule récréatif (VTT, moto, motoneige, caravane et autocaravane)
- **Carte familiale gratuite d'AirMédic**, un service d'ambulance aérienne

Aussi disponibles

Affilié à :

La Capitale
assurances générales

SONDAGE À L'ÉCOLE LE SOMMET

NOS JEUNES ET L'ARGENT DE POCHE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les projets scolaires ne manquent pas à l'école secondaire Le Sommet et ils ne sont pas étrangers à la baisse significative du taux d'absentéisme dans les classes. Les élèves de Mme Christine Provencher inscrits en cheminement particulier continu (CPC) y évoluent comme des petits poissons dans l'eau. En décembre dernier ils étaient invités, en lien avec un projet sur la charte des droits des Nations Unies, à poser un regard sur la réalité d'enfants dont les droits ne sont pas respectés. À cet effet ils avaient rencontré une Congolaise d'origine qui en avait beaucoup à dire sur les orphelins de la guerre; l'Écho aura d'ailleurs l'occasion de vous en parler dans un prochain numéro. Les jeunes prenaient conscience du privilège de vivre ici. Le projet suivant était lancé, nos jeunes auraient à faire un sondage sur l'argent de poche! Bien sûr, les connaissances en français et en mathématiques seraient largement mises à profit.

Pour mener à bien ce sondage, les étudiants ont composé un questionnaire en lien avec l'argent de poche qu'ils ont ensuite distribué à tous les étudiants de l'école. Il fallait ensuite réfléchir à la façon de présenter les résultats. On a opté pour les diagrammes à bandes pour illustrer la partie *Comment les jeunes gagnent-ils leur argent de poche?* Dans le même ordre d'idée on a choisi les diagrammes circulaires pour représenter la section *Où dépensez-vous votre argent?* Pour ce faire, il a fallu faire des moyennes, établir des pourcentages...

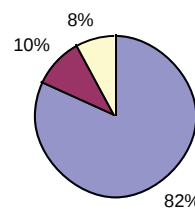
Ce fut une belle et grande réalisation pour des élèves en difficulté d'apprentissage.

Afin de développer le côté artistique et de travailler les rimes, les élèves ont composé une chanson rap, avec l'aide d'un élève de secondaire trois, Guillaume Simard, chanteur auteur-compositeur.

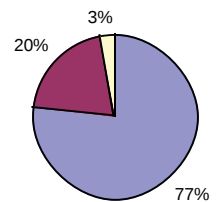
Un projet qui fait réfléchir sur les habitudes de consommation de nos jeunes. Belle initiative de la part de Mme Christine Provencher et de Geneviève Garneau (enseignante-stagiaire)

OÙ DÉPENSEZ-VOUS VOTRE ARGENT DE POCHE ?

FILLE SECONDAIRE 1



FILLE SECONDAIRE 5



Les résultats complets du sondage ainsi que le rap de Guillaume sont disponibles sur le site Internet de l'école <http://recit.csdps.qc.ca/lesommet/>

Galerie Fleuristerie
Au Fleur Café
Diane Rouleau
Propriétaire
841-1101
1422, avenue de la Rivière Jaune
Québec (Notre-Dame-des-Laurentides)
* En face de la caisse populaire

En cette folle journée de l'amour...
limitez votre temps d'attente en
commandant quelques jours à l'avance.
Le 14 vous passez et c'est prêt !
pour réserver (418) 841-1101

DIMANCHE SOIR DES DAMES
SUR LE MENU À LA CARTE (À PARTIR DE 16 H 00)

50 % DE RABAIS

DIMANCHE ET LUNDI FAJITAS
POUR 2 PERSONNES (À PARTIR DE 16 H 00)

19,95\$

MARDI SUSHI
SALLE À MANGER (À PARTIR DE 17 H 00)

1 \$ DU MORCEAU

MERCREDI AILES
(À PARTIR DE 16 H 00)

35¢

*Les Frères Toc
Différent...*

CHANSONNIER 7 SOIRS SUR 7

Un emploi au restaurant les Frères Toc vous intéresse ? En ce moment nous avons besoin de : *sushiman, cuisinier, plongeur, serveur et barman*. Ces postes sont à temps plein et/ou à temps partiel. Pour vous joindre à notre équipe dynamique, téléphonez ou présentez vous avec votre CV.

DU LUNDI AU VENDREDI

MENU MIDI

849-6211

20815, BOUL. HENRI-BOURASSA
WWW.LESFRERESTOC.COM

SECTION AFFAIRES

DANIEL MORISSETTE ET MARTIN LAVOIE
DEUX MORDUS DE LA NEIGE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

En cette saison où la neige abonde, les amants de l'hiver s'en donnent à cœur joie. On glisse, patine, pratique la raquette, la motoneige, le ski, la planche à neige, bref on bouge. Skieurs passionnés, Daniel Morissette et Martin Lavoie ont eu une idée de génie, celle de transformer nos jardins en parc à neige! Hein, quoi? Un parc à neige dans ma cour? Idée folle pensez-vous? Folie contagieuse, répondrais-je!

Quelle belle et étonnante découverte l'Écho du Lac a faite en débarquant chez Daniel Morissette. La cour arrière de sa

résidence est littéralement transformée pour la pratique des sports de glisse tels le free ski et la planche à neige. Ses deux

adolescents, ceux de Martin et ceux du quartier y passent des heures et des heures de pur plaisir. Plus d'inquiétude, on sait où sont nos jeunes!

« Maman, c'est trop cool, j'en veux un chez nous! » « On dit j'aimerais » rétorque la pointilleuse journaliste à son fils ébloui. « Ben voyons, on ne peut avoir une telle installation à la maison mon chaton ». C'est là que la dame se goure!

DE CHEZ EUX À CHEZ VOUS

En effet, il est tout à fait possible d'exporter le concept de Martin et Daniel chez vous. Nos deux experts en la matière pensent, dessinent et fabriquent de toutes pièces ces rampes et rails sur mesure dont on peut faire l'achat ou la location. Que ce soit pour la maison, l'école, l'aire communautaire, l'événement corporatif, la fête familiale, à la saison, au mois, à la semaine ou à la journée, les deux associés proposent différents modèles selon les besoins. La beauté dans tout ça c'est que ces amateurs de glisse sont à l'écoute des principaux intéressés, les jeunes. Ils sont les premiers consultés, car après tout, ce sont eux qui en sont les principaux



Martin Lavoie et Daniel Morissette

neige, rien de moins! Ingénieurs, inventifs, téméraires, ces éternels adolescents n'ont de limites que les vôtres.

Chez Daniel, l'exercice est poussé à l'extrême. Depuis la première neige, on a tracé des sentiers, paré les arbres de lumières multicolores et en plus des rampes et rails, on y retrouve une aire de repos avec foyer, des balles de foin en lieu et place de fauteuils. On songe même à y aménager un spa!

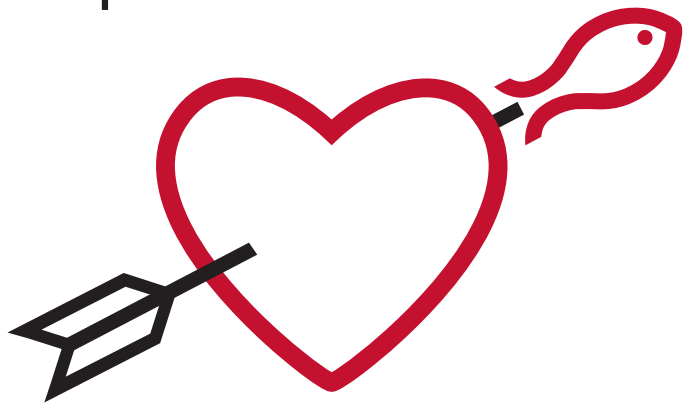
En cette ère du cocooning, des statistiques révèlent qu'aux États-Unis de plus en plus de gens préfèrent rester à la maison et profiter au maximum de leurs petits nids. Les terrains sont aménagés de sorte que jeunes et adultes y cohabitent en harmonie 12 mois par année. C'est ce que Daniel Morissette et Martin Lavoie propose avec leur nouvelle entreprise.

Si la tendance se maintient, l'Écho du Lac est en mesure d'annoncer qu'ils deviendront rapidement la référence locale et régionale dans la mise en marché de leurs produits.

Fabriquer, louer et vendre des modules reliés à la pratique du free ski, de la planche à neige ou à roulette, du bmx, du trampoline, maximiser le plaisir en toute saison, tel est le but que s'est fixé le tandem.

On peut joindre Daniel au 580,0686 ou par courriel à dmorissette@ccapcable.com. En soirée, joignez Martin au 806-9163.

Coup de foudre au menu

25^{95*}

2 soupes miso végé, 26 morceaux au choix du chef (6 nigiris, 4 makis, 10 futomakis, 6 hosomakis) et 1 sachet de Pocky au chocolat

Aussi disponible

Soupe miso crevette: + 1.50\$ ch.

Soupe miso aux fruits de mer: + 2.00\$ ch.

sushi
shop®990, boul. du Lac
Lac-Beauport

849.9020

* Offre en vigueur du 7 au 17 février 2007. 26 morceaux au choix du chef. Taxes en sus. Ne s'applique pas à la carte fidélité. Ne peut être jumelée à aucune autre offre.



utilisateurs. À cours d'idée pour le party d'anniversaire de votre ado? Un module de free ski fera sensation à coup sûr d'autant plus que l'on vous offre des forfaits clé en main. Sa fête est à l'automne ou en début de printemps? Qu'à cela ne tienne, les deux comparses ont leur propre canon à

VOULEZ-VOUS DEVENIR
PROPRIÉTAIRE CETTE ANNÉE ?VOULEZ-VOUS CONNAÎTRE
VOTRE CAPACITÉ D'EMPRUNT
POUR ACQUÉRIR
LA MAISON DE VOS RÊVES ?

Profitez dès aujourd'hui:

- ✓ d'une préapprobation de prêt hypothécaire gratuite
- ✓ du programme zéro comptant†
- ✓ d'une garantie de taux jusqu'à 180 jours†
- ✓ d'un réseau de plus de 20 institutions financières pour vous servir
- ✓ d'un service gratuit*, 7 jours sur 7

† Certaines conditions s'appliquent. * Hypothèque résidentielle standard.



Multi-Prêts

PARTENAIRES COURTIER HYPOTHÉCAIRE

Multi-Prêts Partenaires inc. • Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome de Les Franchises Multi-Prêts

Pour une

HYPOTHÈQUE

taillée sur mesure,
un seul coup de fil suffit !

Marie-Thérèse Harton, CHA*

Agent immobilier affilié
Conseillère hypothécaire accréditée de l'ACCHA

418 953-7902

418 659-PRÊT

mtharton@multi-prets.com



UN BEAU GESTE DE LA CAISSE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Depuis maintenant 17 ans, La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est très impliquée dans son milieu. Les membres, le personnel et les dirigeants de la Caisse s'unissent afin de contrer la pauvreté. Encore une fois cette année cette union a porté fruits.

Cette heureuse initiative a permis de remettre tout près de 4 000 \$ à la St-Vincent-de-Paul Bienheureux-Jean-XXIII, Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport, ainsi qu'au Mouvement d'Entraide des Cantons-Unis de Stoneham et Tewkesbury afin d'aider les familles les plus défavorisées du secteur au cours de la période des fêtes 2007.

En décembre et janvier, des tirelires installées aux comptoirs de la Caisse, ont permis d'amasser 715 \$. La Caisse tient d'ailleurs à remercier ses membres pour leurs généreuses contributions au projet. Ajoutons la participation de la Caisse, tout près de 2 400 \$ en argent, en plus des chèques-cadeaux offert à six familles du milieu sous forme de forfaits « cinéma et Mc Donald's » pour une valeur totale de 860 \$

Ce sont des actions comme celles-ci qui contribuent à rendre notre monde meilleur. Ce geste collectif a permis à quelques familles d'avoir un cadeau sous l'arbre cette année et de pouvoir vivre une activité spéciale cette période festive.



de gauche à droite : Mme Francyne Gagnon, directrice générale de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, est accompagnée par Messieurs Jean-Claude Lemay (à gauche) et Gilles Fiset (à droite) représentant la St-Vincent-de-Paul Bienheureux-Jean-XXIII, Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport, ainsi que le Mouvement d'Entraide des Cantons-Unis de Stoneham et Tewkesbury

LE COIN DU COMMISSAIRE



YVON BLANCHET

Encore une fois merci pour la confiance que vous m'avez témoignée le 4 novembre dernier. J'ai l'intention de vous informer régulièrement des services qui vous sont rendus par *votre* commission scolaire et des décisions importantes prises par le conseil des commissaires. Je veux m'assurer que les services scolaires soient bien rendus de manière équitable à *tous* les élèves.

MENU À LA TABLE DES COMMISSAIRES

L'école Montagnac de Lac-Beauport est celle qui regroupe le plus grand nombre d'élèves du primaire dans la commission scolaire (Premières-Seigneuries) parmi les 44 écoles, soit 620.

Celle qui la suit en regroupe 480 (école Primerose à Beauport). Ce n'est donc pas peu dire !

Le taux pour le transport en « places disponibles » le matin et le soir sera maintenu à 170\$ pour l'année 2008-2009 et le maximum par famille sera égal au prix pour deux élèves.

Celui pour les élèves fréquentant une école hors bassin sera aussi maintenu à 170\$ par élève avec la même règle du maximum par famille.

Enfin le taux annuel pour le transport du midi sera aussi maintenu à 170\$ par élève (même règle du maximum par famille).

Saine alimentation et mode de vie physiquement actif : la Commission scolaire est en action afin d'élaborer sa politique locale pour une saine alimentation tel que souhaité par le gouvernement du Québec. Cette politique devrait être en vigueur dès septembre 2008. Dehors la « malbouffe »

Lors des récentes attributions de postes au sein du conseil des commissaires, j'ai été élu président du comité Éducation, vice-président au conseil d'administration de la Fondation des Premières-Seigneuries et membre du comité de promotion de l'école publique. Du travail en perspective pour votre commissaire !

Le prochain conseil des commissaires aura lieu le 12 février prochain et le public est toujours invité à y assister. N'hésitez pas à me faire part de vos attentes, de vos opinions, de vos questions à yvon.blanchet@cstdps.qc.ca

Le 13 février 2008, le Batifol fête ses 18 ans et...

à 18 ans, presque TOUT est Permis!

du 13 février au 13 mars 2008

Dégustez un **café flambé Batifol gratuit** avec toute table d'hôte de soir

OU

Savourez une **bière Belle Gueule en fût à 1\$** avec tout repas des gens d'affaires

Une excellente occasion pour découvrir nos nouveautés

- Soupe à l'oignon à l'agneau et fromage Migneron de Charlevoix
- Cassoulet de Castelnaudary
- Tartiflette et saucisse de veau aux tomates séchées
- Coulbiac de saumon à la russe
- Filet de doré croustillant au yaourt lime et coriandre
- Bouillabaisse de fruits de mer et sa rouille etc.

BELLE GUEULE

Batifol

La **QUALITÉ** ça se **VOIT** ça se **GOÛTE**

995, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) • 418.841.0414 • www.lebatifol.com

Photo à titre indicatif

PETIT RESTO DEVIENDRA GRAND

LE BATIFOL A 18 ANS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le 13 février prochain, le Batifol sera majeur et vacciné. En 1990 on avait pensé appeler ce nouveau resto La petite table dans le coin ou encore Chez Guerty, en l'honneur de la grand-maman de Denis Pelletier. Petit resto deviendra grand, retour sur le passé et regard vers demain avec Daniel Gauvin.

Venez vivre une expérience grandeur nature!



LE NORDIQUE
Spa et Détente

♥ ♥ ♥
IDÉE-CADEAU POUR LA SAINT-VALENTIN ♥

- ~ Accès aux bains à partir de **35\$**
- ~ Massage, incluant accès aux bains à partir de **90\$**
- ~ *Ouvert 12 mois par année*



SPAS RELAIS SANTÉ
— certifiés • certified —

418.848.SPAS (7727) www.lenordique.com

Carole Roy : Comment l'aventure du Batifol a-t-elle débutée?

Daniel Gauvin : C'est en 1989 quand j'ai rencontré Denis Pelletier dans un cours où l'on apprenait aux chefs à se partir en affaire. À la fin de notre formation, Michel Moreau, notre professeur nous apprend qu'il vient d'acheter un complexe commercial Place Saint-Dunstan à Lac-Beauport et qu'il y veut un restaurant. Si nous étions intéressés, on démarrerait le projet dans six mois. À l'époque Denis était cuisinier chez Serge Bruyère et moi sous-chef au Manoir du Lac Delage. On a uni nos forces, et le 13 février 1990 j'étais en cuisine et Denis en salle.

CR : Te souviens-tu de ton premier menu?

DG : Oui, j'avais une crème de brocoli, un couscous de légumes et un sorbet que l'on vendait 10,95 \$. Aujourd'hui le même menu est offert à 11 \$, comme quoi les prix n'ont guère évolué en 18 ans. Je me rappelle aussi de mon premier client, c'était Guy Gagnon, qui avait la boutique de sport au deuxième étage à l'époque.

CR : Le vrai coup d'envoi avait été lancé le lendemain n'est-ce pas?

DG : C'était la St-Valentin, et nos 50 places furent occupées toute la soirée. L'année suivante nous avons doublé la superficie, mais le concept évoluait si rapidement qu'il fallait encore songer à agrandir. Nous avions prévu faire une verrière, mais ce fut refusé. Au même moment, Alain Laroche fermait sa boutique de sport et



Pas besoin d'habiter la région pour la vivre pleinement. « À Neuchâtel, je connais à peine mes voisins. Ici à Lac-Beauport je connais tout le monde et j'aime m'impliquer » confie Daniel Gauvin

NOUVELLEMENT ARRIVÉ
AU LAC ST-CHARLES



FLEURISTE
LA DAME DE LA NATURE

RÉSERVEZ TÔT !
Spécial 12 roses

55\$

Donnez-moi des roses ...

LA DAME DE LA NATURE

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI	FERMÉ
MARDI / MERCREDI	9 H À 17 H
JEUDI / VENDREDI	9 H À 20 H
SAMEDI	9 H À 17 H
DIMANCHE	10 H À 14 H 30

Fleuriste La Dame de la Nature

1290 ave. du lac St-Charles G3G 2T5

Tél. : 841-3330 fax : 849-2226

OUVERT LE DIMANCHE • LIVRAISON • FLEUR DE SOIE



Ça fera 16 ans le 16 septembre que Mario Jean est chef au Batifol. Nous concoctera-t-il un menu spécial pour l'occasion ?

vendait aussi la bâtisse. Une visite, une offre d'achat et voilà que nous étions les nouveaux propriétaires.

CR : Au fil du temps, on a changé le décor, fait des rénovations ici et là. Le Batifol reçoit combien de personnes maintenant?

DG : À l'étage du resto, nous avons 68 places. Du côté de la mezzanine, on peut recevoir 24 personnes et le bar-salon en accueille 50 à lui seul. C'est sans compter les 80 places en terrasse durant la belle saison.

CR : Remontons le temps... Quelles étaient les principales difficultés lorsque vous avez décidé de vous lancer en affaire?

DG : D'abord, il fallait se faire connaître, nous n'étions pas résidents de Lac-Beauport. 1990 était une période de récession économique. Évidemment, la première chose que l'on coupe dans ces moments de crise, ce sont les sorties au restaurant. C'est avec l'arrivée du printemps, l'ouverture de la terrasse et le menu mexicain que le Batifol a vraiment pris son envol. Les gens pouvaient, en restant ici, se payer une sortie deux fois moins chère que s'ils allaient en ville. On s'est passé le mot et les gens de la ville ont commencé eux aussi à venir au Lac. Ça explique pourquoi on a dû déménager rapidement.

CR : Entièrement satisfaits donc?

DG : Oui, on pouvait enfin avoir un décor plus luxueux, plus d'espace, plus de possibilités. En traversant ici, on avait doublé le chiffre d'affaires dans la première année.

CR : Vous aviez toutefois à respecter votre bail à la première adresse...

DG : C'est d'ailleurs pour cette raison que nous avons ouvert le Coca Snack Bar à cet endroit. Un petit resto rétro qui se voulait un complément au Batifol

CR : On sait qu'en affaire il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier... vous aviez bien compris ce concept.

DG : Nous avons créé un autre complément au resto avec le Traiteur des Anges qui a aujourd'hui 12 ans. À l'époque tout se faisait ici au sous-sol du Batifol mais rapidement le manque d'espace s'est fait sentir de sorte que nous avons déménagé le Traiteur au sous-sol du Diogène Café. Au bout d'un an et demi, le service grossissant toujours, il a vraiment fallu prendre une décision et c'est là que nous avons acheté un local et rapidement deux autres au Saint-Dunstan. Quand je dis nous, c'est que j'ai des associés pour le traiteur et la Pâtisserie Dio. Par contre ici au Batifol je suis seul depuis que j'ai racheté les parts de Denis Pelletier en 1997.

CR : Le Batifol compte combien d'employés?

DG : Ici au Batifol il y a 34 employés, dont 11 qui ont plus de 10 ans d'ancienneté. C'est sans parler de notre chef Mario qui est ici depuis presque 16 ans, de Christian qui en est à sa 15e année en cuisine. Que dire d'Alain Michel qui fait pratiquement partie des meubles puisqu'il est arrivé en mai 1990?

CR : Le Batifol songe-t-il à faire des petits?

DG : J'ai eu des offres régulièrement pour



Nancy Mac Auley, gérante, cumule elle aussi de nombreuses années au Batifol

ouvrir un resto en ville, mais j'ai préféré rester ici. Il est extrêmement difficile de trouver de bons employés et d'en avoir en quantité suffisante. À titre d'exemple, ça fait maintenant six mois que je suis à la recherche d'un sous-chef. Je ne me voyais vraiment pas ouvrir un autre commerce sans être en mesure d'offrir la même qualité

[...] Ici on aime lancer des modes, faire découvrir des choses et c'est pourquoi nous créons notre propre carte, et ce, en respectant toujours les normes et exigences du MAPAQ. Les nombreuses allergies alimentaires nous obligent aussi à être des plus vigilants. Ça nous force à toujours avoir une cuisine inventive. Ce n'est pas parce que le client est allergique que le contenu de son assiette doit être terne.

C : Et la compétition dans tout ça?

DG : Soyons honnête, c'est certain que ça dérange toujours un peu quand on entend parler qu'un nouveau resto s'en vient dans le paysage. La compétition a ça de bon, elle te force à être alerte, innovateur. Finalement, c'est profitable pour tout le monde, tant pour la clientèle que pour nous qui faisons des affaires.

CR : Maintenant que le Batifol est majeur et vacciné qu'est-ce qu'on peut lui souhaiter?

DG : 18 autres années à offrir de la qualité, à innover. Continuer à satisfaire la clientèle du Lac.

PSYCHOLOGIE



Chantal Hovington
Psychologue M.A.

Retrouvez l'équilibre et développez des moyens pour mieux faire face au stress de la vie !

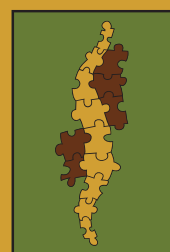
chantal@cphovington.com
cphovington.com
cellulaire : 418 559-7453



Membre de l'Ordre des psychologues

SPÉCIALITÉS

- Stress, anxiété, confiance, traumatismes, peurs.
- État dépressif, deuil, rupture, isolement, vieillissement.
- Problèmes relationnels, tensions familiales et conjugales.
- Épuisement et problèmes professionnels, débriefing.



polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Services offerts :

Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Rééducation posturale
Psychologie • Autres

Nous sommes accrédités
SAAQ et CSST

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



Josée Fournier

Agent immobilier affilié
ReMax Référence 2000



RE/MAX
RÉFÉRENCE 2000

courtier immobilier agréé
franchisé indépendant et autonome



Dans la Vallée Autrichienne, chaleureux cottage autrichien, belles pièces éclairées, foyer à combustion lente au salon, 3 chambres, 2 salles de bains, salle de séjour, bois franc, grand terrain intime 25,652 p.c., piscine. Elle vous attend!



Spacieuse propriété moderne à aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, armoires en stratifié, poêle combustion lente dans la salle familiale, bois franc, bain tourbillon, terrain paysagé, vue sur les montagnes.



Au bord du lac Morin, attrayante propriété à aires ouvertes, abondamment fenestrée, toit cathédral, mezzanine, foyer au salon, trois chambres, 1 1/2 salle de bains, armoires en chêne, plancher en bois, salle familiale, allée en interbloc. Vous serez charmés!



Charlesbourg, Dans l'arrondissement historique du Trait Carré Ouest. Magnifique propriété ancestrale, 4 chambres à l'étage + grenier aménagé, 3 salles de bains, belles boiseries, plafonds 9 1/2 pieds, armoires & planchers en pin, grand solarium 4 saisons, terrain intime.

Pour vous, depuis 20 ans ! | **666-5050 ou 849-2354** | **www.joseefournier.com**

j.fournier@ccapcable.com

OÙ J'AIMERAIS ME RETROUVER DANS
DIX ANS, C'EST DÉJÀ TOUT DÉCIDÉ.

MAIS PLANIFIER L'ITINÉRAIRE FINANCIER
POUR Y ARRIVER, JE NE FERAI PAS ÇA
TOUTE SEULE.



Chagnon



Jean-Marie Ouellet
Planificateur financier*

« Je rencontre régulièrement des gens comme madame Chagnon qui se demandent: « Est-ce que j'ai tout prévu pour que plus tard ma situation financière soit vraiment comme je le souhaite? ». Mon rôle est de les aider à tracer le chemin à suivre pour y arriver. »

Chez Desjardins, vous bénéficiez d'un avantage unique: c'est toute une équipe qui vous accompagne et développe pour vous des stratégies financières pour maximiser la gestion de vos avoirs.

RENCONTREZ VOTRE PLANIFICATEUR FINANCIER.

Pour la gestion de vos avoirs, c'est plus qu'une banque. C'est Desjardins.

GESTION DES AVOIRS

□ PLANIFICATION GLOBALE

desjardins.com

*Le planificateur financier agit pour le compte de Desjardins Cabinet de services financiers inc.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

418 849-4425

Conjuguer avoirs et êtres

2210667

ÉDITORIAL

DES JEUNES ENCORE PLUS SPORTIFS!

Fidèle à mes habitudes, je me pose toujours des questions, des questions sur tout. C'est en interceptant, bien malgré moi, une discussion à une table voisine au resto que j'ai décidé de vous entretenir de sports chez nos jeunes. Font-ils suffisamment de sports? Nous habitons une municipalité qui a formé plusieurs athlètes de haut niveau, un endroit où le ski, les sports nautiques et le soccer ont une place de choix. Il est normal de se questionner sur ce sujet.

Pour en revenir à la discussion de la table voisine, il était question de sports à l'école. Pas n'importe quelle école... Montagnac. On parlait entre autres de ski. On était outré de constater à quel point il était difficile pour nos jeunes de faire du ski dans le cadre scolaire. Je sais qu'à Montagnac on a rajouté une heure d'éducation physique, mais pourrions-nous faire plus?

Et la vraie question : pourquoi n'aurions-nous pas comme au secondaire, un programme sports-études au primaire? Vous allez dire que j'exagère, pourtant réfléchissez un peu. On pourrait être précurseur. On l'a déjà été en ski acrobatique (merci à la famille Laroche). On l'a été en kayak (merci Caroline Brunet) et j'en passe. Pourquoi n'offrirait-on pas un programme sports-études en ski, en bosses, en saut, en kayak ou en soccer?



Je suis convaincu que Montagnac pourrait servir d'exemple, de référence en sports-études au primaire.

Il y a matière à réflexion... J'aimerais beaucoup avoir vos commentaires sur le sujet. Sachez que le tout est confidentiel. N'hésitez pas à m'écrire (michel@lechodulac.ca).

En terminant, permettez-moi de souhaiter à tous les amoureux, les vrais, pas juste ceux qui le sont à la « Saint-Commerciale », une très belle Saint-Valentin !

MICHEL BEAULIEU, éditeur
michel@lechodulac.ca

PETITES ANNONCES

*Petites annonces...
grands résultats!*

Rendez-vous dès maintenant au
www.lacbeauport.com
dans la section *Petites annonces*

GARDERIE EN MILIEU FAMILIAL

NOUVEAU ! 23 \$ par jour. Personne qualifiée. Heures d'ouverture de 7h à 18h. Programme éducatif.

Contactez : **Monique Bédard**
Téléphone : **418-849-1755**

GARDERIE EN MILIEU FAMILIAL

Sur le Chemin des Granites. Nouvelles places disponibles. Bienvenue chez moi !

Contactez : **Mélanie Gauthier**
Téléphone : **841-2277 / 254-3463**

GARDERIE EN MILIEU FAMILIAL

Garderie accréditée. (7\$ / jour). Deux places disponibles. Secteur Lac Bleu à Lac-Beauport. Contactez : **Diane** Téléphone : **418-849-5150**

LES GLISSADES DE TEWKESBURY

Entrée Gratuite 11 ans et moins

As-tu peur des Hauteurs?

plus hautes... plus longues...

Valide les fins de semaine et la semaine de relâche jusqu'au 9 mars 2008.

Présentez ce coupon et obtenez une entrée gratuite, pour un enfant de 11 ans et moins lorsque accompagné d'un adulte payant (12 ans et plus), au tarif régulier de 26,00\$ taxes incl. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Un coupon par enfant. Non monnayable.

Voir tarifs et plan de route sur internet.
www.glissadestewkesbury.com

Hiver 2008
Tél.: (418) **848-GLIS** (4547) 860, av. Jacques-Cartier Nord, Tewkesbury (Qc) G0A 4P0



L'Écho de la montagne

février 2008 vol. 1 | no 6

Un vent nouveau souffle sur Stoneham, Tewkesbury et Lac-Delage



ELLES N'ONT PAS FROID AUX YEUX

Page 2



STONEHAM CÉLÈBRE L'HIVER

Page 3



DU NOUVEAU AU CSHS

Page 3

Dentisterie Familiale HI-TECH

1250, boulevard Talbot, Stoneham



DENTISTE
848-8000

DENTUROLOGISTE
848-7900

Orthodontie INVISIBLE

Saviez-vous qu'il existe de l'orthodontie sans broche ni fil ? Vous pourriez enfin vous offrir un sourire radieux en toute discrétion...

Pour toutes questions, appelez-nous !

Dre Isabelle Fortin et son équipe

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie





CANOT À GLACE AVEC L'ÉQUIPE D'EVELYNE GODBOUT ET MACKENZIE STAIRS

par Carole Roy

QUAND LE CANOT DEVIENT EXTRÊME

Depuis belle lurette, le Carnaval de Québec attire de nombreux spectateurs avec sa non moins célèbre course en canot. Si la classique n'était qu'une histoire d'hommes jusqu'en 1984, on a vu par la suite des équipes mixtes s'y inscrire. Ce n'est que depuis 1987, que des équipes entièrement composées de femmes participent à cette rude compétition. Aujourd'hui en 2008, Evelyne Godbout et Mackenzie Stairs ont le canot extrême dans le sang.

Grande amatrice des sports de rivière et ancienne joueuse de rugby pour le Rouge et Or, Evelyne Godbout, 26 ans, est enseignante au Mont-Saint-Sacrement en éducation physique et plein air. Résidant à Stoneham depuis toujours, on est surpris quand on apprend qu'elle a mis le ski alpin de côté pour se consacrer au canot à glace. Si elle en est à sa première année dans cette discipline, elle entend bien s'y donner à fond. Histoire d'ajouter à son cursus, elle travaille aussi depuis 10 ans dans des camps de vacances axés sur l'expédition de canot

Habitant à Tewkesbury, Mackenzie Stairs, de six ans la cadette d'Evelyne, est étudiante en Sciences Humaines au Cégep François-Xavier Garneau. Elle aussi, fervente amatrice des sports de rivière et joueuse de rugby pour le cégep, pratique le canot à glace depuis deux ans. Son amour du plein air est comblé puisqu'elle travaille également au Camps-vacances Kéno depuis 6 ans.

POURQUOI LE CANOT À GLACE?

Elles ont découvert ce sport par l'entremise d'amis et de connaissances, tous amateurs de sport extrême utilisant la belle saison d'hiver pour jouer dehors tout en gardant une bonne dose d'adrénaline. Le canot à glace est un sport très exigeant, tant au niveau physique que musculaire. « Notre phrase célèbre : Le canot à glace ne nous met pas en forme on se met en forme pour faire du canot » confie Evelyne.

« Notre jeune équipe est dynamique et nous aimons bien rire tout en prenant la saison au sérieux avec ses quatre entraînements semaines. Aucune sortie n'est complète sans plusieurs fous rires, quelques petites baignades accidentelles entre deux glaces ainsi qu'un bon chocolat chaud » poursuit-elle. La mise en forme cardio débute dès le mois d'août à raison de trois courses à pied hebdomadaires. L'entraînement hivernal se décline ainsi : deux entraînements les soirs de semaine à l'embouchure de la rivière Saint-Charles et deux autres la fin de semaine au bassin Louise dans la trajectoire des traversiers Québec/Lévis.



De gauche à droite : Karen Maden, Evelyne Godbout, Mackenzie Stairs, Stéphanie Desrosiers, Marie-Claude Savard

UN PEU D'HISTOIRE

XVII^e siècle, début de la colonie. La traversée du fleuve entre Québec et Lévis se fait en canot, au gré des glaces, si le pont de glace ne prend pas. Vers 1860 ils sont plus de deux cents canotiers, surtout de Lévis, à assurer la traversée des gens et de la marchandise. Cette pratique disparaîtra à la fin du XIX^e siècle avec l'arrivée des bateaux à vapeur. Plus aisé en effet de traverser le champs de glace.

La tradition étant la plus forte, on organise la première course sportive de canot le 1^{er} février 1894 dans le cadre du Carnaval de Québec : quatre canots, conduits par d'anciens canotiers de Lévis prennent le départ. À l'époque la tenue du Carnaval étant plutôt aléatoire, il fallut attendre trois décennies et la renaissance de la fête hivernale pour que la course de canot entre Québec et Lévis devienne un classique annuel. Bon an, mal an, la course de canot attire toujours plus de 100 000 personnes.

CALENDRIER DE L'ÉQUIPE

Le canot à glace est un sport extrême qui se pratique dans la région Québec et ses alentours. Les courses du circuit international se déroulent uniquement sur le fleuve St-Laurent. Impressionnant

de voir ces canotiers dépasser leurs limites dans des courses qui demandent endurance, force et détermination. L'équipe composée d'Evelyne Godbout, Mackenzie Stairs, Karen Madden Stéphanie Desrosiers et de Marie-Claude Savard aura un agenda bien rempli au cours des prochaines semaines. À ne pas manquer les 8 et 10 février la course du Carnaval de Québec. Les 15 et 16 février, les filles seront du départ à la course de Portneuf et le 8 mars elles s'attaqueront au Grand défi des Glaces (même site que celui du Carnaval). C'est cette finale qui couronnera les équipes championnes de la saison.

UN APPEL EST LANCÉ

L'équipe vêtue de noir et de rose tient à remercier Hyundai Ste-Foy, son commanditaire principal. Le canot à glace étant un sport très dispendieux, les jeunes femmes sont toujours à la recherche de commanditaires supplémentaires pour les aider à assumer les frais de la présente saison. Si vous avez envie d'encourager une équipe déterminée, n'hésitez pas à communiquer avec elles. On peut les joindre par courriel aux adresses suivantes : evelyne_godbout@hotmail.com, et mackstairs@hotmail.com



MAGIE SUR NEIGE

par Carole Roy
carole@lechodulac.ca

PLAISIR GARANTI

Oyé, oyé bonnes gens ! Attention, attention, amants et amoureux de l'hiver ! L'événement Magie sur neige arrive à grand pas et vous ne voudrez certainement pas manquer cette quatrième édition qui s'annonce cette année des plus enivrante d'autant plus qu'elle aura lieu sur les terrains de la Station touristique Stoneham

L'événement qui se tiendra le 23 février prochain promet encore une fois cette année de faire redécouvrir l'hiver aux plus frileux d'entre nous. Comment rester insensible devant ces paysages magnifiques ? Comment rester immobile quand tout le monde bouge autour de soi ? Magie sur neige est sans conteste une expérience hivernale fabuleuse, même pour ceux et celles qui rêvent de palmiers !

Pour la quatrième édition de Magie sur neige, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a décidé de rendre la fête encore plus magique en s'associant à la Station touristique Stoneham. De fait, à compter de 13h, les résidents de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'initier au ski alpin ou à la planche à neige pour aussi peu que 25\$, taxes en sus, ce qui inclut le cours, l'équipement et le billet de remontée.

La programmation de la journée a véritablement été conçue pour plaire à tous. On pourra s'adonner au ski de fond, il y aura d'ailleurs prêt d'équipement,

jouer au mini-golf sur neige, tester son équilibre sur le snowboard mécanique. Les plus jeunes passeront d'agréables moments au jeu gonflable pendant que les plus grands participeront au tournoi de hockey bottines. À noter que l'inscription au tournoi se fera sur place le matin même entre 9 h et 12 h. Il y aura de plus démonstration et essai de nouveaux modèles de raquettes par la compagnie Atlas sans compter les nombreuses autres surprises que l'on tient secrètes jusqu'au



Serez-vous du nombre encore cette année.

23 février. Histoire de se la couler douce, des ententes ont été prises pour que l'on ait accès aux spas de la station.

CONCOURS DE SCULPTURE

Serez-vous de ceux qui participeront au concours de sculpture sur neige ? Avez-vous mis à profit les 11 derniers mois pour peaufiner votre technique ? C'est vrai que la barre sera haute car tous ont en mémoire ce mignon bébé que Caroline Soucy et son équipe avaient sculpté ! Vous préférez votre rôle d'observateur ? Vous pourrez encourager ces artistes de la neige entre 9h et 14h et réaliser à quel point leurs œuvres sont dignes des professionnels.

PLAISIRS SUR GLACE

Une autre activité à inscrire à votre agenda est bien entendu Plaisirs sur glace qui aura lieu le 15 février de 19h à 21h sur la patinoire de Stoneham. Pendant la première heure il y aura du patinage animé...Et comment anime-t-on ça du



C'est vrai que la marche sera haute pour le concours de sculpture.

patinage ? Mais avec un clown en patins ! Ça promet ! On terminera l'activité avec le patinage aux flambeaux entre 20h et 21h. Soirée qui en attirera plus d'un c'est certain.

On espère que vous serez nombreux à participer à ces deux belles journées d'activités hivernales et comme on le dit à la municipalité, « venez chauffer l'hiver avec nous ! »

UN NOUVEAU VISAGE AU CSHS

par Carole Roy
carole@lechodulac.ca

ROBERT KITCHING

Les membres du conseil d'administration du Club de soccer de la Haute-St-Charles (CSHSC) étaient fiers d'annoncer en janvier dernier l'embauche de monsieur Robert Kitching à titre de directeur général du Club. En plus d'assumer ses nouvelles fonctions, monsieur Kitching continuera de participer étroitement au succès de la direction technique du club en collaboration avec monsieur Fabien Cottin.

FEUILLE DE ROUTE ÉLOQUENTE

Détenteur d'un baccalauréat en éducation physique de l'Université de Trois-Rivières, Robert Kitching est également titulaire du diplôme d'entraîneur provincial (DEP) depuis 2005. En plus de sa formation académique, M. Kitching a un parcours qui parle pour lui. En effet, depuis plus de 25 ans, il a cumulé de nombreuses années d'expérience à titre de joueur, d'entraîneur et de directeur technique. Mentionnons de plus qu'il a été entraîneur-chef pendant les quatre dernières années d'une équipe masculine AAA du défunt club Dynamo de Québec, évoluant en Ligue de Soccer Élite du Québec (LSEQ).

L'homme de sport assume également les fonctions d'entraîneur adjoint de l'équipe de sélection régionale U-13 M, en plus d'avoir dirigé les équipes benjamines et cadettes filles de l'école du Mont-Saint-Sacrement en 2004 et en 2005. Homme de projets, il a également participé à l'encadrement des divers programmes techniques régionaux tels que le programme sport-études, le Camp des Espoirs, le Centre de développement régional (anciennement CRESQ), les Jeux techniques LEGEA, le Défi technique.

LE SOCCER, SA PASSION

En plus de ses nouvelles fonctions en tant que directeur général, M. Kitching

sera l'entraîneur de l'équipe U-18 AAA Québec 400, qui participera à la Coupe méditerranéenne internationale du 18 au 23 mars prochain à Barcelone. Inutile de préciser que c'est un véritable mordru, un grand passionné du ballon rond sous toutes ses facettes. Voilà pourquoi il décidait d'ouvrir à l'automne 2006, en collaboration avec le CSHSC et M. Fabien Cottin, une école pour transmettre sa grande passion à travers les techniques qu'il enseigne aux jeunes âgés de 8 à 13 ans, soit Inferno-Foot.

L'enthousiasme de Robert Kitching est assurément gage de contagion au sein de l'équipe. On peut être assuré que son rôle ne se limitera pas à des fonctions administratives.



INSCRIPTION ÉTÉ 2008 CLUB DE SOCCER DE LA HAUTE-ST-CHARLES

Veuillez prendre note que la période d'inscription du Club de soccer de la Haute-St-Charles (CSHSC) pour la saison Été 2008 bat actuellement son plein et se poursuivra jusqu'au 14 mars 2008. Vous pouvez vous inscrire par la poste OU en personne, durant les heures d'ouverture du bureau du club, situé au 510, rue Delage, Québec, G3G 1J1.

Pour obtenir tous les détails et le formulaire d'inscription, veuillez consulter notre site Internet à www.soccer-hsc.qc.ca ou communiquer avec Caroline Tessier, par téléphone, au 641-6701, poste 2498 ou par courriel à coordonnatrice@soccer-hsc.qc.ca.





TAXES ET MUNICIPALISATION

par Sophie-Anne Tremblay
sophiann@ccapcable.com

La dernière séance du conseil municipal de Stoneham, qui avait lieu le 21 janvier dernier, a permis aux membres d'adopter le règlement concernant le compte de taxes pour l'exercice 2008, d'accorder de l'aide financière aux églises Saint-Edmond et St-Peter's de Stoneham, et de discuter d'un projet majeur : la municipalisation d'un chemin privé.

LE COMPTE DE TAXE

Tout d'abord, le conseil a adopté le règlement concernant le compte de taxes 2008, qui a établi les taux de taxes, les tarifs, la compensation, le taux d'intérêt, la pénalité et les modalités de paiement du compte de taxes pour 2008. Les tarifs demeurent sensiblement les mêmes qu'en 2007, si ce n'est que d'une très légère augmentation de 0,01 c pour cent dollars d'évaluation pour la taxe foncière des immeubles non résidentiels. Les tarifs de compensation, pour la réfection des chemins et le déneigement de certains chemins privés, se calculent maintenant avec un tarif unitaire, par immeuble ou terrain imposable. Les frais exigibles pour les autres biens et services dispensés par la municipalité demeurent stables, excepté pour le remplissage d'une piscine par le Service de protection des incendies, qui passent de 149 \$ à 152 \$, et de 1 \$ de plus par heure supplémentaire d'approvisionnement.

Le taux d'intérêt annuel d'un solde impayé reste inchangé, soit de 10 %. Les modalités de paiement restent identiques; lorsque le total du compte de taxes 2008 est inférieur à 300\$, le citoyen doit le payer en un seul versement, mais s'il est égal ou supérieur à 300 \$, celui-ci a le choix d'effectuer un ou deux versements égaux.

AIDES FINANCIÈRES POUR LES ÉGLISES

Une aide financière de 15 000 \$ sera versée à l'église Saint-Edmond de Stoneham, pour la réfection de sa toiture. Le montant total des travaux s'élève à 112 895\$, et la subvention qui avait été demandée au Ministère de la Culture par la paroisse a été refusée.

Un montant de 7000 \$, a été accordé, pour la réfection du clocher de l'église St-Peter's de Stoneham, une opération qui coûtera à la paroisse 32 895 \$. Ces montants proviennent de surplus non affectés du budget de la Ville.

MUNICIPALISATION DES CHEMINS PRIVÉS

Enfin, M.Yannick Thomas, un citoyen, a exprimé son désaccord face au projet de municipalisation des chemins Randonnée, Découverte et Coulée (Touraine), où il réside. Après la finalisation de l'élargissement de l'autoroute 175, ces chemins seront les seuls à être isolés du réseau urbain de Stoneham. Les résidents du secteur ont eux-mêmes déposé la demande de municipalisation, il y a environ un an. Depuis, le Ministère des Transports a accordé une subvention de 50 000 \$ pour le projet, pour d'abord sécuriser le secteur. Cela réglerait aussi le problème d'accès et d'infrastructure du secteur.

D'ailleurs, l'élargissement de l'autoroute 175 entraînera l'expropriation de 86 familles qui habitent sur le territoire de Stoneham. Mme Fabienne Mathieu, directrice générale de la ville de Stoneham, a indiqué que le projet de municipalisation des chemins privés permettrait aux citoyens expropriés

d'être réinstallés dans un endroit avec des caractéristiques naturelles similaires à celles qu'ils avaient avant, puisqu'il y a plusieurs terrains vacants de ce côté. « Cela va aussi leur permettre de continuer à habiter à Stoneham », soutient-elle. Elle croit que le projet est également intéressant pour les résidents de la place, car ils auront des chemins asphaltés et entretenus par la ville. « Les travaux devraient commencer en mai prochain. » a-t-elle conclu.



Mme Fabienne Mathieu écoutait attentivement M. Yannick Thomas

PLANIFICATION-RETRAITE, UN EXEMPLE...

par Yves Lefrançois Conseiller en
sécurité financière Représentant
en épargne collective 809-4401



La frénésie des fêtes est passée, janvier nous a remis les pieds sur terre...il est maintenant temps de passer aux choses sérieuses. La retraite ça se prépare maintenant! En interrogeant le site Internet de « La Régie des rentes du Québec », on peut lire que près de 80% des retraités en 2006 ont eu un revenu inférieur à 25 000\$ dans notre province. Seulement 5% ont eu le privilège d'avoir un revenu supérieur à 50 000\$. Ramenons ça plus près de nous et prenons une municipalité de notre territoire en exemple. La population de Lac-Beauport aurait, selon « L'institut de la statistique du Québec », un revenu moyen par habitant d'un peu plus de 88 000\$. Imaginons la situation fictive suivante :

Nicole Beaulieu a 45 ans et elle est célibataire. Elle se demande combien elle aura besoin en REÉR au moment de sa retraite, qu'elle espère prendre à 60 ans avec des revenus qui correspondent à 60% de sa rémunération. Elle gagne un revenu de 66 000\$ et elle aura fini de payer sa maison à 60 ans. Nous allons aussi supposer que les régimes publics existeront dans leur forme actuelle au moment de sa retraite. En établissant l'inflation à 2,5% pour l'ensemble de la situation et nous pensons, avec des rendements sur les investissements à 6%, être assez conservateurs pour une projection sécuritaire. Aussi, considérons que son espérance de vie est de 87 ans.

En connaissant les sources de revenu possibles à la retraite, nous pourrions établir le besoin d'épargne jusqu'au moment de sa retraite :

Régime des rentes du Québec (RRQ), disponible à compter de 60 ans : 10 500\$ / année (montant projeté)

La pension de sécurité de la vieillesse (PSV), disponible à compter de 65 ans : 9 790\$ / année (montant projeté)

SON OBJECTIF DÉCORTIQUÉ

Elle désire conserver 60% de 66 000\$ lors de sa retraite. Ce qui fait 57 350\$ à ses 60 ans en considérant l'inflation de 2,5%. Nous devons donc combler la différence entre ce qu'elle désire et ce qu'elle recevra des programmes gouvernementaux. De 60 ans à 65 ans, il manque 46 850\$ (57 350\$-RRQ) et à partir de 65 ans, nous avons besoin de 43 220\$ (64 890\$-RRQ-PSV). À ces montants, on ajoute l'inflation.

LE BESOIN

Pour atteindre cet objectif, Nicole devra avoir accumulé un capital de près de 700 000\$ à l'âge de 60 ans. En supposant une capacité d'épargne de 10% de son revenu, le solde de ses investissements en 2007 doit être d'environ de 200 000\$. Et en continuant d'épargner 10% de son revenu dans les 15 années de travail restantes, Nicole aura les revenus nécessaires pour maintenir sa qualité de vie. Dans ce besoin, nous considérons que 100% de ses investissements sont dans des REÉR.

ATTENTION !

Ceci est un exemple. Dans un plan financier pour la retraite, vous ne pouvez pas tenir compte du seul élément que

représentent les investissements. Vous devez impérativement tenir compte des événements incontrôlables que sont le décès prématuré et l'invalidité. Il faut se rappeler que lorsqu'une maladie grave ou un accident invalidant survient, dans 100% des cas, cet état conduit à des dépenses imprévues qui peuvent faire basculer n'importe quelle projection financière.

Rappelez-vous qu'un bon plan tient compte de l'ensemble de vos actifs et de vos passifs pour que ces éléments coordonnent avec vos objectifs financiers.

CONSEIL MUNICIPAL

BIEN DES POINTS À L'ORDRE DU JOUR

En ce premier lundi de février c'est devant une assemblée de 17 citoyens que se déroulait la séance du conseil municipal. À voir certains résidents arriver avec notes et stylos, on se doutait bien à l'ouverture de la session ordinaire de ce conseil que la période de questions serait fort utilisée.

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les présidents des comités d'urbanisme, sécurité publique et environnement sont venus à tour de rôle faire le résumé des projets et activités de leur comité respectif. Le maire Michel Giroux a tenu à remercier et saluer le travail de ces nombreux bénévoles « Tout a fait exceptionnelle aussi cette participation du comité consultatif d'urbanisme qui s'est réuni à 21 reprises », a-t-il précisé.

Monsieur Pierre Dussault du Comité de sécurité publique est revenu sur l'utilisation du mobilier urbain. On se souviendra de ces boîtes à arbustes qui avaient été installées afin de diminuer la vitesse dans certains secteurs de la municipalité. Si cela s'est avéré efficace dans des zones bien précises, on réalise toutefois que ça l'est peu et parfois nuisible dans certains quartiers. On tentera donc d'utiliser d'autres types de mobilier ou signalisation pour rendre nos voies sécuritaires.

Dans un autre ordre d'idée, il est toujours rassurant de constater que les

deniers publics sont bien utilisés. Les comptes du mois de janvier s'élèvent à 830 918 \$, ce qui représente à peine 10 % du budget global annuel. On retiendra aussi l'adoption de règlements autorisant l'acquisition de matériel et équipements dédiés aux travaux publics.

CAUSE HUMANITAIRE

On se souviendra qu'il y a sept ou huit ans, des liens avaient été établis avec le Niger afin de venir en aide aux jeunes démunis de la Commune de Tillabéri. Les élèves de l'École Montagnac avaient d'ailleurs entretenu une correspondance avec ceux de trois écoles nigériennes. Une collecte de fonds avait été mise sur pied pour faire l'achat de fourniture scolaire, de médicaments de base, etc. Un fonds de 6 105 \$ avait été constitué. Malheureusement, les liens furent rompus en raison des tensions politiques et l'argent n'avait pu être distribué. Bonne nouvelle, par le biais de l'un de nos résidents, Lac-Beauport



Dans l'ordre habituel, Pascal Hudon, Dave Brisson, André Parent et Carole Roth. Certains sourient, d'autres semblent pensifs...

vient de conclure une entente avec le Centre de coopération internationale en santé et développement (CCISD). Ainsi, on sera assuré que les argents seront réellement investis de façon à venir en aide à la Commune de Tillabéri. Précisons que la municipalité a tenu à ajouter 3 895 \$ au fonds déjà existant, arrondissant ainsi la somme à 10 000 \$.

PÉRIODE DE QUESTIONS

C'est la cause environnementale qui fut le sujet de l'heure. Alors que certains déplorent le fait que Lac-Beauport soit devenu un cul-de-sac pour les motoneigistes, d'autres s'interrogent justement sur la pollution que font les motoneiges. Qualité de l'air, de l'eau, qualité de vie, sont des sujets récurrents lors des conseils. De fait, Monsieur Dave Brisson et madame Carole Roth, tous deux initiateurs de cette pétition concernant le projet du Mont Écho, désiraient savoir où en était ce projet de développement qui risque selon eux de contribuer à la dégradation de l'environnement. Encore une fois, peu de choses furent avancées de la part du conseil à ce sujet, si ce n'est que tout projet présenté doit et devra répondre aux exigences très pointues en matière d'urbanisme et d'environnement. S'il devait y avoir concrétisation du projet, on assure que la population serait consultée avant de donner l'aval à tout développement.

174 160 p.c. 1270 pi. 380pi. de façade.
Rue municipalisée.

Stéphane Lochot

Agent Immobilier affilié

657-6060

www.stephanelochot-immobilier.com

CHARMANTE

Vue sur le lac.
Grand terrain plat. Deux lots.

BORD DE LAC

Sur le Lac! Plein sud. 210 pieds front de lac.
Très rare. Magnifique.

VENDU

VENDU

Élégance. Boiserie. Espace.
Adossée aux pentes de ski.

PISCINE INTÉRIEURE

Exceptionnelle.
Très belles prestations.

VENDU

Spacieux. Moderne. Vue et accès au lac.
34 000 p.c. de terrain.

VUE 360 DEGRÉS

Au sommet de la montagne. Aménagé
sur trois niveaux. Piscine intérieure à finir.

www.stephanelochot-immobilier.com

Couvre-planchers
Flo-Dia INC.

VENTE et INSTALLATION

Tapis

Céramique

Prélart

Stores

Bois

Depuis 23 ans

**14015, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg**

628-7947

**10%
de rabais**
à l'achat de
couvre-planchers
(sur présentation
de cette publicité)



RBQ 2412-2046-34

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



MICHEL BEAULIEU

michel@lechodulac.ca

La saison du Club de ski le Relais bat son plein. Deux autres courses restent à venir dont le 9 et 23 février. Le club tient à remercier sincèrement son commanditaire le BATIFOL qui a de quoi à être fier de s'associer à un club axé sur le développement de nos jeunes.

3E CLASSIQUE ARCHIBALD

C'est le dimanche 17 février qu'aura lieu la 3e Classique Archibald au Centre de ski le Relais. Cette compétition sportive annuelle sera constituée d'un slalom géant par équipe avec handicaps sur un parcours en parallèle et en deux manches. En tout, un maximum de 40 équipes de 5 participants seront confrontées lors de cet événement qui promet d'être haut en couleur ! Dès 7 h, les compétiteurs auront rendez-vous chez Archibald où se feront l'accueil et l'inscription. Serez-vous du nombre ?

LA PÉDAGOGIE WALDORF-STEINER

L'Étincelle (comité de parents pour le développement de la pédagogie Waldorf-Steiner à Québec) invite les parents et

les éducateurs à une conférence donnée par Sylvie Héty, ayant pour thème : « La pédagogie Waldorf-Steiner : Une pédagogie vivante fondée sur les arts et la culture, pour répondre aux besoins actuels des enfants ». La rencontre aura lieu le 19 février au Centre communautaire Lucien Borne, local 405, à 19h30. Coût : 10 \$ en prévente, 12 \$ à l'entrée, 2e billet moitié prix.

Réservations et infos : Marie-Josée Veillette
829-0726 ou info@etincelle-waldorf.com

INSCRIPTION SOCCER

Les inscriptions pour la prochaine saison de soccer auront lieu les 4, 7 et 10 mars, de 19h30 à 21h30 au Centre communautaire Philippe-Laroche.

400 ANS À DÉCOUVRIR

En août 2008 toute la population sera conviée à un événement régional mobilisateur et rassembleur, L'Événement Découverte du Croissant vert de Québec, qui permettra de découvrir et de célébrer

les richesses historiques, patrimoniales et culturelles qui caractérisent la MRC de La Jacques-Cartier. Trois activités majeures au programme :

- 26 août 2008 – Inauguration officielle et lancement d'un livre relatant l'histoire de l'occupation du territoire de la MRC.
- 30-31 août 2008 – Visites animées de sites historiques et patrimoniaux
- 31 août 2008 – Fête champêtre

Restez à l'affût, d'autres informations seront diffusées bientôt.

DÉFI ALPIN DU CARNAVAL

Encore une fois cette année, le Défi Alpin a remporté un vif succès les 2 et 3 février derniers au Centre de ski le Relais. Malgré la tempête du vendredi ils étaient près de 450 coureurs à prendre le départ de cette 9ème édition. Les enfants sont tous repartis avec un sourire, une médaille de participation et des cadeaux. Bravo les jeunes!



STATION TOURISTIQUE LAC-BEAUPOURT LA VRAIE NATURE DES AFFAIRES



MEMBERSHIP

La Station est en pleine effervescence et deux nouveaux membres se sont joints à nous dernièrement.

Quincaillerie Hors série inc
355 du Marais local 115
Québec, 681-7477
Quincaillerie décorative

Blanchet Serrurier
8387 Henri Bourassa
Québec, 623-3814
Serrurerie, Coffre-fort haute sécurité

Notre association compte maintenant une

soixantaine de membres dans les secteurs touristiques, des services et des organismes sans but lucratif. Vous désirez vous joindre à nous ou en savoir plus, contactez-nous au stationtouristique@lacbeauport.com.

RÉSEAUTAGE

La Station a tenu sa première activité réseautage le jeudi 7 février au Restaurant Le Batifol. Il s'agissait d'un déjeuner-échange au cours duquel les participants changent 3 fois de table afin de pouvoir rencontrer et discuter avec le plus de personnes présentes. Cette formule permet à tous de se faire des contacts et d'apprendre à connaître les services offerts par les membres de la Station

Touristique Lac-Beauport.

La prochaine activité se tiendra à Cité Joie le 19 mars prochain où les membres se rencontreront pour un 6 à 9 raquettes et fondue.

PRÉSENTATION

Ce mois-ci nous vous présentons les services innovateurs de Ciboulette et compagnie :

Plusieurs d'entre vous avez des vies quotidiennes remplies et l'heure des repas est souvent un moment négligé. Offrez-vous la possibilité de rentrer du boulot et d'avoir des plats cuisinés frais, savoureux et santé. Ciboulette & compagnie est la solution pour vous.

Notre philosophie est de vous proposer une vraie bonne cuisine maison. Majoritairement, nous offrons des mets de cuisine française, italienne ou canadienne. Tous nos ingrédients sont de première qualité et nous n'utilisons aucun agent de conservation, colorant ou tout autres ingrédients chimiques.

Pour information :
Marie-Andrée Villeneuve
948-3646
www.cibouletteetcompagnie.com

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION

PRENEZ AVIS que la compagnie MC BERT ÉQUIPEMENTS INC. ayant son siège au 37 Godendard, Lac Beauport (Québec) G0A 2C0 a l'intention de demander sa dissolution au Registraire des Entreprises et à cet effet produit la présente déclaration requise par les dispositions de l'article 37 de la Loi sur la publicité légale des entreprises individuelles des sociétés et des personnes morales et conformément à l'article 28 de la Loi sur les compagnies.

Multi-Prêts

PARTENAIRES COURTIER HYPOTHÉCAIRE

Multi-Prêts Partenaires inc. • Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome de Les Franchises Multi-Prêts



Saviez-vous que vous pouvez :

- ✓ Devenir propriétaire avec ou sans mise de fonds 0\$?
- ✓ Emprunter et obtenir une remise en argent[†] à utiliser à votre gré
- ✓ Obtenir une hypothèque après avoir vécu des moments difficiles ?
- ✓ Devenir propriétaire pour le prix d'un loyer ?

[†] Certaines conditions s'appliquent.



J'obtiens pour vous **LE MEILLEUR TAUX** et les meilleures conditions de financement.

Marie-Thérèse Harton, CHA*
Agent immobilier affilié
Conseillère hypothécaire accréditée de l'ACCHA

418 953-7902
418 659-PRÊT

LA CHIROPRATIQUE EN BREF



DRE MARIE-CLAUDE DÉRY

Chiropraticienne

Depuis le tout début de L'Echo du Lac, vous pouvez lire des chroniques chiropratiques, sans nécessairement connaître les détails de cette profession de la santé. Voici quelques détails des plus intéressants qui vous en apprendront davantage sur la passion de Marie-Claude et Julie, vos chiros du Lac!

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé qui considère l'être humain dans sa globalité et qui tient compte de ses pouvoirs naturels de récupération. Il concentre son attention sur l'intégrité des systèmes nerveux et musculo-squelettique, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades, en portant une attention particulière à la colonne vertébrale. Il intervient également sur le plan des habitudes de vie du patient et cherche à les corriger, si nécessaire, par le repos, la réhabilitation, l'exercice, l'alimentation, le maintien et tous les autres moyens susceptibles d'influencer le bien-être, tant physique que mental ou social.

COMMENT DEVENIR CHIROPRAATICIEN

Après avoir obtenu un DEC en sciences de la nature, l'étudiant désirant entreprendre des études en chiropratique doit appliquer à l'Université du Québec à Trois-Rivières où 45 étudiants sont admis chaque année depuis 1993. Il s'agit d'un doctorat de premier cycle de 5 ans, comprenant 245 crédits divisés en 11 sessions. Avant 1993, les chiropraticiens devaient se rendre en Ontario, au Canadian Memorial Chiropractic College de Toronto ou dans divers collèges américains. Dès la quatrième année d'étude, l'étudiant entreprend un internat à la Clinique Universitaire de Chiropratique tout en poursuivant ses études. Cette clinique est ouverte à la population et les soins sont prodigués sous la supervision de chiropraticiens d'expérience. Au total, les stages et l'internat totalisent 1530 heures. À la suite de l'obtention de son diplôme, l'étudiant doit effectuer trois examens canadiens afin d'obtenir son droit de pratique.

LA CHIROPRATIQUE AU QUÉBEC

Après avoir terminé ses études, le chiropraticien travaillera en clinique privée. Les soins sont maintenant couverts par la majorité des assurances privées et ce, sans prescription médicale. Les soins chiropratiques sont assurés par la CSST et la SAAQ lorsqu'ils sont prescrits par le médecin traitant.

LA CHIROPRATIQUE AU CANADA

À l'heure actuelle, la chiropratique, qui regroupe plus de 6 000 praticiens, est l'une des professions de santé primaire les plus importantes au Canada. Chaque année, environ quatre millions et demi de Canadiens et de Canadiennes ont recours à la chiropratique.

La chiropratique est une profession de santé réglementée, reconnue par la loi de toutes les provinces



canadiennes et des états américains. Contrairement à la couverture de la RAMQ, les soins chiropratiques sont partiellement assurés par le régime d'assurance-maladie public de quatre provinces (la Colombie-Britannique, l'Alberta, la Saskatchewan et le Manitoba). Dans certaines provinces, les chiropraticiens dispensent maintenant des soins dans les hôpitaux et autres établissements de santé multidisciplinaires.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions concernant votre état de santé, afin de voir si la chiropratique peut vous aider. À la Polyclinique chiropratique du Lac, nous sommes très fiers de pouvoir vous offrir des soins de qualité au sein d'une équipe multidisciplinaire, où tous les intervenants n'ont qu'un seul objectif : votre bien-être à long terme.

SYLVIE THÉRIAULT
AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

**Ma priorité, vous rencontrer et répondre à vos besoins...
votre milieu de vie est aussi le mien depuis 20 ans!**

Je fais la différence !

STONEHAM >>

Plaza Stoneham

Condominium de prestige (1280pc et 1900pc, ascenseur semi-privé), au coeur des services (épicerie, pharmacie, boulangerie, boutiques...), à proximité du golf et du ski, construction été 2008, condo modèle à visiter.

ÉGALEMENT DISPONIBLES :

Stoneham
Au pied des pentes de ski

Montagne des Roches

N.-D. des Laurentides
Libre rapidement

Stoneham
Au pied des pentes de ski

Lac-Beauport
Adossé au golf

NOUVEAU

RE/MAX
RE/MAX CAPITALE
Courtier Immobilier agréé
franchisé indépendant et autonome

7385, boul. Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1H 3E5

Téléphone : (418) 627-3120
Télécopieur : (418) 627-3222
sylvie.theriault@remax-quebec.com

**POUR OBTENIR LES DÉTAILS
SUR TOUTES MES PROPRIÉTÉS:**

www.sylvietheriault.com

• DÉCORATION CUISINE TENDANCE TEXTE : MICHÈLE SIMARD, DESIGNER ET BERTRAND CÔTÉ, ACHETEUR

La cuisine ergonomique

UN RANGEMENT ADAPTÉ, VOILÀ CE QUI POURRAIT VOUS FAIRE APPRÉCIER ENCORE DAVANTAGE VOTRE NOUVELLE CUISINE.

1. Garde manger pivotant donne un accès total aux provisions.
2. Tiroir avec séparateur, une solution d'application pratique pour votre tiroir à Tupperware.
3. Tiroir de coin maximise l'espace de rangement.
4. Tiroir sous évier permet de ranger les accessoires de nettoyage à portée de main.



Charles de Vigny poète



Les tendances 2008 en matière de planification et d'organisation de la cuisine sont en constante évolution. La cuisine se veut de plus en plus ergonomique et structurée. Les fabricants de quincaillerie ont développé pour vous des produits technologiques bien adaptés à vos besoins.

Ordre et visibilité, accès rapide aux contenus, facilité d'entretien et d'adaptation, voilà ce que votre nouvelle cuisine devrait vous offrir, et c'est exactement ce que **Simard Cuisine et Salle de bains** vous proposent.

Grâce au système **Blumotion** de nos coulisses **Tandembox**, la fermeture de vos tiroirs sera toujours douce et silencieuse, qu'ils soient chargés lourdement ou légèrement, poussés doucement ou avec vigueur.

Les produits **Orga-Line** sont des systèmes d'aménagement de grande qualité pour l'espace intérieur des tiroirs. Ces systèmes offrent le rangement adapté pour chaque contenu créant ainsi ordre et visibilité dans tous les tiroirs, grâce à un grand nombre de bacs, de supports, de séparations longitudinales et transversales.

Simard Cuisine et Salle de bains vous offre l'efficacité de rangement dans votre cuisine, quelle que soit votre source d'inspiration. N'hésitez pas à nous contacter.

Simard Cuisine et Salle de bains en collaboration avec :

blum

Richelieu



Quelle que soit votre source d'inspiration

Si|mard
CUISINE ET SALLE DE BAINS

USINE ET SALLE DE MONTRE : BOULEVARD 138, ST-TITE-DES-CAPS
1 866 994.2704 / WWW.SIMARDCUISINE.COM

Info : Voir publicité ci-dessus.

ON PARLE D'OBÉSITÉ QUAND LE POIDS DÉPASSE DE 20% LE POIDS SANTÉ.

GRAISSE DE BÉBÉ OU SURPOIDS?

Mon enfant bouge-t-il assez? Mon enfant acquiert-t-il de bonnes habitudes alimentaires? Mon enfant va-t-il être gros? Ouf! Quel travail d'être un parent!

KARINE GIGUÈRE

entraîneure

Naturellement, plusieurs enfants ont des rondeurs dites normales, tous ne sont pas de même gabarit. Un enfant enrobé ne sera pas nécessairement obèse à l'adolescence puisqu'en grandissant il atteindra son poids santé. Les adipocytes, cellules responsables du stockage de la graisse, augmentent en nombre jusqu'à environ 15 ans. Le corps gardera toujours ce même nombre d'adipocyte. Puisque chacune des vingt milliards de cellules peut emmagasiner de la graisse jusqu'à 50 fois sa grosseur, nous pouvons grossir un peu sans en changer le nombre. Si l'on prend trop de poids, l'adipocyte se multiplie pour emmagasiner plus de graisse. Quand l'on maigrit les adipocytes se vident mais restent en nombre, voilà pourquoi il est si facile de reprendre le poids perdu. Généralement, un enfant prendra de 2 à 3 kg par année jusqu'à 9-10 ans.

LA GRAISSE DE BÉBÉ SEMBLE RESTER!?!

L'obésité dépend principalement de la balance énergétique : l'apport

alimentaire versus le niveau d'activité physique. N'imposez toutefois pas de diète à votre enfant. La privation incite à la surconsommation, à des compulsions alimentaires, à l'anorexie ou à la boulimie. L'enfant doit savoir qu'il ne sera pas privé de nourriture lors des heures de repas et de collations, mais qu'il ne pourra pas manger entre ces heures. Comme nous, les enfants ont tendance à vouloir manger lorsqu'ils n'ont rien à faire. En offrant une collation telle qu'une pomme avec un morceau de fromage et un verre d'eau, l'enfant choisira souvent de retourner à ses occupations. N'obligez pas votre enfant à finir son assiette, offrez-lui des aliments de qualité et laissez-le choisir la quantité, faites-lui confiance. Bourrelets ou pas, il doit savoir que vous l'aimez tel qu'il est, l'estime de soi d'un enfant est très fragile et influence grandement les troubles alimentaires. À proscrire, les punitions ou récompenses alimentaires. Si vous croyez que votre enfant a vraiment un surplus de poids, consultez un spécialiste. Sachez que votre enfant aura un poids qui lui est propre, pas celui que nous voulons qu'il ait, faites attention aux pressions sociales.

LES BONNES HABITUDES

Parler à votre enfant de santé et de bons choix alimentaires plutôt que de poids. Optez pour un garde-manger santé. Faites en sorte que l'eau devienne le principal breuvage des membres de la famille. Incitez aussi votre enfant à prendre le temps de manger et donnez l'exemple. Mangez toujours à table et évitez les distractions telles que la télévision, même aux collations. En inculquant de bonnes habitudes de vie et en encourageant votre enfant à bouger, vous lui donnez toutes les chances de maintenir ou de parvenir à un poids santé.

Créer des opportunités familiales comme aller glisser, marcher ou seulement danser dans le salon. Tous les efforts comptent, peu importe la durée ou l'intensité. Pas le temps de faire de l'activité physique? Avez-vous le temps d'être malade? Trouver la façon de bouger qui convient à votre enfant.



TRUCS

Un seul dessert sucré par jour et c'est à l'enfant de choisir s'il le prend au dîner ou au souper. Pour l'autre dessert offrez un fruit, un yogourt ou une compote sans sucre ajouté. Une activité qui est amusante, c'est de demander à l'enfant de se trouver un défi comme par exemple de monter et descendre 8 fois les escaliers dans la journée. Le lendemain c'est à votre tour de relever le défi et ainsi de suite. Le succès est dans les choses simples, amusantes et réalistes.



AVIS IMPORTANT

Les cartes d'accès Desjardins émises par la **Caisse populaire Desjardins des Laurentides** seront **TEMPORAIREMENT INOPÉRANTES**

POUR LE PAIEMENT DIRECT

À compter de 4 h, dans la nuit de vendredi à samedi 9 février, jusqu'au dimanche 10 février à midi.

AU GUICHET AUTOMATIQUE ET SUR ACCÈS

Du samedi 9 février, à 17 h 30, jusqu'au dimanche 10 février à midi.

À la suite de cet ajustement informatique, les caisses populaires Desjardins de Charlesbourg et des Laurentides pourront fonctionner comme une seule institution financière et vous faire bénéficier d'une grande accessibilité.

Merci de votre compréhension !



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



CHRONIQUE VIN



PHILIPPE LAPEYRIE

vinophil@ccapcable.com

TERROIRS À RABAIS

Tout le monde en veut pour son argent quand on parle de l'achat d'une fiole de vin. On veut tous sauver des sous, on aime les rabais et on se laisse souvent guider par les chroniqueurs vins, qui eux goûtent multitude de produits en rafale pour nous. Quand on croit faire la bonne affaire, on achète. La preuve en est que chaque fois qu'une bouteille possède une petite étiquette autour du cou, comme un ou deux dollars de rabais, elle ne reste pas tellement longtemps sur les tablettes de la succursale.

Quelles régions et/ou pays nous livrent ces bouteilles abordables, des vins de semaine comme on dit souvent? Quand vous cherchez un bon rapport qualité/prix, certaines zones de la planète vin sont à éviter. En effet, des régions comme le Bordelais, la Bourgogne, la Toscane, la Californie ou le Rhône septentrional mettent rarement en bouteille des «bons deals» à bas prix.

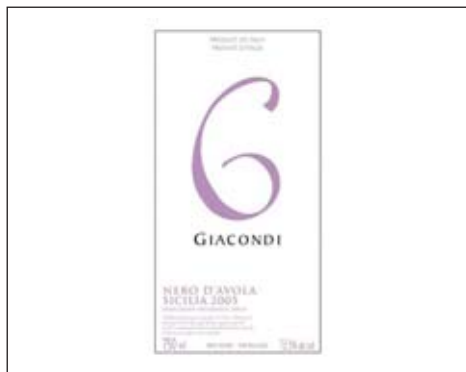
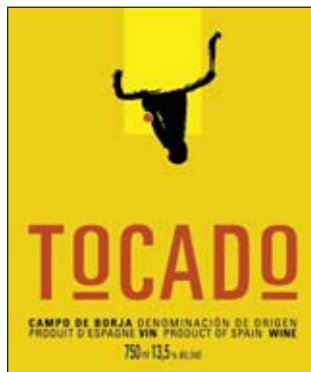
Bien sûr la péninsule ibérique, qui inclut l'Espagne et le Portugal, est sans rival au niveau des vins pas trop chers. Vous devrez aussi avoir l'œil sur les régions de l'Italie méridionale, comme les Pouilles, la Sicile, les Abruzzes... Pensez aussi au sud de la France, la Provence, le sud-ouest mais aussi et surtout l'imbattable Languedoc-Roussillon.

Plusieurs pays du nouveau monde sont également à surveiller, pensez au Chili ou à l'Argentine et bien sûr le nouveau chouchou du consommateur québécois l'Afrique du sud. Leur climat favorable aide à la bonne maturité du fruit et ne connaît pratiquement pas le sens des mots «mauvais millésime».

Les domaines reconnus pour de bons rapports qualité/prix à la SAQ sont souvent des grosses industries du vin. Ces dernières peuvent vendre de bonnes quantités de vin à petite facture à notre monopole, ce qui est bénéfique pour nous.

Depuis deux ans, de nombreux produits entre 8 et 10\$ ont fait une immersion sur notre marché. Ne croyez surtout pas qu'il s'agit toujours de vins maigres, chétifs et squelettiques. Certains produits pourront vous surprendre, mais vous devrez leurs donner un petit coup de main... Ces types de vins, que l'on peut appeler «début de gamme» ont parfois de notes chauffées ou chimiques, alors glissez-les quelques minutes en carafes. N'oubliez pas de les servir entre 15 et 17 degrés (je parle des rouges). Cette température de service leurs donnera vigueur ainsi que plus de complexité aromatique.

Voici donc deux surprenant vins rouges à facture minime. Le premier est issu de l'Aragon en Espagne, le Campo de Borja 2006, la cuvée se nomme Tocado. Il sera à vous pour un petit 8.75\$ (10845701), la contre étiquette m'a bien fait rigoler «ce superbe vin rouge...», bref sans demander une genuflexion, ce produit fait à 100% de Grenache est de bonne densité, profond, fougueux et primaire. Mon autre suggestion est élaborée en milieu insulaire, en Sicile, c'est le Nero d'Avola 2005 de Giacondi. Un 8.20\$ (10803034) bien investit. Cet italien au contenu fortement coloré possède une bonne extraction buccale. Les grillades ou autres viandes relevés n'auront qu'à bien se tenir!



Les lundis, mardis et mercredis soirs

Je mange asiatique

Soupe asiatique
+
quatre plats dégustations
différents chaque semaine

Le tout
pour

15\$



La QUALITÉ ça se VOIT ça se GOÛTE

995, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) • 418.841.0414 • www.lebatifol.com

DVD

PAR ANNE-GABRIELLE LEBRUN-HARPIN, MON CLUB VIDÉO



J'AI SERRÉ LA MAIN DU DIABLE

Date de sortie DVD : 29 janvier 2008

Distributeur : Les Films Séville

Origine : Canada

Durée : 1h52

Classement : 13+

À Kigali au printemps 1994, le général Roméo Dallaire, commandant en chef des casques bleus de l'ONU, assiste à ce qui s'annonce comme un conflit ethnique important. L'avion du président rwandais s'écrase le 6 avril et l'événement déclenche le massacre de la minorité Tutsi par les Hutus majoritaires au pays. Témoin de cette effroyable boucherie, le général Dallaire tente de négocier avec le conseil de sécurité de l'ONU pour qu'il lui envoie du renfort afin de contrer le Hutu Power, le gouvernement supervisant

le génocide. Malgré tout, les instructions sont telles qu'il leur est formellement interdit d'ouvrir le feu, peu importe les circonstances. Quelques jours plus tard, l'ONU ordonne au général de retirer ses troupes, ce à quoi il désobéit par principe au péril de sa vie et de celles de ses hommes qui comme lui, refusent de laisser le peuple rwandais à lui-même. Tirée de l'autobiographie du même nom, cette adaptation de la troublante histoire de Roméo Dallaire est d'un réalisme frappant. Roy Dupuis tient le rôle principal de façon

magistrale dans ce récit du tragique carnage au Rwanda. C'est d'ailleurs l'intensité du regard de l'acteur qui a le plus impressionné le général lors du tournage. La musique rwandaise et les images sublimes du pays sont d'autres éléments qui rendent l'œuvre unique. Il est à noter qu'il est préférable de visionner le film dans sa version originale pour le réalisme que le mélange des trames anglaise et française apporte au film.

PLAN DE MATCH

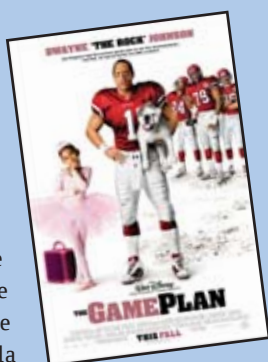
Date de sortie DVD : 22 janvier 2008

Distributeur : Buena Vista

Origine : États-Unis

Durée : 1h50

Classement : Général



Joe Kingman (Dwayne «The Rock» Johnson), le quart-arrière de l'équipe de football de la ville de Boston

qui disputera bientôt le championnat, est un célibataire égoцентриque possédant tout ce dont il a toujours rêvé; la voiture de luxe, les femmes, la célébrité, un appartement à la fine pointe de la technologie, bref tout ce qu'il y a de plus superficiel. Voilà qu'un jour son univers bascule lorsque sa fillette de huit ans, dont il ignorait l'existence, frappe à sa porte et lui déclare qu'elle vivra à ses côtés, un mois durant. Joe fera tout son possible pour apprendre son nouveau métier de père alors que les médias s'en donneront à cœur joie afin de lui mettre des bâtons dans les roues. Si le résumé est simpliste et cliché, il n'en demeure pas moins celui d'un des films les plus rafraichissants que j'aie vu depuis quelques mois. De plus, cette comédie familiale fera le bonheur de tous puisque son humour simple ne comporte aucune blague de mauvais goût ce qui la rend ainsi très accessible et divertissante pour toute la famille. L'interprétation enjouée des acteurs ajoute une touche chaleureuse au scénario et c'est probablement ce qui rend le tout si spécial.

On «RELÂCHE» les prix!

Forfaits du lundi 25
au vendredi 29 février
ou du lundi 3 au vendredi 7 mars

OU
CONFIEZ VOS ENFANTS
à l'École de Ski Rémi Gravel.

Divers programmes d'encadrement
sur skis pour la semaine
du 25 au 29 février 2008
ou à la journée sont offerts

Pour information
418 849-3073

100%
illuminées
enneigées

www.skirelais.com

Ces forfaits sont en vente
DÈS MAINTENANT

BILLETS DE REMONTÉES MÉCANIQUES
DE L'OUVERTURE À LA FERMETURE

6 ans et moins	25 \$
7 à 13 ans	65 \$
14 à 20 ans / 65 ans +	105 \$
18 à 64 ans	120 \$

Toutes les taxes sont incluses.

LE PHÉNOMÈNE DES AURORES BORÉALES

TRÉSORS CÉLESTES

En décembre dernier un résident de la rive sud de Québec et lecteur de l'Écho du Lac, nous écrivait pour nous parler des aurores boréales. « Votre secteur est propice à l'observation de ces lumières du nord » pouvait-on lire dans son message. Il a suffit d'un entretien téléphonique pour voir à quel point cet homme est un véritable passionné. Gilles Boutin n'a pas dû se faire prier bien longtemps pour nous parler de ce qui, même en 2008, demeure un mystère pour bien des gens.

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Sa première réelle observation du phénomène remonte à septembre 2002 à St-Michel de Bellechasse. Sachant qu'il y aurait en cette soirée une alerte aux aurores boréales, il suffisait de se trouver un petit coin sans pollution visuelle pour se retrouver aux premières loges d'un spectacle qui allait le laisser sans voix. « J'ai vu un spectacle divin irréel, le ciel est devenu masqué par des reflets lumineux avec plusieurs teintes de vert, de rouge. Tout ceci bougeait et il fallait regarder partout dans le ciel, c'était ça des aurores boréales. Depuis ce temps, je suis resté accroché à ces lumières du nord » se souvient le chasseur d'aurores.

UNE CHASSE NOCTURNE

Les aurores boréales sont habituellement en activité vers minuit mais il n'est pas

rare d'attendre jusqu'à deux heures du matin pour en faire l'observation. Les principaux ennemis des aurores sont bien sûr les nuages ainsi que la pleine lune qui en diminue leur luminosité. Parlant de lumières, il faut aussi éviter celles des rues et des maisons. Les conditions idéales sont un ciel dégagé et étoilé. Pour mettre toutes les chances de son côté et pour que la « chasse » soit fructueuse, on peut consulter un site de météo spatiale tel que www.spaceweather.com pour être au courant des nuits d'alerte aux aurores. Pour que la période soit propice, il faut que le soleil ait envoyé des particules solaires vers la terre. Quand tous les éléments sont réunis, jetez un œil à l'horizon nord et il y aura de fortes chances que tout comme Gilles Boutin vous ne voyiez plus le temps passer. L'observation de ce phénomène fait oublier toute fatigue.



St-Michel 2003, le sorcier des aurores
photos finaliste d'un concours de photos
d'aurores boréales en Norvège

DE QUOI SONT FAITES LES AURORES ?

Dans les années 1950-1960, la croyance voulait qu'il s'agisse des reflets du soleil sur les glaciers du nord. Encore aujourd'hui, plus de 9 personnes sur 10 sont de cet avis. Le soleil est en effet responsable mais d'une façon différente. Ce sont ses particules, (plasma, protons, électrons) issues des éruptions solaires, qui en atteignant la terre à des vitesses folles, la pénètrent par les pôles magnétiques et produisent une interaction chimique dans notre atmosphère. Ce sont les collisions entre les particules solaires et les atomes d'oxygène et d'hydrogène qui créent des réactions de couleurs. Dépendamment des altitudes, les aurores boréales se produisent entre 90km à 1000km du sol terrestre, on assistera à des spectacles grandioses.

C'est la Saint-Valentin
TOUT LE MOIS DE FÉVRIER !



FORFAIT COCOONING



Ne manquez pas nos promotions pour les amoureux,
dont le forfait cocooning pour seulement 329 \$ par couple
(non-valide le samedi)

Informez-vous par téléphone ou visitez notre site internet pour tous les détails



L' Auberge

des Quatre Temps,

son restaurant, son centre de santé.

Une destination champêtre au bord d'un lac
à seulement 20 minutes du centre-ville de Québec.

BRUNCH-BUFFET TOUS LES DIMANCHE
au bord du lac de 11h30 à 14h
pour seulement 16 \$



SENTOSA
SPA • SOIN • DÉTENTE



LE LAKÉ
SAVEUR & HARMONIE

www.aubergequatretemps.qc.ca | 849-4486 | 1 800 363-0379

SONT-ELLES TOUTES SEMBLABLES ?

Considérant qu'elles se produisent à différentes puissances dans l'atmosphère terrestre, de multiples figures se forment : des arcs, des bandes, des rideaux, des couronnes. Près de 24 couleurs sont connues dont trois principales qui sont le vert, le rouge et le bleu. « Selon l'endroit d'où nous les observons, on peut dire que les aurores boréales offrent des spectacles presque toujours différents. Ma forme aurorale favorite est la couronne qui se produit directement au zénith, au dessus de nos têtes et nous offre des images qui laissent place à notre imagination » soutient notre Bandit de Nuit, car tel est son surnom.

LE NORD MAGNÉTIQUE...

Quand l'aiguille de la boussole indique le nord, elle est attirée par le magnétisme du pôle nord magnétique. Les pôles magnétiques sont des aimants géants qui attirent les particules électrisées du soleil. Le pôle nord magnétique bouge de plusieurs kilomètres par année et présentement son point central est situé à plusieurs centaines de kilomètres vers les



Kuujuak 2007

provinces de l'ouest canadien. Ceci a pour effet de rapprocher la province de Québec de ce point qui est l'entrée des particules du soleil. Le Nunavik a la même latitude nord magnétique que le nord de l'Alaska, du Yukon et de la Scandinavie. Ce sont là les lieux de déploiement réguliers des lumières du nord.

LES PLUS BELLES AURORES SONT ICI

Près du pôle nord, les manifestations boréales ont lieu presque toutes les



Parc des Laurentides 2005

nuits de noirceur. Les observateurs y voient majoritairement du vert car ils sont constamment sous cette couche de couleur boréale.

La région de Québec est une zone dite de basse latitude. Les aurores boréales sont moins fréquentes et nous les voyons majoritairement au loin vers le nord. Notre latitude fait que nous les voyons en oblique et c'est ce qui permet d'apercevoir les couches superposées des couleurs telles que le vert et le rouge au dessus, et à des hauteurs incroyables, le bleu. Si chez nous, les aurores boréales sont présentes l'été, dans le grand nord, elles seront peu visibles à cause du phénomène du soleil de minuit (des journées de 18 heures de clarté durant l'été).



Guy Boutin, bandit de nuit

UNE PASSION QUI FAIT VOYAGER

Les yeux de Gilles Boutin ont connu plus de 200 nuits boréales et avec ses trois voyages au grand nord il a pu vérifier

certains énoncés et comportements. Depuis 2005 il anime des conférences sur « Le secret des aurores boréales » Photos et vidéos viennent appuyer les légendes qu'il a ramenées des ses voyages au Nunavik. Il y prend goût à ces expéditions puisqu'il y est encore jusqu'au 17 février pour observer les cioux de Kuujuaq et de Salluit.

DÉESSES DE LA NUIT, LUMIÈRES DU NORD

Le nom réel de ce phénomène est aurores polaires en raison de leurs lieux d'entrée sur la terre, soit les pôles du nord et du sud. On dit aurore boréale à l'hémisphère nord et aurore australe à l'hémisphère sud car le phénomène se produit de façon identique en arctique et en antarctique.

En anglais, on parle des aurores borealis et des norhern lights, au pays des Inuits, il s'agit des Arsaniit et en Scandinavie ce sont des Nordlys. Ici au Québec, le terme lumières du nord est bien représentatif. Dans l'ancien temps, on parlait des déesses de la nuit.

Gilles « bandit de nuit » Boutin aimerait bien faire ce premier livre québécois sur les aurores boréales. Un livre au contenu scientifique vulgarisé, avec les récits de ses nuits de chasse agrémentés des nombreuses photos qu'il a prises depuis 2002. Éditeurs, faites-vous connaître ! Visitez son site web au www.banditdenuit.com et vous trouverez tous les liens nécessaires.



Bronza Éclair

623, rue Jacques-Bédard, Québec

849-0495

PROMOTION

Obtenez **10% de plus**
à l'achat d'un abonnement
en mentionnant l'indice :
« soleil »

Santé • Performance • Énergie



On vous prend en main **841-3440**
unigym@ccapcable.com

SPINNING



PERDEZ PLUS DE

800

CALORIES

EN UNE SEULE SCÉANCE !

SORTEZ LE MÉCHANT

TÉLÉPHONEZ-NOUS POUR UN ESSAI GRATUIT

ACCÈS ILLIMITÉ

Seulement 39,50\$

LUNDI ET MARDI	18H30
MERCREDI	MIDI
MERCREDI ET JEUDI	17H30
SAMEDI	10H00

INFORMEZ-VOUS SUR NOS DIFFÉRENTS SERVICES

- Taux de gras
- Diète personnalisée
- Massage (Suédois et thérapeutique)

- Entraînement privé
- Bronzage

LE PROJET D'UNE VIE

LE PALAIS MONTCALM
POUR SYLVIE LANGEVIN

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

J'étais loin de me douter il y a une dizaine d'années alors que nous fréquentions la piscine du Manoir St-Castin que la maman de celle qui jouait avec mes enfants caressait un grand rêve. Ce rêve, ce projet d'une vie n'est rien de moins que de monter sur scène pour la chanter, la vie.

Sylvie Langevin doit remonter loin dans ses souvenirs pour trouver ce moment où elle a commencé à chanter. S'il en est un qui lui est cher, c'est quand son père, Frank Langevin, lui tendait un micro pour qu'elle chante pour la famille. C'est à la demande de ce père tant aimé que Sylvie décidera un jour d'écrire ses propres chansons.

Ses mots sont touchants, humoristiques, teintés de métaphores qui font travailler l'esprit, qui ouvrent sur l'imaginaire. Le sens caché des mots fait souvent toute la force du texte. Les sujets les plus émotifs, les plus délicats à traiter, elle les met naïvement en mot. « Comment décrirais-tu ce que je fais? » me demande-t-elle lors de l'entrevue. C'est vrai que son écriture est différente. Celle qui est auteur compositeur interprète et peintre, fait de la chanson à sa façon. Elle observe, crée des images, des mélodies. Elle couchera sur papier les mots, teintera la toile de ses pensées et de sa guitare, s'élèveront les notes. Tout est bien lié, comme une histoire ou un conte.



Sylvie Langevin et sa fille Gabrielle Forte pour Mes amours, mes soleils. À voir le 6 avril 14h00 au Palais Montcalm

« C'est ça Sylvie, tu mets en musique des histoires » aie-je dit. Ainsi, quand elle a tant à dire, de sa poésie ne naîtront pas une, mais deux chansons.

QUELQUES-UNES
DE SES RÉALISATIONS

Sylvie Langevin a ce don qui n'est pas donné à tous, c'est une rassembleuse née. C'est elle qui fût à la tête de l'organisation de la Super Enfant-Fête de 1986 à 1993. C'est à Paris en 1998 qu'elle renoue véritablement avec la chanson. Celle qui croyait avoir un registre limité, se révèle à elle-même lors de cours particuliers avec mesdames Ania Scher et Sylvie de May. Plus près de nous, plusieurs savent à quel point elle s'est impliquée en tant que présidente de la Guilde Artistique de Lac-Beauport (GALB). Elle et les membres de la GALB en ont donné des heures et du talent pour mettre sur pied l'édition 2007 des Journées de la Culture. Voici venu le temps de penser à elle.

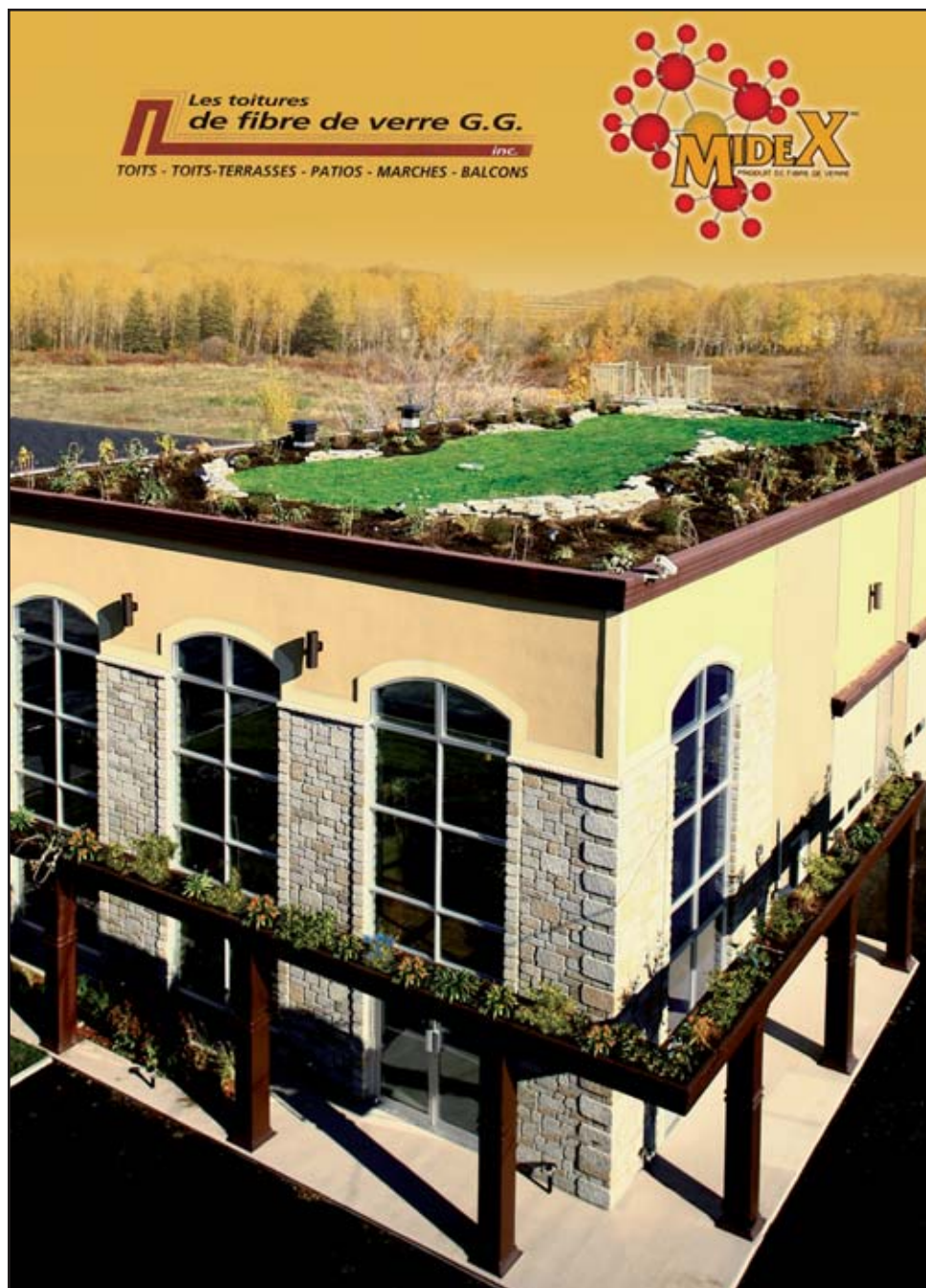
LE SPECTACLE

Elle ne fait pas les choses à moitié dame Langevin. Si son expérience de la scène est plutôt timide, c'est d'une grande salle dont elle rêve pour la première diffusion

de ses mots secrets. Mes Amours, mes soleils réunira ses compositions mais elle s'accorde tout de même une petite entorse en interprétant Le petit cordonnier en hommage à son arrière grand-père Francoix-Xavier Langevin. Ce clin d'œil aux ancêtres se traduit aussi par une de ses compositions « L'album photo de mes aïeux » où on apprend que des générations de Langevin ont vécu en Lac-Beauport.

Son esprit rassembleur se reflétera aussi sur la scène du Palais Montcalm où elle sera accompagnée au violon de sa fille Gabrielle. Le duo sera entouré de Martin Verret, directeur musical et véritable virtuose du violon, de Serge Vallières contrebassiste, du Groupe Jazz vocal 2 du Mont-St-Sacrement, des élèves de l'École St-Édouard et de l'École Tap Danse.

Mes amours, mes soleils, un spectacle familial que tous ceux et celles qui ont croisé la route de Sylvie ne voudront manquer. Les billets sont disponibles sur le Réseau Billetech et à la billetterie du Palais Montcalm



**Les toitures
de fibre de verre G.G.
inc.**
TOITS - TOITS-TERRASSES - PATIOS - MARCHES - BALCONS



Monsieur Guy Gauthier
Fondateur de l'entreprise MIDE X
et instigateur du projet les toits verts

**Les toitures
de fibre de verre G.G.
inc.**
TOITS - TOITS-TERRASSES - PATIOS - MARCHES - BALCONS



Lic. RBQ No 2852-2043-05

LA SOLUTION PERMANENTE



**Venez nous visiter
en personne ou sur
notre site internet**

836-3960
227, route du Pont, St-Nicolas
www.midex.ca

SPORTS

QUAND LE SKI SE FAIT SÉCURITAIRE

Lorsqu'on se rend profiter de l'hiver au centre de ski Le Relais, on ne remarque presque plus les patrouilleurs, habillés d'un manteau rouge et noir, tellement nous sommes habitués de les voir. Discrets skieurs, ils nous sont d'une aide précieuse lorsqu'un accident survient en montagne. Mais leur travail ne s'arrête pas là! En effet, les patrouilleurs font beaucoup de prévention et de vérification pour assurer aux amateurs de glisse une montagne des plus sécuritaires.

SOPHIE-ANNE TREMBLAY

L'ÉQUIPE

Être patrouilleur, c'est d'abord suivre une formation obligatoire en premiers soins, d'une durée de 60 heures. Cette formation est reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Chaque année, tous les patrouilleurs doivent obtenir une recertification, sans quoi ils ne peuvent continuer à faire partie de l'équipe des patrouilleurs du Relais.

Le nombre de patrouilleurs au sein de l'équipe varie. En semaine, au moins six patrouilleurs sont en poste, beau temps mauvais temps. La fin de semaine, lorsque l'achalandage est à son comble, pas moins de 16 patrouilleurs parcourent la montagne.

Selon M Gilles Simpson, directeur de la patrouille, il y a toujours des patrouilleurs disponibles au sommet de la montagne, prêts à descendre secourir un blessé. « Il prend au maximum deux minutes pour un blessé d'obtenir des secours », affirme-t-il.

En effet, la patrouille du Relais est dotée d'un plan d'opérations quasi unique. Il consiste en un registre des déplacements de tous les patrouilleurs, au cours d'une journée. Chaque patrouilleur inscrit son code personnel et le numéro de la piste où il se trouve, avant chaque descente. Ainsi, lors d'une alerte, un simple coup d'œil au registre permet de savoir où se trouve chacun des patrouilleurs en poste.

LE CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE : PAS TOUJOURS RESPECTÉ

Puisqu'une des missions premières de la patrouille est d'assurer, pour toute la famille, une montagne sécuritaire, les patrouilleurs n'hésitent pas à poinçonner le billet des skieurs ou planchistes qui ne respectent pas le Code de conduite en montagne.

« Nous faisons toujours une intervention, auprès du fautif, avant de poinçonner un billet », indique Gilles Simpson. Le message est bien reçu et les récidivistes ne représentent qu'un infime pourcentage de skieurs et de planchistes. « Après deux poinçons, la direction rencontre la personne en question ou ses parents », explique-t-il. Si le comportement interdit se poursuit, cela peut même se traduire par la saisie du billet de saison et l'expulsion du centre de ski.

Lors de la saison dernière, un seul abonnement a été retiré.

PARC À NEIGE

Gateau Chabot, le directeur général du Relais, croit qu'une approche préventive est

le meilleur moyen pour leur faire prendre conscience du danger qu'ils représentent pour les autres. « Lorsque les patrouilleurs sont dans les pistes, leur simple présence suffit souvent, et ils ont moins besoin d'intervenir directement », fait-il valoir. Évidemment, les parcs à neige sont les endroits où le nombre d'interventions est le plus grand.

Il affirme d'ailleurs que le Relais possède une bonne moyenne statistique, à l'échelle nationale, du point de vue des accidents graves. « Très peu de cas de blessures graves sont recensés, et la plupart des utilisateurs du parc à neige portent le casque » se réjouit-il.



UNE OFFRE UNIQUE POUR DES PRODUITS HORS PAIR



La force du regroupement !



**ACHETEZ UN BATEAU SPORT SEA-DOO®
NEUF ET NON UTILISÉ ADMISSIBLE
ET OBTENEZ UNE**

**GARANTIE LIMITEE*
DE 3 ANS**

D'UNE
VALEUR
APPROXIMATIVE
DE

1000\$**

POUR LA 2^e ET 3^e ANNÉE DE GARANTIE

**FINANCEMENT AUSSI
BAS QUE**

6,99%

POUR 48 MOIS**

FAITES VITE! CETTE OFFRE SE TERMINE LE 30 AVRIL 2008.

**PASSEZ À L'ACTION
DÈS MAINTENANT!**



**Salle de montre:
1884, boul. W-Hamel O., Qc
Ouvert le dimanche!
(11h à 16h)**

**www.adrenalinesports.ca
418 687-0383**

SEA-DOO.COM



© 2007 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. ® MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées. Les modalités peuvent varier d'une province à l'autre et la promotion peut prendre fin ou être modifiée en tout temps sans préavis. Les offres sont valides au Canada pour tous les modèles neufs et non utilisés de bateaux sport Sea-Doo® 2007 et 2008 qui ont été achetés, livrés et enregistrés entre le 14 décembre 2007 et le 30 avril 2008. *Offre de garantie : les bateaux sport admissibles seront accompagnés d'une garantie de trois ans sur l'entretien (12 mois de garantie limitée BRP et 24 mois d'entretien prolongé (B.E.S.T.) assujettie à une franchise de 50 \$). ++Basé sur la valeur marchande estimée. **Offre de financement : taux annuel aussi bas que 6,99 % pour une durée de 48 mois offert par la Banque Laurentienne; amortissement maximum sur une période pouvant atteindre 240 mois selon le montant du prêt. Financement disponible à partir de 3,000\$ par l'entremise de la Banque Laurentienne du Canada. Sous réserve d'approbation de crédit. En fonction des critères d'admissibilité et des modalités en vigueur auprès de la Banque Laurentienne du Canada, un versement initial peut être exigé. D'autres modalités et certaines restrictions peuvent s'appliquer. Pour plus de détails, consultez votre concessionnaire Sea-Doo participant. Nul où la loi l'interdit. BRP se réserve le droit, en tout temps, de retirer ou de modifier des spécifications, prix, dessins, caractéristiques, modèles ou équipements sans aucune obligation de sa part. Conduisez toujours prudemment et de façon responsable. Conformez-vous aux documents d'instructions et de sécurité. Observez toujours les lois et règlements en vigueur. Respectez les droits des résidents environnants et gardez une distance sécuritaire entre votre embarcation et les autres. Portez toujours des vêtements de protection appropriés, y compris un V.F.I. approuvé par la Garde côtière. Gardez toujours à l'esprit que l'alcool, les drogues et la conduite ne font pas bon ménage. Cette promotion ne s'applique pas aux motomarines Sea-Doo. 2105954



SPORTS

HELDER DUARTE

PRIORITÉ DE L'ASLB POUR 2008

FORMATION ET DÉVELOPPEMENT

Le directeur technique de l'Association de soccer de Lac Beauport (ASLB), Vincent Fortier, présentait récemment ses orientations pour la prochaine saison. La formation des entraîneurs ainsi que le développement des joueurs sont ses principales préoccupations.



Vincent Fortier

En effet, Fortier insiste pour que les entraîneurs de l'ASLB suivent des formations qui leur permettront d'accéder à un autre niveau de coaching. « Si nos entraîneurs sont mieux formés et qu'ils ont plus de connaissances, ce sont nos jeunes qui en bénéficieront, nous avons de plus en plus de jeunes qui performant à de bons niveaux. L'objectif à moyen terme est d'essayer de qualifier une équipe dans

le AAA. » Il est aussi important que les joueurs ayant un bon niveau s'impliquent auprès des plus jeunes.

Depuis deux ans, les dirigeants de l'ASLB ont confié les groupes des 5, 6 et 7 ans aux jeunes de 13 et 14 ans. « C'est une bonne chose que les jeunes de cet âge s'investissent auprès des plus petits, ils apprennent eux mêmes en enseignant aux enfants. Ça leur donne une très bonne expérience, ça les met en confiance et ceux qui continueront seront sans aucun doute des entraîneurs de bon niveau » mentionne Fortier. Selon lui tout se passe bien, car généralement, les jeunes sont motivés et intéressés. « Notre avenir est dans le groupe des 5, 6, 7. Il y a près de 180 jeunes, il est donc primordial de leur donner une bonne qualité d'encadrement afin qu'ils aient le goût de continuer à jouer année après année »

L'ASLB est l'une des plus petites associations dans la région avec 500 joueurs en comparaison avec Québec 2200, Beauport 1800 et Ste-Foy 1700, toutefois la plupart des équipes sont

compétitives mêmes si elles ne sont pas les premières de leur ligue. « Même si nous voulons atteindre les plus hauts niveaux, nous ne voulons pas négliger la base, nous voulons faire jouer tout le monde » signale Fortier. Une des préoccupations du DT est d'être capable d'offrir une équipe à chaque jeune désirant jouer au soccer. « Nous ne voulons pas renvoyer un jeune à la

maison sous prétexte qu'il n'y a pas assez de joueurs ou qu'il y en a trop. On essaie de faire des jumelages entre catégorie, ce n'est pas toujours facile et ça donne lieu à de sérieux casse-tête ».

Le club de soccer de Lac-Beauport est encore jeune et comme on dit souvent : le meilleur est à venir.



Un jeune club au large potentiel

LE PLUS HAUT CENTRE DE GLISSE

LES GLISSADES DE TEWKESBURY



Comme le dit sa publicité, ses glissades sont les plus hautes de la région. C'est vrai qu'un dénivelé de 50 mètres c'est plutôt difficile à battre. Mais d'où vient donc cette idée de faire un centre de glisse?

Guy Roberge a de beaux souvenirs de jeunesse. Elles étaient extraordinaires ces journées d'hiver où son père amenait toute la petite famille glisser dans Charlevoix. « On avait l'impression de glisser pendant 30 minutes tellement les pistes étaient longues » raconte celui qui des années plus tard, voudra recréer ces instants de bonheur d'abord pour ses propres enfants.

LE DÉBUT DE L'AVENTURE

Curieusement, l'activité hivernale est née d'une activité estivale. En effet, Guy Roberge, aussi propriétaire d'Excursions de la Jacques-Cartier, se dit un jour qu'il

serait génial de reproduire les sensations du rafting en plein hiver. Il fut le premier à offrir le rafting des neiges. « À l'époque, on a même voulu homologuer notre piste comme étant la plus haute dans le domaine. Malheureusement, on n'a pu avoir notre record Guinness, car il n'y avait aucun comparable » raconte le père du rafting des neiges. En peu de temps, le compétiteur de Valcartier appliquait la même idée dans son centre d'aventure. Difficile de rivaliser avec les outils de promotion de ce grand de l'industrie.

Guy Roberge ne se laisse pas abattre et choisit d'exploiter son domaine différemment. Il va recréer pour ses enfants le plaisir de la glissade. À l'hiver 1999, la montagne est entièrement dédiée à cette activité familiale.

ON GLISSE LONGTEMPS À TEWKESBURY

Les gens sont unanimes, elles sont géniales les glissades de Tewkesbury! Non seulement elles sont les plus hautes de la région, ce sont aussi les plus hautes au Québec. Et que dire de l'accélération! Juste d'en parler ça donne le vertige! Saviez-vous que par temps froid on peut atteindre une vitesse de croisière de 100 km/h? Les plus téméraires s'en donnent à cœur joie il va sans dire. Sachez toutefois que l'on peut freiner « les ardeurs » en tournant le tube. Parce que s'il a un petit côté givré, il a aussi son petit côté sucré, lire abrasif. En plus de filer à la vitesse de l'éclair, on glisse aussi plus longtemps à Tewkesbury. Si ailleurs l'extase ne dure qu'une vingtaine de secondes, ici elle peut s'étendre jusqu'à 45-50 secondes. Pour le plus grand plaisir de tous, on prévoit augmenter le temps de glisse à 1 minute. De gros travaux en perspective pour cet été!



« Tout est possible quand on s'en donne la peine » soutient l'expert de la glisse qui rappelle que son centre est en activité toutes les fins de semaines jusqu'au 9 mars.

Si encore une fois les idées vous manquent pour occuper vos jeunes pendant la relâche scolaire, sachez que les Glissades Tewkesbury seront ouvertes même en semaine pour l'occasion.

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il y a 30 ans, Guy Roberge s'achetait un petit lopin de terre à Tewkesbury. 1000\$ qu'il avait dû tirer de sa poche pour ce terrain de 80 X 100. Aujourd'hui ce sont 400 acres de terrains contigus qu'il possède. Il est loin ce temps où Guy, tel un bohème, habitait cet autobus jaune qu'il avait payé 300 \$. Loin, oui, pourtant c'est avec plaisir qu'il se souvient des débuts des Glissades Tewkesbury.

JOUER DANS LE FROID

PLAISIRS D'HIVER

Faites de l'activité physique, jouez dehors, tel est le but de l'opération Plaisirs d'hiver mise sur pied par Kino Québec. Depuis quelques années déjà, bon nombre de Québécoises et Québécois répondent à l'appel en s'adonnant à diverses activités hivernales, notre hiver ayant tant à offrir ! Et que dire de nos hivers Lac-Beauportois ? Le patinage, la glissade, la raquette, les sports de glisse ainsi que la marche sont là juste à notre porte... De quoi rendre jaloux le plus urbain des citadins. Vous êtes nombreux à avoir répondu à l'invitation de la municipalité le 19 janvier dernier.

CAROLE ROY AVEC LA COLLABORATION DE KARINE GIGUÈRE, ENTRAÎNEURE

C'est sous les flocons et le thème de «Plaisirs d'hiver» que plusieurs familles s'étaient réunies, le 19 janvier, pour profiter des activités hivernales au Club Nautique. Petits et grands ont pris part aux activités de hockey, de volleyball ou de soccer sur neige. La patinoire ayant été récupérée la semaine avant l'événement, de nombreux patineurs étaient en mesure de démontrer leur talent.

La participation à Plaisirs d'hiver vise à redonner aux citoyens le goût de pratiquer un sport d'hiver et ce fut mission accomplie en ce samedi de janvier. De par sa programmation, la municipalité a vraiment su valoriser l'image de l'hiver auprès des citoyens en l'associant aux plaisirs de la pratique d'activités extérieures.

UN FEU ROULANT D'ACTIVITÉS

Le Saisonnier était au rendez-vous avec sa mascotte pour faire rire les enfants. Les trottinettes des neiges prêtées gracieusement par Cité-Joie ont donné bien des fous rires aux participants, alors que d'autres ressentaient les excès du temps des fêtes en essayant de faire avancer le canot à glace en démonstration. Un seul aller-retour en a fait souffrir plus d'un. Chapeau à toute l'équipe de canot à glace du Archibald qui s'est démenée à faire faire des tours tout l'après-midi ! C'est près d'un petit feu sur la neige qu'il était possible de se réchauffer ou bien avec un bon chocolat chaud offert par la maison des jeunes «LeCabanon». Les plus énergiques, et il en fallait de l'énergie, ont pu se dégourdir à deux reprises en participant activement au dynamique workout des neiges de Karine Giguère, entraîneure à Lac Beauport. Il semblerait que certains ont ressenti les rebonds du temps des fêtes !

Des tuques identifiées «Plaisirs d'hiver» ont été distribuées au cours de la journée histoire de souligner la participation à une activité ou une autre. C'est donc à leur couvre-chef que l'on reconnaît maintenant nos actifs Lac-Beauportois !



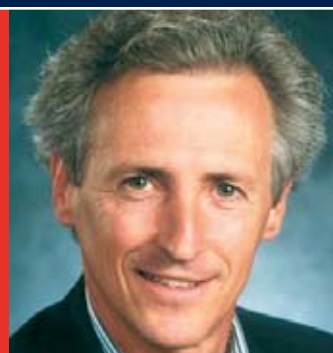
Photo : Louis Audet

Pas facile le canot à glace !



Photo : Louis Audet

Le workout des neiges en a attiré plus d'un



Contactez-moi pour une évaluation gratuite
www.andredrolet.com
ANDRÉ DROLET
652-2000



BORD LAC-BEAUPORT



379, ch. Tour-du-Lac

LAC-BEAUPORT

Construction 2005, ravissante
37, Bord de l'eau

LAC-BEAUPORT



Très beau produit, 133 ch. des Mélézes

LAC-BEAUPORT

Secteur Godendard, 8 Pied de Roi
P. D. 339 000\$

LAC-BEAUPORT

Vue sur les pentes, 5 de la Futaie
P. D. 226 900\$

LAC-BEAUPORT

Amant de la nature, 19 des Cascades
P. D. 219 500\$

LAC-BEAUPORT

Vue pentes de ski, 14 Des Buis
P.D. 349 000\$

LAC-BEAUPORT

Cachet champêtre, 509 du Lac
P. D. 269 000\$

BORD LAC-BEAUPORT

Grande propriété, 22 Ch. de l'Ancêtre
P. D. 1 370 000\$

LAC DELAGE

Lacs delage et St-Charles
P. D. 299 000\$

LAC-BEAUPORT

Terrain +62 000 p.c., 34 ch. du Godendard
P. D. 615 000\$

LAC-BEAUPORT

Terrain 35 000 p.c., 11 du Village
P. D. 299 000\$

LAC-BEAUPORT

Terrain 20 000 p.c., 16 Caillous
P.D. 196 500\$

TERRAINS

STONEHAM
 Nouveau, 43 Ch. des Skieurs
 avec service 89 900\$
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL
 702, Ste-Brigitte, bord de la rivière
 terrain de 27 000 pi.ca., 29 900\$
STONEHAM
 Ch. du Geai bleu, terrain boisé
 79 000 pi.ca., 86 500\$

STONEHAM

Vue Lac St-Charles, 113 Martin Pêcheur
P. D. 228 000\$

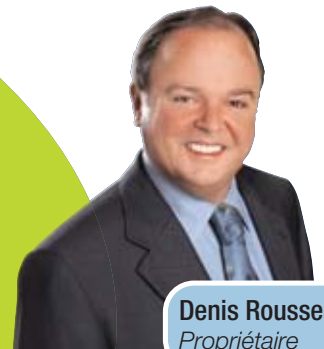
Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique **IGA** LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire



Sylvie Gendron
Gérante de la boulangerie

DÉPARTEMENT DE LA BOULANGERIE

VOUS CHERCHEZ UN DESSERT RAFRAÎCHISSANT ?

Dans la boulangerie, nous vous proposons une variété de desserts aux fruits.

Ils vous sont offerts sous forme de gâteaux, de jardinières, de tartes, de tartelettes, de mariannes ou de crêpes, ils sont remplis de crème pâtissière et de fruits frais. Ils sauront plaire à plus d'un en plus d'être nutritifs.

Danny Gagnon
Gérant des fruits et légumes

DÉPARTEMENT DES FRUITS ET LÉGUMES

Venez découvrir notre variété de fruits coupés. IDÉAL pour la collation !

Plusieurs variétés de légumes coupés pour vous. Sauvez du temps !

Le défi santé 5/30 encourage les gens à manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au dimanche de 7h30 à 23h00



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h 00 à 21 h 00
Samedi
9 h 00 à 18 h 00
Dimanche
10 h 00 à 18 h 00

Normand Laroche
PHARMACIEN



Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) GOA 2C0

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836

Depuis 20 ans à votre service !



Voyages D-Tours

**Plein de soleil à
bon prix !**

**Prenez rendez-vous
tout de suite !**

www.dtours.net

info@dtours.net
Permis du Québec

849-9219



www.saq.com

SAQ CLASSIQUE

**SOCIÉTÉ
DES ALCOOLS
DU QUÉBEC**

Tél.: **(418) 849-2931**
Télec.: **(418) 849-8139**

Galeries du Lac

795 boul. du Lac, C.P. 9, Charlesbourg, Qc G1H 7B1