

L'ÉCHO

DULAC LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

CHRISTOPHE, L'ENFANT QUI RÊVAIT...

LE TALENT À L'HONNEUR



PAGE 12 ET 13

CRÉDIT PHOTO : COURTOISE



R.A.P Jeunesse 25 ans
**Être à la rue
pour la bonne cause**

PAGE 4



Dany Placard à la Grange
**Une séduisante
simplicité**

PAGE 25



Stepup Freeski Tour 2018
**Nos Québécois brillent
à la maison**

PAGES 2 ET 3



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



JE RECHERCHE

Maison avec garage

**STONEHAM
& TEWKESBURY**

Entre 250 000 \$
et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec
3 chambres et garage

LAC-DELAGE

Entre 250 000 \$
et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec
garage double

LAC-BEAUPORT

Entre 400 000 \$
et 700 000 \$

ACTUALITÉ

Par Christophe Leduc
christophe.leduc@outlook.com

Stepup Freeski Tour à Lac-Beauport

Les meilleurs espoirs de Freeski Slopestyle pendant quatre jours au Relais

Pour la quatrième fois, le Stepup Freeski Tour avait choisi de poser ses valises au Lac-Beauport. Du 29 mars au 1^{er} avril, Le Relais a donc accueilli les meilleurs free-skieurs de la relève nationale et nord-américaine en Slopestyle. Cinquième et ultime étape de la tournée, l'événement regroupait pour la première fois les finales des circuits FIS-NORAM et AFP-Gold. Durant quatre jours, les connaisseurs ont pu admirer les meilleurs compétiteurs et compétitrices du continent, amateurs et professionnels, enchaîner leurs plus belles manœuvres. Avec, en bonus, des Québécois qui ont brillé à domicile.

QUATRE JOURS DE SLOPESTYLE DE HAUT NIVEAU

C'est un événement de freeski Slopestyle de haut niveau qui s'est tenu durant toute la fin de semaine pascale au centre de ski Le Relais. «C'est la crème des riders. Comme juge en chef, j'ai été très agréablement surpris de la constance et du niveau des athlètes. C'est le niveau juste en-dessous des X-Games et de la Coupe du monde.», détaillait Guillaume St-Cyr Lachance, l'expert-commentateur et voix de la

discipline aux Jeux Olympiques de Pyeongchang 2018. «Vous avez là une bonne partie des futures sélections nationales, les futurs olympiens», résumait Jérémie Duchaine, directeur général d'Union Ski et producteur de la tournée. Offrant plusieurs catégories d'âges, l'événement a permis d'admirer le meilleur de toute la relève en Slopestyle au pays. Les plus vieux n'étaient d'ailleurs qu'âgés d'à peine 16 ou 17 ans. Tous et toutes ont pu performer dans de très bonnes conditions et sur le même parcours technique



Les meilleurs riders du continent ont servi leurs manœuvres les plus spectaculaires

exigeant d'eux leur meilleur niveau. «Les plus jeunes compétitionnent avec les meilleurs au Canada et en Amérique. Ça leur permet d'avoir leur temps à eux et de toucher le plus haut niveau du doigt. C'est important d'avoir ce genre d'évé-

nement pour le développement de la discipline au Québec.», expliquait Philippe Bélanger, résident du Lac-Beauport, figure bien connue du Slopestyle et juge en chef de la discipline aux derniers Olympiques.

Choisir Desjardins,
c'est contribuer à changer
les choses.

Assemblée générale annuelle 2018

Vous êtes cordialement invité à y participer et à prendre connaissance des résultats de votre caisse.

Date : **Lundi 16 avril 2018**

Heure : **19 h**

Lieu : **Polyvalente de Charlesbourg – Auditorium**
900, rue de la Sorbonne, Porte E1, Québec

Tirage de prix de présence et léger goûter

Bienvenue à tous nos membres!



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

UN PARCOURS EXIGEANT ET SPECTACULAIRE

Quel que soit leur âge, les athlètes se sont confrontés à un très beau parcours, exigeant techniquement, mais leur offrant beaucoup de possibilités de faire briller leur style. Sur le haut, ils devaient faire preuve de leur maîtrise de l'acrobatie en enchaînant deux énormes sauts. Trois secteurs de modules variés leur permettaient ensuite de démontrer leur créativité et leur maîtrise sur les rails. Une note sur 100 points venait sanctionner leur style de ski sur toute la descente. À ce petit jeu, les riders s'en sont donné à cœur joie pour le plus grand plaisir du public et des connaisseurs. Ceux-ci ont pu admirer des manœuvres spectaculaires combinant des rotations multiples, à la fois sur les plans vertical et horizontal. Ainsi, les amateurs de la discipline ont pu apprécier, par exemple, plusieurs «double Cork 1260», soit deux tours à la verticale et trois et demi à l'horizontale. «On y va avec du gros!», se réjouissait le commentateur. Des prouesses qui en ont impressionné plus d'un dans le public.

LES ATHLÈTES LOCAUX BRILLENT À DOMICILE

Les Québécois excellent depuis longtemps à ces nouvelles disciplines du ski et le Slopestyle ne fait pas exception à la règle. Chez les professionnels, plusieurs provinciaux ont d'ailleurs fait très bonne figure pendant cette fin de semaine de Pâques. Les régionaux de l'étape, Émile Bergeron et Yan Bussièrès ont tout donné pour bien figurer à domicile. Tous deux se sont d'ailleurs glissés en finales parmi les seize meilleurs de chaque circuit. Yan Bussièrès se classant même cinquième de la finale AFP Gold Pro du dimanche, avec un beau pointage de 87.4. Mais

c'est surtout le jeune Philippe Langevin, de Tremblant, qui a démontré le plus de régularité et de style au long des compétitions. Il s'est en effet classé deuxième de la finale FIS-NORAM (circuit nord-américain) le samedi, derrière l'américain Mac Forehand. Vainqueur du classement général du même circuit en 2017, Phil Langevin montait sur la deuxième marche du podium au général cette année. Dès sa première descente en finale de l'AFP-Gold Pro le dimanche, il plaçait la barre très haute avec un pointage à 95.8! Une grosse performance qui lui assurait la plus haute marche du podium. Une double performance qui confirmait en outre sa place parmi les meilleurs athlètes mondiaux de la discipline.

Côté filles, trois compétitrices ont dominé les débats. Le samedi, la finale FIS-NORAM voyait couronner dans cet ordre Rell Harwood, suivie de Marin Hamill et de Megan Oldham. Au général de la saison Hamill montait sur le



CREDIT PHOTO: CHRISTOPHE LEBOUC

Kim Lamarre (à droite), la skieuse d'équipe Canada et médaillée de bronze des dernier J.O, était venue encourager la relève du Slopestyle.

sommet du podium, suivie par Elena Paskevich et Rell Harwood. Le dimanche, on échangeait l'ordre du podium pour la finale AFP Gold Pro

avec Oldham première, Paskevich et Hamill à sa suite.

VISITES DE PRESTIGE

La Municipalité du Lac-Beauport et la MRC étant partenaires de l'événement, c'est logiquement que le maire et préfet, Michel Beaulieu, a été chargé de remettre les médailles lors des cérémonies d'honneur. Et c'est en grande compagnie qu'il a pu le faire, puisque la skieuse d'équipe Canada, Kim Lamarre, était venue encourager et féliciter la relève. Originaire de la région, la médaillée de bronze de Slopestyle des J.O de Pyeongchang ne pouvait pas manquer ce très bel événement du freeski international. Une très belle fin de semaine pour les connaisseurs de Slopestyle qui ont pu côtoyer pendant quatre jours les figures prestigieuses et le plus haut niveau de la discipline au pays.



CREDIT PHOTO: CHRISTOPHE LEBOUC

Guy Gilbert, à gauche, le maire Beaulieu et Philippe Bélanger entouraient les 3 premiers du classement général du circuit NORAM : 1- Mac Forehand, 2- Philippe Langevin et 3- Étienne Geoffroy.



Physiothérapie

Formé par la Clinique du Coureur, notre physiothérapeute, Tim Albert fait l'analyse et la correction de votre patron de course à pied.

Consultez-le afin de commencer votre saison de course du bon pied et d'éviter une blessure.

CHIROPRAIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE
ET PLUS | POLYCLINIQUELAC.COM



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport
418 849-9566
polycliniquedulac.com



110\$
par personne plus taxes

OFFREZ-LUI UNE
journée mère-fille

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE



UN MASSAGE
TRADITIONNEL
— 60 minutes —

UN REPAS
LÉGER
— 3 services —

UN VERRE
DE VIN
— blanc, rouge
ou mousseux —

+ accès

PISCINE
SPA ET SAUNA
INTÉRIEURS
SALLE D'EXERCICE
SALLE DE REPOS

Avez-vous réservé?

TRADITIONNEL BRUNCH
DE LA FÊTE DES MÈRES
13 MAI PROCHAIN

SUR RÉSERVATION SPA : 418 848-0691
Brunch : 418 848-2551

www.lacdelage.com

R.A.P. Jeunesse des Laurentides

Déjà 25 ans à soutenir la jeunesse

Parfois méconnue, la mission d'aide des travailleurs de rue auprès des jeunes des municipalités de la couronne nord de Québec n'en demeure pas moins importante. L'Écho du Lac s'est entretenu à ce sujet avec Tommy Gamache, responsable clinique du regroupement action prévention jeunesse (R.A.P.) pour le secteur incluant Lac-Beauport et Stoneham.

Le R.A.P. est un organisme communautaire qui vient en aide aux jeunes de 12 à 25 ans et à leur entourage. Par la pratique du travail de rue, son équipe est présente dans les milieux de vie des gens (parcs, écoles, appartements, commerces) et offre accueil et soutien à ceux qui sont dans le besoin.

«En tant que travailleur de rue, il faut parfois savoir déconstruire ce qu'on a appris. La rue peut nous amener dans des situations où nous sommes confrontés à des comportements condamnables. [...] Il faut demeurer ouvert d'esprit et ne pas juger la personne vivant des difficultés», relate M. Gamache, travailleur

de rue cumulant plus de 20 années d'expérience dans le domaine. Avec son équipe de 5 personnes, le R.A.P. Jeunesse peut effectuer annuellement pas moins de 1 800 accompagnements individuels.

Assigné à la couverture du territoire de Lac-Beauport et de Stoneham pendant plusieurs années, M. Gamache confirme que l'on y retrouve sensiblement «les mêmes problématiques que dans les autres milieux». Il donne comme exemple «les ruptures difficiles des jeunes à l'adolescence», ainsi que «les dépendances aux drogues et à l'alcool» comme des enjeux récurrents, et ce, «indépendamment des milieux».



Voici les membres de l'équipe d'intervenants dynamiques du R.A.P. Jeunesse, en 2017.

CLINIQUE DENTAIRE LAC-BEAUPORT

DENTISTERIE GÉNÉRALE ET ESTHÉTIQUE | ORTHODONTIE | ENDODONTIE
CHIRURGIE DENTAIRE | COURONNES | PONTS | URGENCES

Clinique Dentaire LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

418 849-2820
1020, boul. du Lac
www.ledentiste.net
info@ledentiste.net

**TOUTE NOTRE ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER**

Les travailleurs de rue du R.A.P. peuvent provenir de plusieurs horizons. Certains ont des formations d'intervenant en délinquance ou en travail social. «Nous sommes tout le temps en formation continue et en perfectionnement de nos compétences», détaille Tommy Gamache. «Il faut avoir une aisance à aller vers les gens et être capable de travailler dans le cadre d'un environnement et d'un horaire de travail atypiques», ajoute-t-il.

CONSTRUIRE LA CONFIANCE

Les travailleurs de rue vont à la rencontre des personnes marginalisées, ils créent des liens, écoutent, accueillent, accompagnent et les réfèrent vers des ressources, sur une base volontaire. «Il y a tout un processus pour construire un lien de confiance avec notre clientèle», relate Tommy Gamache. Celui-ci indique que cette

confiance peut se bâtir grâce au respect d'un sceau de confidentialité entre l'intervenant et le jeune. Les travailleurs de rue adhèrent aussi au code d'éthique de l'ATTRueQ (Association des travailleurs et travailleuses du Québec).

SUR LE TERRAIN

Pendant sept années, R.A.P. Jeunesse a été porteur d'un projet de randonnée en vélo qui consistait en un périple sur roues, d'une durée de 4 à 5 jours, ponctué d'activités diverses ayant pour but de faire bouger les jeunes et de leur faire connaître les activités offertes par les régions voisines de la région de la Capitale nationale. L'équipe des travailleurs de rue utilise également un motorisé de la Société de Saint-Vincent-de-Paul de Québec, La Bohème, à raison d'une fois par semaine, afin d'aller à la rencontre de sa clientèle.

**Nous récupérons GRATUITEMENT
tous les métaux ferreux ou non-ferreux**

Appareils ménagers - Appareils électroniques
Réservoirs à l'eau et à l'huile - Tondeuse
Bicyclette - Fils - Aluminium - Cuivre - Fer



Recyclage
Mike Pelletier

418 271-7581 ou 581 777-5041



**ARBORICULTURE
DE BEAUCE inc.**

ISO 9001

Contactez de **VRAIS** professionnels

- > Plus de **30 ans** d'expérience
- > Nous comptons **plus de 100 équipes** à la grandeur de la province de Québec
- > **Main d'oeuvre et équipements spécialisés** pour tous genres de travaux à proximité des réseaux électriques
- > **Autorisation de travail** à proximité du réseau moyenne tension



**Émondage - Élagage - Abattage
Déchiquetage - Éclaircissement
Déboisement - Essouchement**



**364-E, route du Président Kennedy,
Beauceville**

418 774-6217

Sans frais: 1 866 774-6217

www.arboriculturebeauce.com



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca



À SAN FRANCISCO

Maurice Louis a représenté le Québec avec une dizaine d'oeuvres pour la grande soirée du cinéma Québécois, en Californie, au sein de l'Alliance Française de San Francisco.



CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

Plusieurs membres Desjardins ont célébré en grand l'arrivée du printemps lors du Relais en fête Desjardins le 24 et 25 mars dernier.

Une escouade de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg était présente pour offrir des guimauves aux nombreux skieurs! Cette petite attention a fait le bonheur des petits et des grands!



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.



LAC-BEAUPORT

Secteur Godendard près du Relais, construction André Rousseau, spacieuse propriété, 4 chambres à l'étage, foyer au salon, poutres apparentes, 18,269 p.c., services. **434 000\$.**



VENDU

LAC-BEAUPORT

Construction neuve, magnifique bungalow contemporain, aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, plafonds 9', belle cuisine + grand îlot, garage, terrain 60 180 p.c. **419 000\$.**



LAC-BEAUPORT

Beau bungalow bien entretenu, aires ouvertes, très éclairé, cuisine et salles de bains rénovées, 4 chambres, sous-sol aménagé, combustion lente, thermopompe, 9 980 p.c. **259 500\$.**



LAC-BEAUPORT

Ancestrale rénovée, possibilité de gîte, 4 chambres à l'étage, possibilité de 6, 2 salles de bains, plafond 10' rdc, foyer, garage double, entrepôt, piscine creusée, 44,726 p.c., services. **595 000\$.**

32 ans d'expérience,

Membre du Hall of Fame REMAX

Membre du Club Honoris
Chambre immobilière de Québec

Josée Fournier
Courtier immobilier
418-569-5568

j.fournier.immobilier@gmail.com

Tranquilli-T
RE/MAX



Location PRO

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

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

Le coup de pouce à vos travaux

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

ÉMILE BILODEAU EN PRESTATION À LA GRANGE DU PRESBYTÈRE LE 28 AVRIL

C'est avec un bagage musical déjà bien garni que le jeune Émile Bilodeau viendra faire résonner les murs de la Grange du Presbytère de Stoneham-et-Tewkesbury, le 28 avril prochain. Son folk engagé et son humour mordant ont fait leur bout de chemin depuis le Festival de la chanson de Saint-Ambroise en 2013, un des points tournants dans la carrière de l'auteur-compositeur-interprète de 21 ans, qui a finalement offert son premier album en 2016, « Rites de Passage ».

En regard de son parcours, on pourrait facilement s'imaginer que le natif de Longueuil est un vétéran de la scène, ayant entre autres mérité le Prix du public au Festival international de la chanson de Granby en 2014 (en plus de six autres prix remportés dans cette même édition de l'événement), mais aussi des passages à Cégeps en spectacle la même année et une apparition aux Francouvertes en 2015. Le charme de sa musique repose sur une présentation simple, naïve et rafraîchissante de son art, sur disque ou sur les planches.

Les amateurs de musique mordante et accrocheuse de la région auront donc la chance de voir sur scène un jeune musicien, aussi prometteur qu'accompli, qui a déjà l'expérience de la route aux quatre coins du Québec, mais qui ne perd jamais l'envie de donner à son public une sortie musicale et humoristique, comme il le raconte dans une entrevue offerte en 2016 : « Il n'y a rien qui me reconforte plus entre deux chansons que faire rire mademoiselle et monsieur qui se sont déplacés pour venir me voir un samedi soir ». Le samedi 28 avril, ce sera au tour du public de la Grange du Presbytère d'être charmé!

La soirée en compagnie d'Émile Bilodeau fait déjà salle comble,



DOMAINE
des
**GRANDS
DUCS**
STONEHAM

37 NOUVEAUX TERRAINS À VENDRE

- Plusieurs terrains en bordure de cours d'eau
- Plusieurs terrains sans voisin à l'arrière
- Réseaux d'aqueduc et d'égouts
- Auto-construction acceptée

**Disponibles
pour construction
au printemps 2018!**



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

418.848.0122

www.vivrestoneham.com

BABILLARD JEUNESSE

AU PRÉCIEUX TEMPS

C'est le temps de s'inscrire pour la session du printemps d'une durée de 10 semaines! Venez explorer votre côté artistique dans un espace créatif et relaxant!

Ateliers de pinço et brico pour les enfants de 4 à 7 ans. Dès le 9 avril, tous les lundis 18 h ou les vendredi 10 h

Ateliers de peinture pour les enfants de 8 ans et plus. Dès le 11 avril, tous les mercredis de 18 h 15 à 19 h 45

Vous êtes à la recherche d'un endroit coloré pour la fête de votre enfant?

Atelier artistique sur objet pour les 4 à 9 ans ou Pinço Rigolo sur toile pour les 9 ans et plus!

Différents ateliers à la carte sont possibles pour tous ! Création de : baume à lèvres, baumes effervescents, savon solide, crème et onguent, mandalas sur rondin de bois, atelier découverte sur le thé, le chocolat, conférence, yoga, danse, et plus!

Visitez le auprecieuxtemps.com pour vous inscrire!

En famille ou entre amis, venez bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre, sur céramique, toile, bois ou verre! Contactez-nous pour réserver votre place!

Au Précieux Temps

418 316-5779

auprecieuxtemps.com

Suivez nous sur facebook



LA FUITE

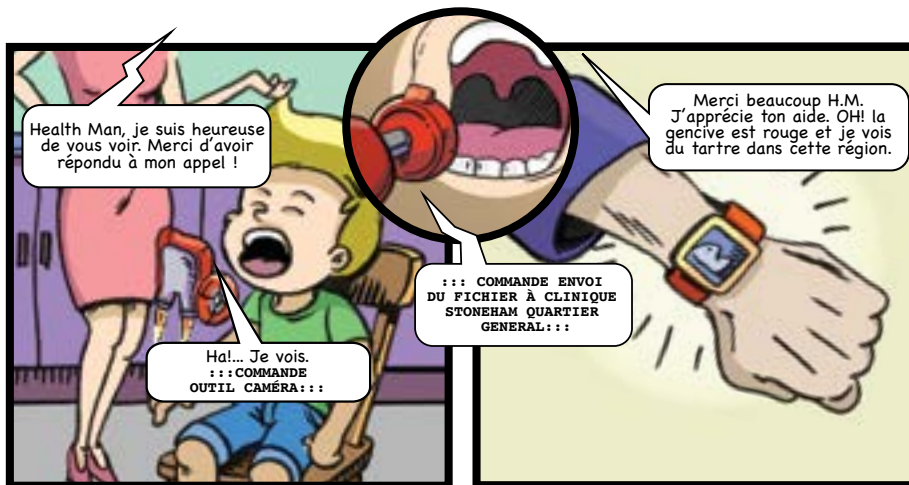
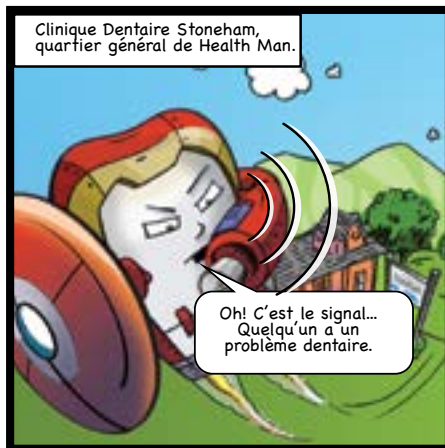
« La fuite » qui traite de l'intimidation sera présentée par les élèves du secondaire les 10-12 et 13 avril à l'Agora de l'école des Sentiers.



Clinique dentaire
Stoneham
Health Man MD

PRÉVENTION * ACTION * MAINTIEN

DE LA SANTÉ BUCCALE



© 2017 Clinique dentaire Stoneham - Tous droits réservés

www.cliniquedentairestoneham.ca/hm

www.facebook.com/cliniquedentairestoneham/

L'ÉCHO
DU LAC
LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE
EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS
PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsplatine.com
418 845-5515

PUBLICITÉ :
JEAN-SIMON JALBERT
581 985-5087 jsjalbert@leseditionsplatine.com

ÉDITEUR : Michel Beaulieu

JOURNALISTE EN CHEF : Amélie Légaré

JOURNALISTES : Christophe Leduc, Édouard Dufour, Cynthia Labonté, Carole Roy

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Andréanne Martin,
Me Stéphanie Morasse, Philippe Morvan

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

CONCEPTION GRAPHIQUE:
Jolyane Abel

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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

IMPRESSION : Transcontinental

TIRAGE : 10 700 exemplaires

DISTRIBUTION: Postes Canada

«MINUIT CINQ»: L'AMOUR D'UNE MÈRE POUR SON FILS AUTISTE

Dans «Minuit cinq», Geneviève Ricard se livre à une touchante introspection. Du 1^{er} au 30 avril, l'exposition raconte l'amour d'une mère envers son enfant à la condition particulière. Sa collection d'œuvres, exposées à la Galerie ZEN au 1139, rue Saint-Jean, est créée dans la foulée du Mois de l'autisme.



Depuis décembre 2007, le 2 avril a été déclaré Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme par l'Organisation des Nations Unies. L'artiste est touchée de près par cette réalité, puisque le cadet de ses quatre enfants est atteint du Trouble du spectre de l'autisme (TSA).



Geneviève Ricard exprime sur ses toiles aux médiums mixtes la naissance de son garçon et son évolution jusqu'à ce jour. Le vernissage de l'exposition aura lieu le samedi 7 avril, de 16h à 20h, en présence de l'artiste et de la propriétaire de la Galerie ZEN, Esther Garneau.

LA DÉMARCHE DE GENEVIÈVE RICARD

Selon Geneviève Ricard, l'inspiration se trouve partout, que ce soit dans les couleurs, les odeurs, la musique ou la chaleur d'une étreinte. Dans la joie, la peine, la douleur, mais aussi dans les images qu'attrape son regard. L'artiste puise également sa force créatrice dans les mots, dévoilant un éventail de sensations. «S'il est vrai qu'une image vaut 1 000 mots, un mot évoque 1 000 images», exprime-t-elle.

L'artiste s'inspire des images captées par sa caméra, afin de les modifier et de les rendre authentiques à sa vision. «Ce que je préfère, dans ma démarche, c'est l'instant passé à enfin décomposer et recomposer l'impression. Le collage issu de mon imagerie peu probable finit par devenir une réalité en me permettant de la toucher.»

À ses collages de papier, Geneviève Ricard aime ajouter une touche tridimensionnelle, avec des matériaux — souvent recyclés — comme des morceaux de verre, des clous et des bouts de tissu. «Presque tout se colle!», lance-t-elle.



LE MEILLEUR ABONNEMENT GOLF À QUÉBEC



L'ABONNEMENT MONT-ROYAL POUR LA SAISON 2018 A SEULEMENT 200\$+tx

L'ACHAT DE CET ABONNEMENT VOUS PERMET DE JOUER SUR 2 TERRAINS À PARTIR DE 25\$ VOITURE INCLUSE

**NOUVEAU
Junior
GRATUIT***

INFORMEZ-VOUS
SUR LES COURS
D'INITIATION

**PLACES
LIMITÉES**

2 GRANDS CLUBS, 1 ABONNEMENT



PROFITEZ DU TOUT
NOUVEAU CLUB HOUSE



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU CLUB HOUSE
ENTIÈREMENT RÉNOVÉ



ON VOUS ATTEND CE PRINTEMPS.
SURVEILLEZ NOS PROMOTIONS !

www.monttourbillon.com
418-849-4418



PLUS DE PLACE POUR VOUS ACCUEILLIR
DANS UN NOUVEAU DÉCOR !

www.royalcharbourg.com
418-841-3000

*Après 15h, le golfeur junior (16 ans et moins) joue gratuitement lorsqu'il est accompagné d'un membre Mont Royal 2018 ayant payé son droit de jeu. Contactez-nous pour plus de détails.

Portrait entrepreneurial

MusiSélect : solution musicale moderne pour les entreprises d'ici

MusiSélect a vu le jour en 1984, grâce aux efforts soutenus de Serge Hins, un collectionneur passionné de musique. En juin dernier, Nadine Bédard a repris la relève de cette entreprise familiale fondée par son beau-père. Le mandat de MusiSélect: créer une ambiance musicale personnalisée et adaptée aux besoins de sa clientèle.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

« En 1984, toute la musique dans la province était distribuée par ligne téléphonique.

L'ensemble des commerces recevait la même liste de lecture musicale. Suite à la demande d'un propriétaire d'un restaurant italien, et afin de se distinguer, nous avons créé un logiciel de musique d'ambiance pouvant offrir une programmation musicale personnalisée », explique

Nadine Bédard. « Les restaurants, les hôtels, les centres commerciaux, les bureaux etc. » ne sont que quelques exemples de clients pouvant faire appel aux services de MusiSélect.

En rencontrant les spécialistes de MusiSélect, chaque client peut obtenir sa propre ambiance, parmi un éventail de milliers de pièces musicales répertoriées dans 100 styles musicaux, et ce, sans cesse renouvelées. La vaste sélection de l'entreprise offre des pièces allant des années 1940 à aujourd'hui. « Des études démontrent que les gens sont portés à prolonger leur visite en établissement et consommer davantage lorsque la musique d'ambiance est bien adaptée. C'est aussi



Nadine Bédard est une femme d'affaires passionnée de musique.

CCAP
CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Vos habitudes changent, nos forfaits aussi!

Forfait
3 services **97⁹⁹\$***
/ mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 15 Mbits/s

Télévision



Base numérique
+ 10 chaînes à la carte &
location d'un terminal HD G8

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP 5 ans déjà!
Votre Tv locale

* L'offre est sujette à changement et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : Internet Alpha + un forfait Grand consommateur (consommation illimitée), la Base numérique et un combo personnalisé à 10 chaînes, la location d'un terminal G8 et une ligne téléphonique l'Essentiel. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.

une manière efficace pour renforcer son image de marque », relate Nadine Bédard.

Avec son concept, la musique qu'offre MusiSélect n'est pas soumise aux problèmes de connexion internet pouvant affecter la diffusion musicale propulsée par le web. La sélection musicale de chaque client peut être programmée pour différents moments de la journée, les saisons de l'année ou des événements spéciaux. « Cette autonomie fait gagner un temps précieux aux propriétaires! » précise Nadine Bédard.

« Notre plus grande force est le service et la convivialité de notre logiciel. Nous sommes disponibles sept jours sur sept pour répondre aux questions de notre clientèle. Nous nous déplaçons également au besoin », témoigne Mme Bédard. Avec des bureaux à Québec et à Montréal, les activités de MusiSélect couvrent l'ensemble de la province de Québec et même une partie de l'ouest du pays. Les produits et services de l'entreprise se déclinent aussi sous d'autres formes, incluant la vente et l'installation de haut-parleurs et d'amplificateurs de son, ainsi que la diffusion de musique ou publicité en attente au téléphone.

DROITS D'AUTEURS CRUCIAUX



Lorsqu'une entreprise souhaite diffuser de la musique d'ambiance dans un lieu public, elle se doit de tenir compte des droits d'auteurs. « C'est hyper important pour nous de toujours protéger les auteurs et les compositeurs-interprètes qui vivent de la musique », explique Mme Bédard. La facturation de MusiSélect inclut donc les redevances allant aux artistes pour leur travail.

Voyager en solo

L'expérience d'une vie

Je vous écris ce texte à 35 000 pieds dans les airs, quelque part entre la Grèce et les Pays-Bas. À mon retour, j'aurai pris place dans 10 avions et j'aurai visité trois pays, où on ne parle ni français, ni anglais, ni espagnol. Entièrement seule...



CREDIT: AMÉLIE LÉGARÉ

Par : Amélie Légaré

amelie@lechodulac.ca

J'ai 34 ans, je mesure 5 pieds 2 et je pèse moins de 100 livres. Pourtant, quand je sors d'un avion, je me sens grande, forte et invincible. J'ai mis les pieds dans vingt pays jusqu'à maintenant ce voyage n'est pas exceptionnel en soi. À 20 ans, je découvrais Barcelone. À 23 ans, j'étudiais à Sydney, en Australie. À 32 ans, je vendais ma maison et je partais un mois faire le tour de la Nouvelle-Zélande. À 33 ans, je faisais du « house sitting » en Angleterre avec des petits arrêts en Allemagne, en République Tchèque et en Autriche. Aujourd'hui, le travail restreint la durée de mes périples, mais j'ai quand même encore l'intention de faire le tour du monde.

MONDE PARALLÈLE

Ce voyage est le cinquième que je fais par moi-même, mais je dois avouer que le niveau de difficulté est supérieur aux précédents. J'ai passé quelques jours en Turquie et en Grèce sans avoir entièrement préparé mon périple. Je ne mentirai pas, j'ai versé quelques larmes. Arriver à Istanbul et devoir se trouver un transport et un hôtel sans internet avec vingt-cinq livres de bagages, c'est du sport. Se perdre dans les rues d'Athènes la nuit à la lueur des ruines antiques et suivre les sons et les odeurs pour décider où aller, c'est magique. Fuir la pluie pour prendre un café au cœur d'Amsterdam et regarder les gens de différentes nationalités passer, ça embellit un lundi après-midi.

PARTIR POUR MIEUX REVENIR

Les gens m'ont dit à plusieurs reprises qu'ils étaient surpris de me voir seule, surtout en Turquie. Dans ce pays, être dans ma situation se fait plutôt rare. Selon un monsieur qui a croisé mon chemin et qui m'a offert un pendentif pour la

chance, une femme de 35 ans seule n'a probablement pas su démontrer ses talents en cuisine et ne représente pas une épouse potentielle. Bienvenue en 2018. Quand j'ai vu le lever du soleil à Capadocia il y a quelques jours, je dois admettre que j'aurais aimé partager ce moment d'une beauté incomparable avec quelqu'un. Mais je l'ai vécu avec des Américains, des Anglais, des Chinois et des Espagnols. À mon avis, il n'y a rien de mieux que d'être obligé de se débrouiller dans une autre langue sans personne pour s'imprégner des lieux et capturer la véritable essence du voyage. J'ai vu des choses incroyables, j'ai fait mon propre horaire, j'ai dormi quand j'en avais besoin et je suis allée au gré du vent et de mes envies. N'est-ce pas ça le but ultime des vacances? Décrocher complètement du quotidien et de sa réalité pour revenir en force.

« FAIS DE TA VIE UN RÊVE, ET D'UN RÊVE, UNE RÉALITÉ »

Je vous recommande d'essayer au moins une fois de visiter un endroit dont vous rêvez depuis longtemps par vous-même, d'écouter vos sens et votre petite voix intérieure, et de faire ce qui vous plaît sans contrainte et sans la validation de personne. Une pure liberté qu'on goûte rarement dans nos vies qui défilent à grande vitesse. Admirez les vives couleurs de l'Amérique du Sud ou l'architecture de l'Europe, s'évader dans le Moyen-Orient, déguster les délices de l'Asie... tout est accessible facilement de nos jours.

Pour ma part, je ne suis pas fermée à l'idée de voyager à nouveau avec quelqu'un, mais je vais avoir besoin d'une personne aussi solide que moi, parce que mes prochaines destinations incluent la Russie, le Maroc et le Vietnam. J'ai encore une vingtaine de pays à visiter sur ma liste, et tant que j'ai la santé, ma tête pour penser et mes pieds pour marcher, je ne compte pas arrêter...



CREDIT: AMÉLIE LÉGARÉ

**Un mot de
VÉRONIQUE TREMBLAY**
... en action !

Députée de Chauveau
et ministre déléguée aux Transports

DÉJEUNER DE LA DÉPUTÉE



C'est avec grand plaisir que la députée de Chauveau & ministre déléguée aux Transports, **Mme Veronique Tremblay**, vous invite à participer à son « Déjeuner de la députée ».

Pour l'occasion, le **ministre délégué aux Petites et Moyennes Entreprises, de l'Allègement réglementaire et du Développement économique régional, M. Stéphane Billette**, vous parlera de sa **vision de l'entrepreneuriat**. Une période de questions suivra.

Cette activité non partisane se tiendra le **mardi 17 avril à 7 h 30** au restaurant **La Traite**, de l'Hôtel/Musée Wendake, **5, Place de la Rencontre, Wendake, G0A 4V0**

Coût pour le déjeuner : 15 \$ (taxes et service inclus)

PLACES LIMITÉES

Réservez rapidement auprès de Myriam Shoiry au : 418 842 3330



Le gouvernement du Québec était fier d'être partenaire de la 3^e édition de la **Coupe Canada Stoneham 2018** en ski acrobatique, qui se déroulait le 25 mars dernier à la *Station touristique Stoneham*. J'ai eu l'honneur de remettre quelques médailles. Félicitations aux quelques 100 athlètes de partout au pays qui ont participé à cet événement sportif majeur pour mon comté!

Le Souper champêtre au profit du **Marché public des Cantons** qui avait lieu le 24 mars dernier à *La Grange du Presbytère* de la Ville de Stoneham a été une réussite sur toute la ligne! Bravo à la présidente Isabelle Matte, son fils Laurent, chef cuisinier, et toute l'équipe de bénévoles passionnés qui ont mis la main à la pâte!



Le 7 mars dernier se tenait la conférence de presse de **E47 Éco Sentiers**, près du *Manoir du Lac Delage* pour présenter aux partenaires les améliorations de l'espace client des sentiers d'hiver. Des gens fiers et passionnés pour promouvoir la pratique du « fatbike ». Allez tenter l'expérience, vous serez charmé!

Le 18 mars dernier, j'ai passé une belle journée de ski de fond aux **Sentiers du Moulin** de la *Municipalité de Lac-Beauport*. **M. Hughes Fournel**, directeur des opérations, travaille avec le sourire ! Les conditions étaient aussi parfaites!



Le 30 mars dernier, c'était l'inauguration du tout nouveau **Complexe Sportif De Wendake** en compagnie du *Grand chef Konrad Sioui* et de plusieurs autres dignitaires. Un magnifique projet construit en seulement 8 mois qui desservira toute la couronne-nord de Québec.



Tél. : 418 842-3330

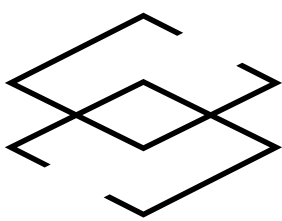
veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

www.veronyquetremblay.com

VeroniqueTremblay

Veronique Tremblay

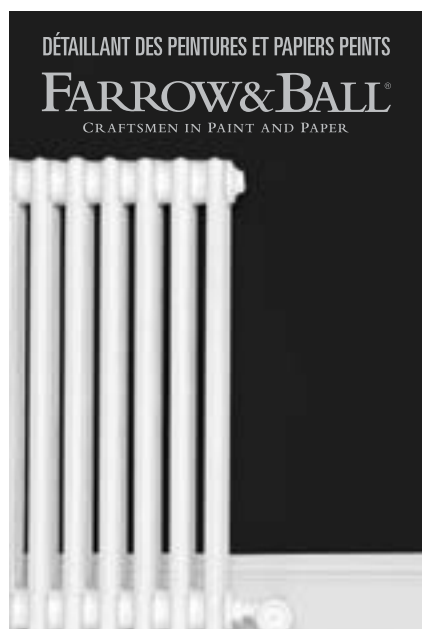
@Vero_Tremblay



CÉRAMIQUE DÉCOR



SÉRIE CHARM



SÉRIE ARROW

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

Place au Théâtre

Christophe, l'enfant qui rêvait...

Depuis que Marc-André Perron enseigne à Montagnac, il a su insuffler aux élèves le goût du théâtre chez bon nombre d'entre eux, ou à tout le moins allumer cette étincelle qui peut-être un jour deviendra feu d'artifice. Mars et avril auront vu tour à tour deux productions de ce prolifique enseignant-auteur-metteur en scène. Ode au maître et aux jeunes acteurs!



VALÉRIE GRENIER, PHOTOGRAPHE

Le jeune Christophe saura éblouir avec sa jonglerie et ses acrobaties.

Par : Carole Roy

croy@ccapcable.com

Lui qui a fait partie d'une troupe pendant de nombreuses années, quand on lui parle de théâtre, il s'enflamme! Une passion qu'il entretiendra toujours en parallèle à l'enseignement. Un amour qu'il transmet d'ailleurs à ses jeunes élèves et même à ceux du secondaire avec des textes de son cru. À ce jour, 15 pièces à son actif et une 16^e qui est en train de prendre forme dans sa tête et dont l'écriture devrait se faire au courant de l'été. En transmettant son savoir, il avoue apprendre aussi énormément de ces jeunes comédiens. Puisque le théâtre est offert en parascolaire, M. Marc-André les observe dans un autre contexte que celui de la classe et il constate à quel point ils sont capables de dépassement. Ils sont là par intérêt pour cet art de la scène, ils sont là aussi parce que par le passé ils ont vu leurs amis, leurs frères, leurs sœurs, le faire avant eux. Ainsi fut présenté, le 28 mars dernier à l'école Les Sentiers, le fruit de longs mois de travail avec les élèves de 6^e année des deux bâtiments de Montagnac.

CHRISTOPHE, L'ENFANT QUI RÊVAIT...

Sur le programme de la soirée, nous retrouvons ce mot de l'auteur...

-J'ai écrit le texte avec en tête une citation bien claire, «On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux». C'est la phrase directrice de la production et c'est celle qui est mise de l'avant tout au long de la pièce.-

Christophe, l'enfant qui rêvait...c'est l'histoire d'un jeune orphelin aveugle recueilli par

tante Madeleine. On le tiendra à l'abri des regards dans le grenier du théâtre que cette tante maintient à bout de bras. Rapidement, sa présence fera croire à un fantôme, un esprit, un spectre. À l'insu de tous, quelques artisans iront à l'encontre des directives de la directrice du théâtre et oseront monter à l'étage afin d'élucider ce mystère. Ils y trouveront un enfant différent qui ne souhaite que voyager par les rires de ceux qui s'amusent en bas, qu'à exister à leur contact. Emballés, ceux qui voudront mettre les projecteurs sur Christophe ne feront pas l'unanimité. Le cirque bat de l'aile...et si Christophe était la clé pour le sauver?



VALÉRIE GRENIER, PHOTOGRAPHE



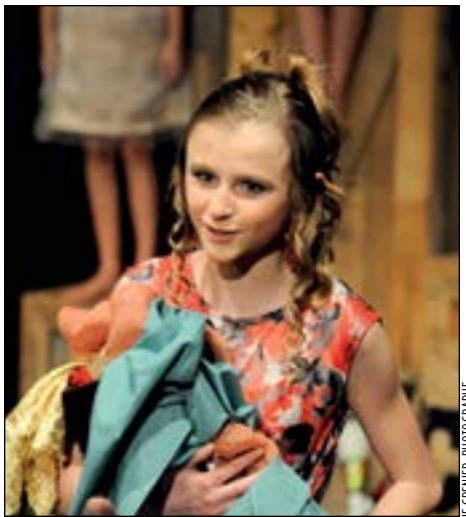
VALÉRIE GRENIER, PHOTOGRAPHE

Grands mercis aux parents bénévoles pour la coiffure, le maquillage et le soutien de tous les instants dans ce projet si bien immortalisé par une maman et photographe, Valérie Grenier.

LA FIERTÉ SE CONJUGUE AU PLURIEL

En effet, c'est unanime, metteur en scène, élèves, chorégraphe, maquilleurs, coiffeurs, bénévoles et parents affichaient tous un grand sourire de fierté. Les étoiles étaient descendues du ciel pour briller dans les yeux des acteurs et des spectateurs.

« Les jeunes étaient solides, le texte était clair, on comprenait le sens », relate avec enthousiasme l'enseignant au lendemain des représentations. En journée, la pièce avait été présentée devant les élèves de 5^e et 6^e année. Certes, ils ne saisissent pas toute la portée du texte, mais pour certains c'est révélateur d'une passion qui ne demande qu'à s'exprimer. En soirée devant les parents, on avait là une tout autre dynamique. Le jour, on est dans le visuel, le soir aussi, mais s'ajoutent à cela l'auditif, le ressenti... On voit d'ailleurs que les rires arrivent là où l'auteur les avait réfléchis. « Les élèves nuancent leur jeu en fonction des réactions



VALÉRIE GRENIER, PHOTOGRAPHE

dans la salle, ils s'ajustent naturellement aux réactions du public, les applaudissements, ça crée toute une énergie, tout prend son sens », poursuit Marc-André. « En après-midi ils sont happés, car leurs amis les félicitent, mais le soir ils le sont doublement par la vague, les réactions, le regard, la reconnaissance et la fierté que leur témoignent leurs parents. Les élèves étaient très fiers, le non-verbal était très parlant après la soirée; ils étaient émus d'avoir réalisé ce défi. » En effet, tout un défi pour les jeunes que d'apprendre les textes et les chorégraphies et chaque fois s'en sortir à merveille.

Parlant de chorégraphie, Marc-André en signe une autre que ses élèves de 5^e ont présentée le 4 avril dernier. « La fuite » qui traite de l'intimidation sera aussi présentée par les élèves du secondaire les 10, 12 et 13 avril à l'Agora de l'école des Sentiers.

« À Montagnac, le théâtre développe un sentiment d'appartenance au même titre que les

équipes sportives. On demande aux artistes de scène le même engagement qu'aux sportifs. J'aime bien dire à ma direction qu'à Montagnac c'est un fait il y a du sport, mais il peut s'écrire de deux façons : SPORT et SPART, j'y crois vraiment », soutient Marc-André! « Je suis heureux de faire rayonner les arts de cette manière et par la réaction des élèves on voit que ça a sa raison d'être dans notre milieu. »



VALÉRIE GRENIER, PHOTOGRAPHE



En plus d'apprendre les textes, les jeunes devaient aussi apprendre les chorégraphies.

1^{ère} ÉQUIPE DE VENTE 2017
de tout le réseau Royal LePage inter-québec

Équipe Marc Bonenfant
418 912-8787
418 653-0488

PRIX DIAMANT ROUGE 2017

CLUB DES ELITES
2016-2017

Excellence

Marianne Desjardins
Courtier immobilier
Associée

Marc Bonenfant
Courtier immobilier
Associé

Sylvie Thériault
Courtier immobilier
Directrice Associée

Cécile Lemelin-Morin
Courtier immobilier
Associée

Frédérique Laporte
AG, administratrice

Lucie Rinfret
Courtier immobilier

Lac-Beauport Prix 1 550 000\$ marcbonenfant.com/17397755	Stoneham Prix 575 000\$ marcbonenfant.com/21106085	Lac-St-Joseph Prix 3 800 000\$ marcbonenfant.com/25340671	Stoneham Prix 749 000\$ marcbonenfant.com/22387896
Stoneham Prix 574 900\$ marcbonenfant.com/28051681	Stoneham Prix 799 000\$ marcbonenfant.com/11366465	Stoneham Prix 379 000\$ marcbonenfant.com/12814753	Lac-Beauport Prix 599 000\$ marcbonenfant.com/25310262
Stoneham Prix 739 000 \$ marcbonenfant.com/16604681	Shannon Prix 415 000\$ marcbonenfant.com/14593396	Stoneham Prix 399 000 \$ marcbonenfant.com/20791287	Lac-Delage Prix 269 000\$ marcbonenfant.com/23144554

Pour voir l'ensemble de nos propriétés visitez le : **marcbonenfant.com**

DEUX BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR:
STE-FOY ET STONEHAM

RÉSIDENCE D'ARTISTE À L'ÉCOLE HARFANG-DES-NEIGES À STONEHAM-ET-TEWKESBURY!



Jusqu'au 29 mars dernier, l'école Harfang-des-Neiges de Stoneham-et-Tewkesbury est fière d'avoir accueilli Claire-Alexie Turcot, sculpteure de Québec, dans le cadre du programme du Ministère de l'éducation « Une école accueille un artiste ». C'est sous l'initiative d'une citoyenne de Stoneham que le projet a pris forme. La direction de l'école a reçu cette proposition avec enthousiasme et les professeurs de 5^e année ont immédiatement joint le projet avec entrain.

Les élèves de 5^e année ont eu la chance de travailler avec elle pendant plusieurs semaines par le biais de différents ateliers afin de créer une oeuvre collective. Ils ont réalisés un travail sur une moulure d'une sculpture réalisée par Mme Turcot. En fait, toutes ces petites têtes de

renard seront, au final, installées sur un panneau. Chaque classe aura son oeuvre à elle, réunissant 25 têtes de renard. Ces cinq panneaux seront par la suite exposés sur les murs de l'école pour la postérité!

Les ateliers créés sur mesure par Claire-Alexie Turcot se déclinent en quatre volets : l'étude du mouvement, les couleurs et les textures, la composition de l'espace ainsi que le lien entre une oeuvre et son titre. L'artiste passe une vingtaine d'heures par semaine à côtoyer tous les élèves de l'école, car en plus des ateliers donnés, Claire-Alexie travaille également sur trois de ses oeuvres de bois installées dans l'école. Ces sculptures sont disposées bien à la vue dans les lieux de circulation afin de créer des moments propices à

discuter avec les élèves. De plus, afin de faire profiter de sa présence au maximum d'élèves, les 4^e et 6^e année sont également invités à aller la rencontrer et discuter avec elle de ses oeuvres, mais aussi du métier d'artiste. Ceci permet une proximité bien exceptionnelle pour une artiste habituée à travailler seule dans son atelier à cette période-ci. Claire-Alexie Turcot compte plusieurs symposiums à son actif et elle a déjà remporté quelques prix lors de ses participations à des symposiums en Italie, entre autres.

À PROPOS DU PROGRAMME UNE ÉCOLE ACCUEILLE UN ARTISTE

Avec ce volet inclus dans le programme La culture à l'école, les artistes sont invités à faire connaître

aux jeunes l'univers de la création en les mettant en présence d'oeuvres variées et en leur faisant découvrir des professions liées aux arts et à la culture, et ce, de façon active et participative. Les élèves participent à des projets qui les mettent en contact avec la pensée créatrice de l'artiste, son moyen d'expression, son langage et différents aspects du métier. Les artistes peuvent ainsi contribuer au développement de l'esprit critique et du sens esthétique des jeunes, d'une meilleure connaissance de soi et des autres ainsi qu'au renforcement de leur estime de soi. Le tout reposant sur une participation active de l'élève.

EXALT
QUARTIER NATURE

CHOISISSEZ LE VÔTRE!

TERRAINS DISPONIBLES!
À LAC-BEAUPORT
AVEC OU SANS CONSTRUCTEUR

NOUVELLE ÉCOLE PRIMAIRE
MILIEU DE VIE EN PLEINE NATURE
GRANDS TERRAINS BOISÉS

INFORMEZ-VOUS: 418.670.1634 | QUARTIEREXALT.COM

Portrait de Diane Gagné, courtier immobilier

Avoir une vision claire du métier et du marché

Après plus de 20 ans en communication, en marketing et en vente corporative, Mme Diane Gagné s'est tournée vers l'immobilier pour lier sa passion et ses compétences. Aujourd'hui courtier immobilier chez Remax 1^{er} Choix, la résidente du Lac-Beauport se voit comme une consultante qui aide les gens à réaliser leur rêve.

En additionnant son implication à ses compétences, elle souhaite proposer une approche personnalisée et sans stress, à chaque client, qu'il soit vendeur ou acheteur.

Par : Christophe Leduc

christophe.leduc@outlook.com

LA PASSION ET L'IMPLICATION À LA BASE DE TOUT

Évoquant son métier de courtier immobilier, Mme Gagné aborde d'emblée l'avantage des protections légales et la tranquillité d'esprit face aux complexités. « Le courtier protège et sécurise la transaction », résume-t-elle. Rapidement elle évoque aussi la relation de confiance et l'implication nécessaires avec chaque client. « Avec mes clients, on forme une équipe. Je suis toujours là pour les accompagner, du début à la fin, à chaque étape. Il faut pouvoir donner beaucoup de temps et d'attention aux gens », explique Mme Gagné. Son implication rejoint en fait les raisons qui l'ont menée à devenir courtier : « J'aime les gens ! C'est très valorisant d'aider les gens à réaliser leur rêve, à passer à une nouvelle étape de leur vie et de voir leurs regards satisfaits ».

CIBLER SON MARCHÉ ET VALORISER LE POTENTIEL DES PROPRIÉTÉS

Ses années d'expérience en marketing et comme directrice des ventes lui permettent d'avoir un regard affûté sur la mise en marché. « D'abord, j'analyse le marché potentiel d'une propriété et je fais des propositions de mise en marché aux clients. Je suis minutieuse et pointue sur les détails », explique Mme Gagné. Ainsi, elle met l'accent sur tous les aspects d'une mise en marché de qualité : photos, textes, et bien-sûr la maison elle-même. Très au fait des tendances et des besoins du marché, sa priorité est de faire se rencontrer la maison et sa clientèle potentielle. « Il y a beaucoup de propriétés sur le marché et les acheteurs savent ce qu'ils veulent. Il faut donc maximiser ses chances pour se distinguer et proposer une propriété sous son meilleur jour, comme dans une revue de décoration », souligne Diane Gagné. Pour y parvenir, la professionnelle n'hésite pas à suggérer une mise en valeur par le home-staging, ou toute autre stratégie nécessaire.

Avisée, elle a une solution à proposer et fait, entre autres, appel aux services des professionnels de la société Alibaba Home Staging : « Je propose plusieurs forfaits de mise en valeur, selon les besoins et les possibilités ». Le remodelage peut ainsi aller du prêt de quelques accessoires pour la photo, à la location de meubles, de tapis ou de luminaires... « Le home staging, ça permet de vendre une propriété à meilleur prix et plus rapidement car les acheteurs peuvent se projeter

déjà dans le décor de leur rêve », tranche madame Gagné.

Elle résume finalement en trois points son approche du métier de courtier immobilier : « Il faut être plus présent, plus stratégique et avoir toujours plus d'idées! ».

Dianegagne.immo



Pour Diane Gagné, courtier immobilier, l'implication personnelle avec chaque client est une des clés de la réussite

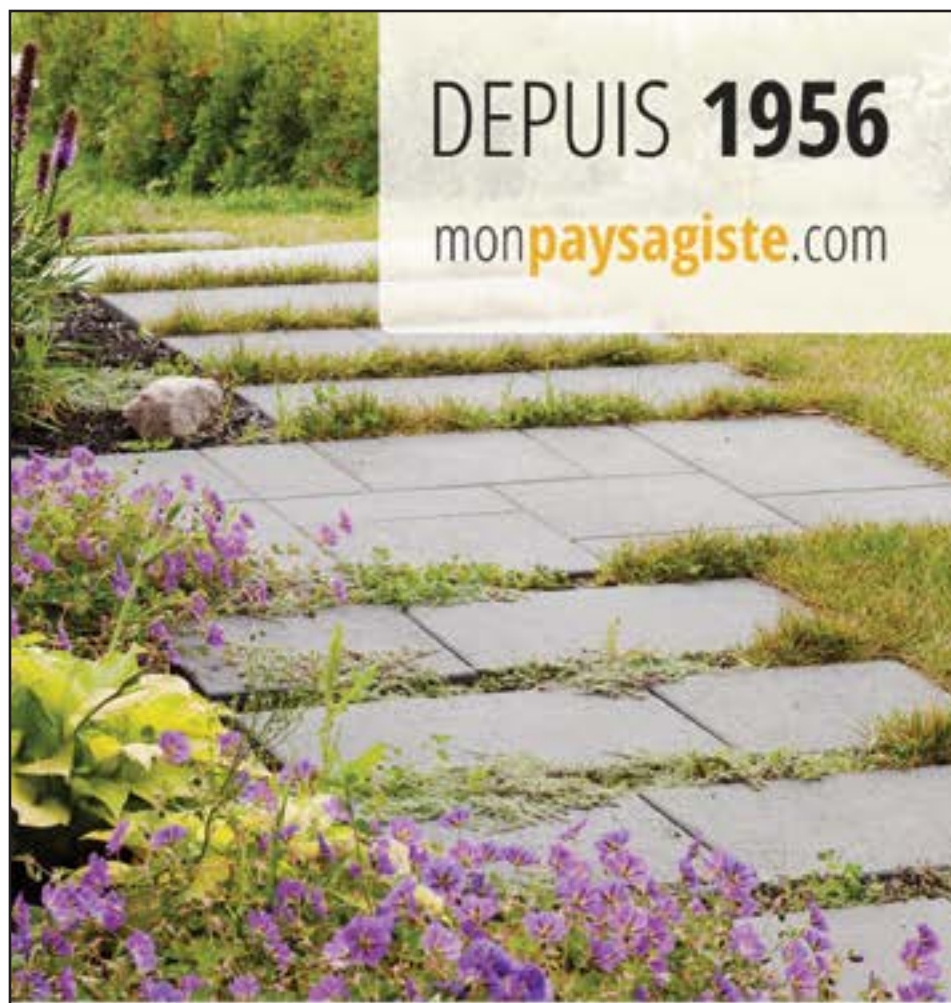
POUR ÊTRE INDÉPENDANT DE VOS LUNETTES

Chirurgie par laser LASIK
Chirurgie par lentilles intraoculaires

Accord D
Desjardins

VOIR CE QUE L'ON AIME
AIMER CE QUE L'ON VOIT
institutprivede chirurgie.com

INSTITUT
PRIVÉ DE CHIRURGIE



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager |
| Conception de plan | Éclairage extérieur |

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

DANS MA COUR

Le réveil du printemps

Au Québec, le climat change drastiquement au fil des saisons. Chacune des saisons, toutes différentes les unes des autres, donne l'occasion d'assister à un spectacle de la nature sans cesse renouvelé.



Par : Julie Robineau

info@monpaysagiste.com

L'automne et son été indien offrent de splendides paysages grâce aux couleurs flamboyantes des forêts. C'est la période idéale pour se balader en forêt... Octobre, et surtout novembre sont des mois où les feuilles tombent, où les jours raccourcissent et le froid s'installe, entre pluie et vent. C'est le temps de garder le moral et se cocooner ! L'hiver recouvre les paysages de son tapis blanc petit à petit en fin d'année. En janvier et février, la température a parfois des sautes d'humeur, mais c'est aussi le temps des sports d'hiver et de la pêche sur glace ! En mars, il faut s'attendre encore à de bonnes chutes de neige, mais le temps s'adoucit et on se prépare pour les visites à la cabane à sucre. Miam !

A l'équinoxe de printemps, un nouveau cycle recommence... Alors, les jardiniers s'empressent de faire leurs semis de poivrons et de tomates à l'intérieur. D'avril à mai, la neige peut encore tomber et dans les jardins, et les signes du passage de l'hiver sont encore bien présents. La saison hivernale étant plus froide, elle nous paraît être la saison la plus longue. Et chaque année, nous semblons avoir oublié que l'été va arriver, que les brins d'herbes vont pousser et les arbres bourgeonner. Et puis, très rapidement, en l'espace de quelques semaines, la neige

va disparaître, le sol va s'égoutter, les feuilles des arbres vont apparaître. Nous allons voir la nature éclore de nouveau et redécouvrir des paysages verdoyants. Le printemps est bien là ! Profitez-en pour observer dans le ciel le vol bruyant des oies sauvages, partez à la campagne admirer les vergers en fleurs, ou encore allez écouter sur la rive le craquement des glaces qui recouvrent le fleuve. De retour de balade, vous pouvez prendre le temps de planifier les améliorations de vos aménagements paysagers et vos travaux de jardinage de la saison à venir. Alors bien organisé et sans se presser, le plaisir sera de mise pour faire l'entretien printanier des pelouses que l'on aère et regarnit, de désherber les massifs plantés et recouvrir de paillage si cela n'a pas été fait à l'automne. En mai, avant le débourrement des arbres, c'est le temps de redresser et de tuteurer les arbres courbés par le poids de la neige hivernal. C'est le moment aussi pour appliquer sur les bourgeons des arbres infestés (notamment les fruitiers) de l'huile de dormance en veillant à procéder tôt le matin pour préserver les insectes bénéfiques.

L'hiver qui s'étend nous fait presque oublier qu'on pourra bientôt se mettre les deux pieds dans l'eau et prendre un cocktail sur notre terrasse au soleil ! Et oui, chers lecteurs, soyez patients et vivez pleinement chaque moment : après le printemps, l'été revient...

CATS

Une AGA marquée par le changement !



Le 29 mars dernier, avait lieu l'assemblée générale annuelle de la Communauté Affaires et Tourisme de Stoneham à la grange du presbytère de Stoneham. Active depuis 8 ans, la CATS a pour mandat de faire valoir les entreprises d'ici en favorisant les échanges et en organisant plusieurs activités et formations pour les entreprises et travailleurs autonomes de la région. Plus de 40 personnes se sont présentées à cette soirée et ont profités du souper buffet offert par la CATS pour discuter des prochains enjeux auxquels ils devront faire face dans les prochains mois.

Les échanges et discussions ont été fait dans une atmosphère joyeuse et pleine de bonne humeur par les nombreuses personnes intéressées à poser leur candidature pour siéger sur le conseil d'administration de la CATS. Animée par M. François du Sablon, la soirée s'est déroulée sous les lumières des caméras de la CCAP.Tv. Le reportage sera d'ailleurs diffusé sous peu. Nous pouvons dorénavant vous annoncer les noms des nouvelles personnes qui formeront le nouveau conseil d'administration de la CATS. Nous tenons à remercier chaleureusement certaines personnes qui ont consacré plusieurs années à cette belle communauté



d'affaires. Monsieur Martin Trudel (7 ans), monsieur Jimmy Beaudoin (7 ans) et monsieur David Arsenault (2 ans). Merci messieurs pour votre implication et votre générosité!

Voici la composition du nouveau conseil d'administration de la CATS 2018-2019.

Président : Dominic Lejeune
 Vice-président tourisme : Sylvain Légaré
 Vice-présidente affaires : Anne-Marie Kimpe
 Trésorière : Catherine Manitus
 Secrétaire : François du Sablon
 Administrateur : Guillaume Lamontagne
 Administratrice : Sharon Walker
 Administratrice : Marie-Claude Côté
 Administratrice : Sophie Garneau
 Administratrice : Joannie Sauvageau

Administratrice : Karine Simard
 Suivez-nous sur notre page Facebook afin de connaître nos prochaines activités !

Nouveaux membres de la CATS :
 Nordik Assurances, cabinet en assurances de dommages.
www.nordikassurances.com

Maude Desharnais Coaching et formation
www.maudedesharnais.com





BONNES AFFAIRES BATIFOL

LES DIMANCHES BBQ

BAVETTE DE BOEUF 8 OZ	15\$
FILET MIGNON 8 OZ	26\$
1/2 CÔTE LEVÉE	15\$
HAMBURGER	10\$






995, BOULEVARD DU LAC
LAC-BEAUPORT
418 841-0414

3401, BOULEVARD STE-ANNE
(DANS L'HÔTEL AMBASSADEUR)
BEAUPORT
418 666-5141

LEBATIFOL.COM



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Maxime Cretin, nouveau directeur général au Mont-Sainte-Anne et à Stoneham

Le Mont-Sainte-Anne et la Station touristique Stoneham sont heureux de souligner l'arrivée de M. Maxime Cretin à titre de directeur général pour les deux montagnes et le golf Le Grand Vallon. Il succède à M. Daniel Rochon, qui a œuvré 13 ans au sein de l'organisation.



M. Maxime Cretin à titre de directeur général pour les deux montagnes et le golf Le Grand Vallon.

CRÉDIT PHOTO : COURTOISIE

PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

- > Montures de lunettes
- > Lunettes de sécurité
- > Lunettes solaires
- > Lunettes pour ordinateur
- > Verres de contact
- > Verres de lunettes

- Renouvellement de verres de contact sur notre site web
- Taillage des verres en 1 heure
- Dépistage de maladies oculaires
- > Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

Heures d'affaires :

Lundi-Mardi : 8h15-17h30
Mercredi : 8h15-20h
Jeudi : 8h15-21h

Vendredi : 8h15-17h30
Samedi : 9h00-12h00
Dimanche : Fermé

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595



Visitez notre site

pierreropticien.ca

Suisse d'origine, M. Cretin est entré en poste en janvier à titre de vice-président et directeur général, région de l'Est, pour Resorts of the Canadian Rockies (RCR). Tout récemment établi dans la région de Québec, il a rencontré l'ensemble des équipes et partagé sa vision de développement et de gestion des deux stations les plus importantes du territoire de la capitale nationale.

Possédant plus d'une décennie d'expérience comme gestionnaire et entrepreneur, M. Cretin a œuvré dans l'industrie touristique, autant en Europe que dans l'Ouest canadien. Il a entre autres travaillé 5 ans à la station Kicking Horse Mountain Resort en Colombie-Britannique, d'abord en tant que responsable des revenus, des ventes et du marketing, puis comme directeur du développement des affaires et de l'expérience client. Plus récemment, il occupait la fonction de directeur des ventes pour la compagnie touristique Pursuit. Ses profils personnel et professionnel correspondent parfaitement aux objectifs de gestion d'équipe de gens passionnés et de création d'expériences de vacances et d'activités récréatives inoubliables qui caractérisent les deux stations.

L'expérience de M. Cretin permettra aux stations de poursuivre les plans de développement en cours, notamment des points de vue de l'immobilier et de l'offre touristique sur quatre saisons, au Mont-Sainte-Anne, et de diversification des marchés à la Station touristique Stoneham. Le Mont-Sainte-Anne possède plus de 50 ans de savoir et de pratique en entretien des pistes, avec une qualité de damage réputée qu'elle entend conserver dans les années futures. M. Cretin prévoit également poursuivre le déploiement du Centre de ski de fond du Mont-Sainte-Anne, le plus grand au Canada, dans un désir d'accueillir de grands événements internationaux dans un avenir rapproché.

« C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'accueille et me lance dans ce nouveau défi, a affirmé M. Cretin. Je suis emballé de contribuer à la croissance et au rayonnement du Mont-Sainte-Anne et de Stoneham, et ce, entouré d'une équipe forte et passionnée. »

« Au nom de toute l'équipe de RCR et en mon nom personnel, je tiens à souhaiter la bienvenue à Maxime et le meilleur des succès », a souligné John Shea, président de RCR, lors de l'arrivée de M. Cretin.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

D^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste, service d'orthodontie

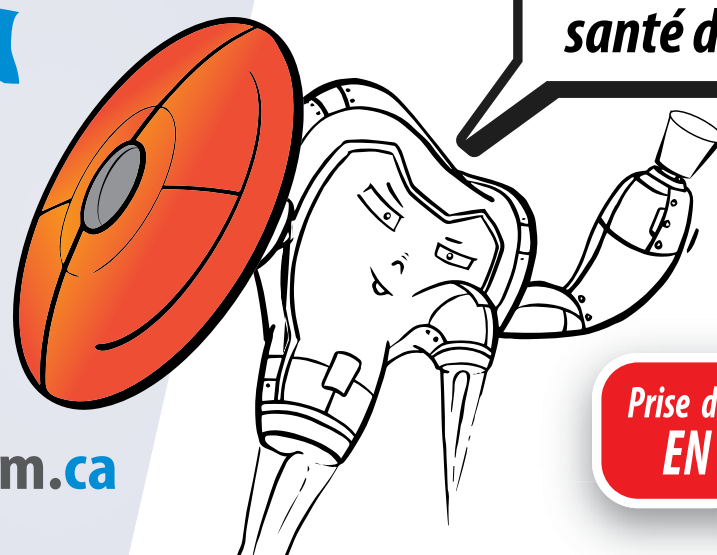
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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



**Bon mois de la
santé dentaire !**

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Deuxième édition faste pour le Blitz de l'emploi

Les jeunes citoyens ont été nombreux à prendre part à la deuxième édition du Blitz de l'emploi de Stoneham, une initiative orchestrée en collaboration avec la Municipalité, la Communauté d'affaires et tourisme Stoneham (CATS) et le Carrefour jeunesse-emploi de Charlesbourg et Chauveau, se déroulant à l'hôtel de ville, le 14 mars.

«Les employeurs positionnés à chacun de nos kiosques prennent directement les CV des candidats. Ils peuvent discuter avec eux et même immédiatement offrir des postes, après avoir fait une entrevue dans la zone aménagée sur place», explique Guillaume Lamontagne, agent de projet jeunesse pour le Carrefour jeunesse-emploi de Charlesbourg et Chauveau. «Cette activité s'adresse principalement aux jeunes de 16 à 35 ans, mais aussi aux personnes plus âgées. C'est toute la communauté qui est invitée», ajoute M. Lamontagne. «L'objectif est de répondre aux importants besoins de main-d'œuvre des employeurs en créant un événement qui relie tout le monde», mentionne-t-il aussi.

Les emplois offerts lors de cette activité de recrutement sont pour la plupart saisonniers. «Les besoins en main-d'œuvre sont très grands à Stoneham. Les jeunes sont souvent éloignés des lieux de travail disponibles, ce qui rend difficile le recrutement. Nous souhaitons aussi inciter des gens habitant à l'extérieur de la Municipalité à venir y travailler», détaille M. Lamontagne.

«La salle est bien remplie et on a une belle mixité! C'est très motivant pour les employeurs et pour les jeunes qui sont dégourdis. Il y a aussi

un bon roulement des entreprises pour cette deuxième édition et des employeurs d'importance, comme le Parc national de la Jacques-Cartier et Pétro-Canada qui sont de retour», relate, satisfait, M. Lamontagne. «Nous sommes fiers de pouvoir offrir cette activité unique à Stoneham», conclut-il. Une dizaine d'entrepreneurs étaient présents sur place pour rencontrer la jeunesse de Stoneham. Des ateliers portant sur différents thèmes liés au marché du travail, comme la préparation d'un CV, étaient également au programme de cette activité.

COMMUNAUTÉ D'AFFAIRES

Sylvain Légaré, membre du conseil de la CATS, était sur place pour présenter les compagnies de Stoneham au grand public et pour animer certains ateliers d'information. «La CATS compte près de 90 membres. On sent qu'il y a une volonté chez les nouvelles entreprises de venir s'établir à Stoneham. On veut collaborer avec l'administration pour essayer d'augmenter le nombre de membres et les entreprises dans la Municipalité.»

La diversification de l'offre de services à Stoneham avec l'ajout de «microentreprises, de



CREDIT PHOTO: EDOUARD DUFUR

La salle du conseil municipal de Stoneham a été réaménagée pour permettre aux entrepreneurs de rencontrer les jeunes candidats, le 14 mars.

travailleurs autonomes et de plus grosses entreprises» est un autre objectif de la CATS. Selon les gens de cet organisme, un plan de développement économique de la Municipalité, dans l'optique d'attirer de grandes entreprises, serait en

préparation. Mario Bidégaré, l'un des conseils municipaux, a récemment intégré le conseil d'administration de la CATS, afin d'assurer une bonne communication entre les entreprises et la nouvelle administration municipale.



LES
JARDINS
DE LA **NOBLESSE**

**DEVENIR UN NOUVEAU RÉSIDENT
UN CHOIX INTELLIGENT ET PAYANT**

**RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT
AVANT LE 30 JUIN 2018** et recevez
un crédit de **500\$ SUR VOTRE 1^{er} LOYER.**

**PORTES OUVERTES
29 AVRIL 13H À 16H**

425, boulevard de l'Atrium,
arrondissement Charlesbourg

418 624-3000

WWW.JARDINSDELANOBLESSE.COM



SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry, chiropraticienne
mcdery@polycliniquedulac.com

L'épicondylite latérale

Quand serrer la main devient un supplice

L'épicondylite latérale, communément appelée « tennis elbow », est une inflammation des muscles extenseurs de l'avant-bras qui s'attachent au niveau du coude. Ce problème touche une large portion de la population puisqu'il est créé par des mouvements répétés du poignet, que ce soit dans les sports, au travail ou même en dormant!

DESCRIPTION DE LA RÉGION

Si vous regardez votre bras, paume de la main vers le sol, et que vous bougez vos doigts, vous serez en mesure de visualiser le trajet des muscles qui servent à exécuter l'extension de vos doigts, tout au long de votre avant-bras jusque sur le côté latéral de votre coude, où ils s'attachent tous. Ce point de rassemblement se nomme l'épicondyle latéral, petite protubérance osseuse au niveau de votre humérus distal. L'épicondylite se traduira par une forte douleur au coude, à l'avant-bras et bien souvent dans le poignet.

LA PROBLÉMATIQUE

Une inflammation au niveau de l'attache des tendons des muscles extenseurs de l'avant-bras

se produira lorsqu'il y aura une surcharge de mouvements ou de mauvaises postures. L'exemple le plus fréquent est une personne qui utilise beaucoup la souris d'ordinateur. Non seulement il y aura une surutilisation des tendons lorsque les doigts appuient sur les boutons, mais bien souvent le poste de travail est inapproprié, ce qui résulte en une tension sur les structures du bras en entier. Plusieurs sports sont aussi à risque de causer des épicondylites à répétition, dont le tennis, le hockey, la natation et tous les sports où les avant-bras sont beaucoup utilisés. Dans le quotidien, les personnes qui dorment sur le côté, les bras et les poignets recroquevillés vers eux auront tendance à entretenir une tension sur ces structures, ce qui résultera en une ou des épicondylites



CRÉDIT PHOTO : iSTOCK

chroniques. Les passe-temps tels que le tricot, la peinture, la cuisine et l'ébénisterie sont souvent en cause. Vous aurez compris que les risques sont multiples et difficiles à contrôler.

PRÉVENIR ET GUÉRIR

D'abord, évitez tout mouvement exagéré de votre poignet. Faites vérifier votre poste de travail pour que le bras soit bien positionné. Revoyez votre technique, peu importe le sport que vous pratiquez. Renforcez les muscles, non seulement les avant-bras, mais tout le corps. Lorsque vous faites un revers au tennis, ce n'est pas le poignet qui doit exécuter le coup, mais toute la chaîne de muscles qui servent à accomplir le mouvement, et cela part de votre tronc. Si l'inflammation est causée par votre posture de sommeil, je conseille aux gens de s'acheter des protège-poignet afin de garder ceux-ci bien droits toute la nuit.

Si la douleur persiste plus de quelques jours, appelez-nous. Nous avons plusieurs techniques pour vous. Il faut vérifier votre colonne vertébrale, l'intégrité des articulations du membre supérieur et s'assurer qu'il s'agit bien d'une épicondylite latérale. Certaines personnes répondront bien au travail musculaire en profondeur, d'autres régleront leur problème par des exercices, par l'application répétée de glace ou par le port d'un atèle pour épicondylite. Parfois, seules les technologies comme le « Shockwave » peuvent venir à bout de votre condition, si elle est chronique.

Chaque personne est différente. Assurez-vous d'obtenir un bon diagnostic, de bien en identifier la cause et de corriger l'exécution de votre activité. Seule cette démarche vous permettra de continuer à utiliser votre bras sans douleur. Écrivez-moi si vous avez des questions.



DIANE GAGNÉ

COURTIER IMMOBILIER

L'IMMOBILIER DIFFÉREMENT.

AVOIR DU TEMPS POUR VOUS.
ÊTRE AVEC VOUS À CHAQUE ÉTAPE.
FAIRE DE VOTRE RÊVE UNE PRIORITÉ.

B. 418-652-2000 // C. 418-998-9990



639 000 \$ 174, CHEMIN VERMONT, STONEHAM

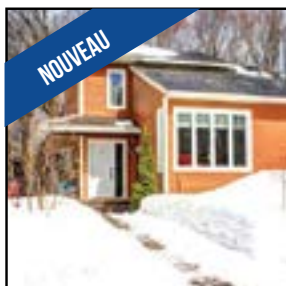
MAJESTUEUSE PROPRIÉTÉ EN PLEINE NATURE. CONSTRUCTION SUPÉRIEURE. NOVOCLIMAT, INONDÉE DE LUMIÈRE, VUE ET ACCÈS AU LAC, TERRAIN INTIME SANS VOISIN ARRIÈRE, AMÉNAGEMENT PAYSAGER PROFESSIONNEL, GARAGE DOUBLE, ASCENSEUR, PORTES ÉLECTRIQUES. PROPRIÉTÉ PERMETTANT UNE CIRCULATION FACILE SI PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE. VENDEURS MOTIVÉS. EXIGEZ UNE VISITE!



588 500 \$
104, DES MÉLÈZES
LAC-BEAUPORT



564 000 \$
72 DE LA TRIADE
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



339 900 \$
51, DE LA CIME
LAC-BEAUPORT

DIANE GAGNÉ . IMMO

À l'achat de **4 pneus neufs**,
OBTENEZ GRATUITEMENT
LA VÉRIFICATION DE L'ALIGNEMENT DES 4 ROUES



Réparation,
remplacement
de pare-brise et
accessoires d'auto.



CENTRE TECHNIQUE GILCO
979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4
418 841-6391

NUTRITION

Par **Andréanne Martin**, diététiste-nutritionniste
andreeanne.martin@live.ca

L'impact du sucre

Bon nombre de foyers auront en leur possession de quoi se sucrer le bec dans les prochaines semaines. Chocolat, sirop d'érable et variété de sucreries seront au rendez-vous pour le plaisir des palais, au grand désarroi du fonctionnement de la flore bactérienne intestinale, du pancréas et du foie, s'ils sont consommés avec excès.

Chez bien des individus, ces systèmes devront gérer une arrivée massive de glucose-fructose, de sirop de maïs riche en fructose, de gras saturés et d'édulcorants. Ces aliments «plaisirs» ont leur place dans le concept des saines habitudes de vie, mais devraient faire l'objet d'une analyse préalable pour s'assurer que la qualité de leurs ingrédients soit le plus près possible des critères nutritionnels recherchés. Par exemple, un chocolat noir, non additionné de sucre transformé aura un effet moins dommageable sur la santé globale et sur les bactéries intestinales que celui dont le glucose-fructose apparaît au premier rang sur la liste d'ingrédients.

Avril représente un moment où les gens sont fatigués de l'hiver, ont voyagé à l'étranger et ont fait face à divers stress variés. Il s'agit donc d'une période de l'année parfaite pour que les virus et bactéries prennent d'assaut nos intestins. Il devient donc capital de prendre soin de son microbiote (flore bactérienne intestinale) afin de ne pas laisser de place aux bactéries pathogènes et s'assurer de soutenir son système immunitaire.

L'IMPACT DU SUCRE SUR NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL – EN BREF

Le sucre est omniprésent dans l'alimentation nord-américaine, quoique sa consommation ait tendance à augmenter au printemps (cabane à sucre, fête de Pâques, etc.). Il est reconnu qu'une consommation élevée de sucres, qu'ils proviennent des aliments mêmes ou des aliments transformés (glucose-fructose, sirop de maïs riche en fructose, etc.) pourrait perturber la flore bactérienne intestinale et graduellement amener l'individu à développer un surplus de poids ou une prédisposition plus importante aux maladies chroniques, telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, le syndrome métabolique, la stéatose hépatique, le syndrome de l'intestin irritable, etc.

Une étude (Ferrere et coll.) établit que sous une diète riche en fructose, indépendamment de la présence de gras, une dysbiose (perturbation de la flore bactérienne intestinale) a été observée laissant plus de place à un microbiote intestinal de type «occidental», pouvant activer les voies inflammatoires en augmentant le transport

paracellulaire des lipopolysaccharides (LPS), un groupe de molécules inflammatoires que l'on retrouve dans les contextes d'obésité et de maladies cardio-vasculaires.

FAITES DE BONS CHOIX!

Il devient donc primordial d'être bien informé pour faire de bons choix devant la quantité impressionnante de sucreries ou d'alternatives non appropriées qui nous sont proposées. Les sucres naturels (sirop d'érable, miel, sirop d'agave, etc) contiennent également du fructose, en moins grande quantité que les produits transformés évidemment, mais demeurent un ajout dont on devrait limiter les quantités. Dans le but de maintenir un microbiote optimal, voici quelques conseils de base pour diminuer les conséquences négatives de certains sucres et faux-sucres :

Laissez sur les tablettes du supermarché tous les aliments qui contiennent les ingrédients «glucose-fructose», «sirop de maïs riche en fruc-

tose», «sucre d'agave», «sucralose», «aspartame», «sorbitol», «xylitol»;

Choisissez des aliments dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible;

Intégrez des fibres (légumes, légumineuses, grains entiers, baies et fruits colorés contenant aussi des polyphénols) à tous les repas et collations pour une absorption plus lente des glucides et pour nourrir les bonnes familles de bactéries;

Consommez des aliments «plaisirs» de qualité, en plus petites doses plutôt qu'en grande quantité pendant quelques jours seulement;

Cuisinez vous-mêmes tout en diminuant les sucres ou remplacez-les par une bonne purée de dattes ou purée de légumes (patate douce).

Intégrer ces conseils au quotidien en les combinant à de saines habitudes de vie, telles que l'activité physique, le sommeil réparateur et l'hydratation régulière, devient un gage de santé globale. Le sentiment de bien-être généré surpassera la simple bouchée sucrée!



CREDIT PHOTO: ISTOCK

Du nouveau à Lac-Beauport: services en orthophonie et en orthopédagogie


Orthophonie
de la Capitale



**Voisin et partenaire
de la Petite école
Vision!**

**Clientèle 0-18 ans
Expertises
variées**

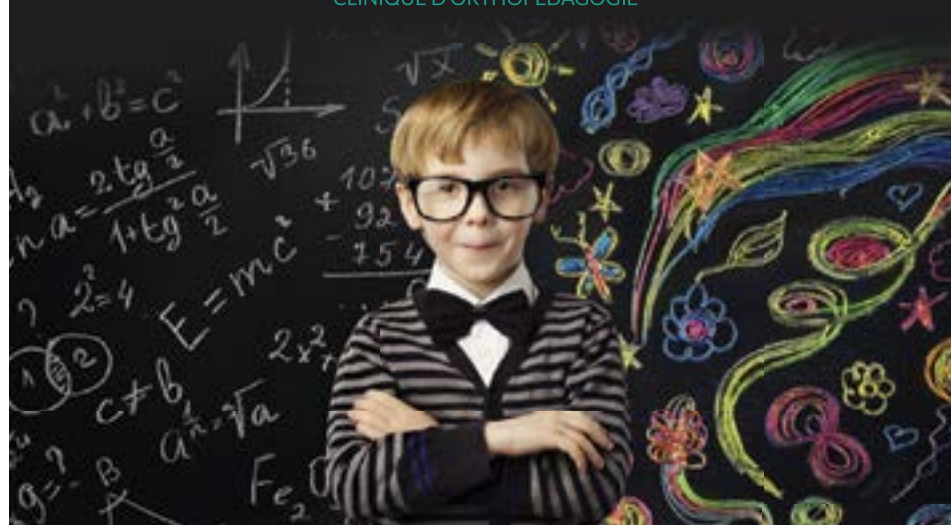
**Collaboration avec
les milieux de
garde et scolaires**

**L'équipe d'Orthophonie de la Capitale
est heureuse de pouvoir travailler avec vous à Lac-Beauport!**

Communiquez avec nous au **418-476-5768**
Au plaisir de travailler avec vous!

ocapitale.ca


L'ÉCRITEAU
CLINIQUE D'ORTHOPÉDAGOGIE



**Évaluation des
difficultés
d'apprentissage**

**Rééducation des
troubles spécifiques**
(dyslexie, dysorthographe,
dyscalculie, SDNV)

**Interventions
orthopédagogiques**
(difficultés en lecture, en
écriture, et en mathématiques
(résolution de problèmes))

**Aide aux
devoirs**

**La grande famille de L'ÉCRITEAU est heureuse de pouvoir
désormais offrir des services de qualité
aux enfants et aux adolescents de Lac-Beauport**

Pour de plus amples renseignements sur nos services,
communiquez avec **Nancy Michaud, orthopédagogue**
résidente à Lac Beauport, au **418-952-7072**.

360 boul. du lac, local 204 Québec G2M 0C9

Plus de 422 M\$ pour améliorer la sécurité et la qualité de vie des usagers de la route de la Capitale nationale

Afin d'offrir aux usagers de la route des infrastructures sécuritaires, performantes et durables, tout en contribuant à notre développement économique régional, le gouvernement du Québec investira 422 millions de dollars sur le réseau routier de la Capitale nationale au cours des deux prochaines années. Dans la circonscription de Chauveau, ce sont 4 projets qui sont prévus pour 2018-2020.



La ministre déléguée aux Transports et députée de Chauveau, Mme Véronique Tremblay, a annoncé aujourd'hui les grandes lignes de ces investissements majeurs. Les sommes provenant du gouvernement et de ses partenaires permettront la réalisation de projets routiers qui répondent aux besoins des familles et des entreprises.

TRAVAUX POUR LA CIRCONSCRIPTION DE CHAUEAU

Le ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports est le leader en matière de gestion du réseau routier

supérieur et des ponts municipaux sous sa responsabilité. Plus grand donneur d'ouvrage au Québec, le Ministère compte plus de 6 000 employés dont plus de 60 % travaillent principalement à la planification, à la conception et la réalisation des travaux routiers qui relèvent de sa responsabilité. Au cours des prochains mois, de nombreux chantiers routiers auront cours dans votre région. Le ministère tiens à rappeler aux usagers l'importance de redoubler de prudence afin d'assurer la sécurité de ses travailleurs. Les détails des investissements sont disponibles sur le site Web du Ministère à l'adresse www.transports.gouv.qc.ca.

Québec	Construction d'une voie d'entrecroisement	Construction d'une voie d'entrecroisement sur l'autoroute Laurentienne (73), en direction nord, de la rue Bernier Ouest jusqu'au boulevard du Lac
Québec	Élargissement de la chaussée	Élargissement de l'autoroute Laurentienne (73), en direction sud, entre la rue de la Faune et le boulevard Louis-XIV.
Lac-Beauport	Reconstruction de pont	Reconstruction du pont situé sur le chemin de la Vallée, au-dessus de la rivière Jaune.
Stoneham-et-Tewkesbury et Saint-Gabriel-de-Valcartier	Réfection de la chaussée	Réfection de la route 371 dans des secteurs situés à Stoneham-et-Tewkesbury et à Saint-Gabriel-de-Valcartier.

Découvrez notre offre de vins au verre

Le nouveau repère du 5 à 7 par excellence à Lac-Beauport vous propose de déguster une vaste sélection de vins parmi les dizaines de choix de son cellier.

À partir de
8\$ le verre

99, Chemin du Tour-du-Lac
418-463-8998
ilotrestaurant.com



l'ilot
REPÈRE GOURMAND

Projet *Pura Vida* de l'école secondaire Le Sommet

Un voyage scolaire pour rallumer la flamme des élèves en décrochage

L'école secondaire Le Sommet, à Notre-Dame-des-Laurentides, propose un programme original aux élèves en difficulté scolaire : *Pura Vida*. Cette démarche qui a pour but un voyage au Costa Rica, est surtout l'occasion de guider les adolescents sur le chemin de la confiance, de l'implication et de la persévérance. Demandant une grande implication individuelle, le concept les aide à croire en eux-mêmes et à trouver leurs forces personnelles.

Par : Christophe Leduc

christophe.leduc@outlook.com

L'IMPORTANT CE N'EST PAS LA DESTINATION, MAIS LE VOYAGE

Organiser un voyage scolaire peut paraître une idée assez commune. Mais, *Pura Vida* a ceci d'original qu'il s'adresse à un public d'élèves en difficulté qui doivent s'engager pour deux ans dans ce projet qu'ils devront financer seuls. Démarré en novembre 2017, il mènera les jeunes, sélectionnés sur dossier, au Costa Rica en mars 2019. Si le but est de financer eux-mêmes leur voyage, il s'agit surtout d'effectuer un cheminement personnel qui les mènera à trouver la voie de leur propre réussite. « C'est un projet de persévérance scolaire qui s'adresse à des jeunes à risque de décrochage. On cherche des jeunes qui sont capables de se regarder aller, de se questionner sur leurs attitudes », explique Hughes Fringon, psychoéducateur au Sommet et responsable du programme. Celui-ci comporte trois volets. Pour s'auto-financer, le groupe organise des activités et les partenaires facilitent l'embauche de certains pour un travail saisonnier ou à temps partiel. Chaque participant possède un compte individuel de voyage géré par les éducateurs, où il peut déposer l'argent collecté seul ou avec le groupe. Le second volet, est axé sur le travail communautaire, par l'encouragement au bénévolat dans les organismes locaux. Enfin, des activités de plein-air de groupe permettent de renforcer le sentiment d'appartenance et entraînent les adolescents à se dépasser.

LEUR REDONNER LE FEU SACRÉ

Le cœur du projet reste le développement personnel de chacun par le travail sur la confiance, l'estime de soi et la découverte de ses propres forces. C'est dans cette optique que Gino Vallée, le propriétaire de Produlik, s'engage auprès des jeunes du projet, par l'entremise de conférences dans le droit fil de cet état d'esprit. « Je souhaite les faire réfléchir et sourire, les encourager sans être moralisateur. Je leur explique qu'il faut réussir sa vie et pas dans la vie », précise M. Vallée. Partenaire de différents programmes analogues, il embauche volontiers les jeunes dans son entreprise et exprime surtout la volonté de transmettre le feu sacré. « Je trouve que de nos jours, les jeunes sont laissés à eux-mêmes. Je pense qu'il faut juste leur donner les outils. Je veux qu'ils prennent conscience de leurs talents. Moi, je crois dans la jeunesse, j'ai envie de leur dire : croyez en vous! », explique-t-il. Soutenus par le Carrefour Jeunesse Emploi notamment, les élèves bénéficient également des conseils de plusieurs éducateurs qui les forment, les guident et les encouragent.

Pura Vida n'est pas seulement un voyage culturel de groupe, mais aussi un cheminement personnel pour redonner aux élèves le goût de s'impliquer dans leur propre avenir.



CREDIT PHOTO : COURTOISIE, ÉCOLE LE SOMMET

Les 20 élèves du projet *Pura Vida* devront travailler fort pendant 2 ans pour pouvoir partir au Costa Rica en mars 2019.

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

LA MICRODERMABRASION AVEC INFUSION DERMIQUE

UN TRAITEMENT INCONTOURNABLE POUR RAJEUNIR LA PEAU DE VOTRE VISAGE



OFFREZ-VOUS CE SOIN
ESSENTIEL EN PRÉPARATION
DE LA BELLE SAISON

99\$
EN AVRIL
SEULEMENT
VALEUR
DE 195 \$



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



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



QUÉBEC
106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec
581 742-6299



BEAUPORT
2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Beauport
418 666-5558

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

« Grandir / sans fuir »

L'exposition inspirante d'une artiste accomplie

Pas moins de quarante personnes se sont mobilisées, le 22 mars, pour donner le coup d'envoi à l'exposition des toiles de l'artiste peintre Marie-Josée Lépine, à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham. L'exposition intitulée « Grandir / sans fuir » y sera disponible pour accrocher le regard des petits et des grands, jusqu'au 22 avril.

« Stoneham est la ville où j'ai grandi. Cette exposition me rappelle ma jeunesse et les chemins empruntés dans ma vie. Le temps qui passe et l'épanouissement, lorsque l'on fait nos propres choix, sont des réflexions qui m'ont inspirée » a initialement confié l'artiste peintre à l'assistance.

Originaire de Stoneham, Marie-Josée Lépine travaille à la mise en valeur des arts et de la culture depuis plus de dix ans, pour le compte d'artistes ainsi que d'organismes culturels et gouvernementaux. En parallèle, elle développe une pratique professionnelle en arts visuels et en écriture qui, depuis 2016, va à la rencontre du grand public. Une pièce de théâtre dont elle est l'auteure sera d'ailleurs mise en scène prochainement. Ses œuvres à l'acrylique révèlent « des tensions entre un mouvement tantôt ample, tantôt retenu; entre des structures rigides d'aplats de couleurs et de formes fluides, qui évoquent parfois la transparence et le mouvement de l'eau ».



Le mouvement et la joie sont des éléments que l'on retrouve dans chacune des toiles de Marie-Josée Lépine.



CRÉDIT PHOTO: ÉDOUARD DUFOUR

Le mouvement et la joie sont des éléments que l'on retrouve dans chacune des toiles de Marie-Josée Lépine.

Entourée pour l'occasion de membres de sa famille, d'amis, de collègues et de citoyens de Stoneham, Marie-Josée Lépine s'est dite « très satisfaite et enthousiaste » en ce qui concerne la réponse positive de la population à l'invitation de la Municipalité. « Cela fait deux ans que je professionnalise mon travail. (...) Certains se sont déplacés de Montréal pour venir voir le résultat de ce soir! », a-t-elle expliqué avec le sourire.

CRÉER DES LIENS

Désireuse d'établir une connexion avec les visiteurs, Mme Lépine a préparé un livre d'or

pour permettre à ces derniers d'y laisser leur impression quant à l'exposition. « À partir du moment où l'on commence à faire des toiles, c'est un travail solitaire. On a une idée de ce qui est beau, mais le regard des autres apporte beaucoup au travail. On peut alors voir qu'est-ce ce qui parle le plus aux gens et quelles techniques fonctionnent le mieux », a détaillé l'artiste. Aux dires de celle-ci, ses œuvres intègrent « des mouvements qui s'élancent et qui grandissent comme des chemins », ainsi que « des couleurs qui se parlent entre elles ». Elle a aussi conseillé aux visiteurs de regarder dans le sens horaire chacune des toiles formant l'exposition, puisqu'elles sont toutes « imbriquées » les unes dans les autres par un fil conducteur formant une histoire. « C'est un hommage à tous les gens qui s'épanouissent en choisissant un chemin qui les rend fiers! » a conclu Mme Lépine.

Présent lors de l'activité, le maire de Stoneham, Claude Lebel, a tenu à saluer le travail de Marie-Josée Lépine. « Mme Lépine, nous sommes honorés de votre présence et d'avoir l'occasion d'afficher de si belles choses sur nos murs. (...) Nous avons le besoin d'affirmer notre culture à Stoneham. C'est un milieu où il fait bon vivre, qui est aussi idéal pour avoir une réflexion intérieure » a commenté M. Lebel.

LUNDIS
2 POUR 1PÂTES - PIZZA - ESCALOPES DE VEAU
POULET GÉNÉRAL TAOMARDIS &
MERCREDIS50%
SUR LE VIN
À L'ACHAT
D'UNE TABLE D'HÔTE

NOUVEAU! YUZU LAC BEAUPORT S'INSTALLE AUX FRÈRES TOC!

NULLE PART AILLEURS À QUÉBEC, IL EST POSSIBLE DE MANGER DES SUSHIS YUZU DANS UN TEL RESTO.

YUZU
SUSHI

NOS SUSHIMANS SONT PRÉSENTS
AUX FRÈRES TOC POUR VOUS CONCOCTER
DES SUSHIS FRAIS, SOUS VOS YEUX!

CHEZ YUZU SUSHI, IL N'Y A AUCUN COMPROMIS SUR LE
GOÛT ET LA QUALITÉ. ENCORE UNE FOIS, ON INNOVE! ON
VOUS PROPOSE NOTRE CUISINE RAFFINÉE PRÉSENTÉE
AVEC SOIN AVEC LE SERVICE IMPECCABLE ET L'AMBIANCE
DES FRÈRES TOC!

Les frères Toc
différent

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

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Dany Placard à Cantons Culture

Placard dans sa plus simple expression

Le 31 mars dernier, Cantons Culture présentait son antépénultième concert de la saison. C'est le Saguenéen Dany Placard qui s'est produit devant une Grange du Presbytère presque comble par un public connaisseur et bienveillant. Il a présenté un florilège de ses compositions dans le style folk/country qu'on lui connaît, mais dans un spectacle très épuré, où il ne pouvait se cacher que derrière sa guitare et son talent. Une soirée où le charme de l'intimité des lieux a encore opéré.



Seul avec son bonnet, sa guitare et sa voix, Dany Placard s'est présenté dans son plus simple appareil devant le public de la Grange

Par : **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

LA GRANGE ENCORE BIEN REMPLIE

L'artiste du soir avait attiré une belle affluence à la Grange du presbytère qui affichait presque complet en ce samedi 31, pour le second concert du mois de mars de Cantons Culture. Près de soixante-dix personnes avaient garni la salle, qui offrait une nouvelle configuration avec une scène déplacée. Après un travail sur la qualité du son et les lumières, l'organisme cherche visiblement à toujours améliorer la qualité de la salle et de l'expérience pour les artistes et les spectateurs.

DANY PLACARD DANS SON PLUS SIMPLE APPAREIL

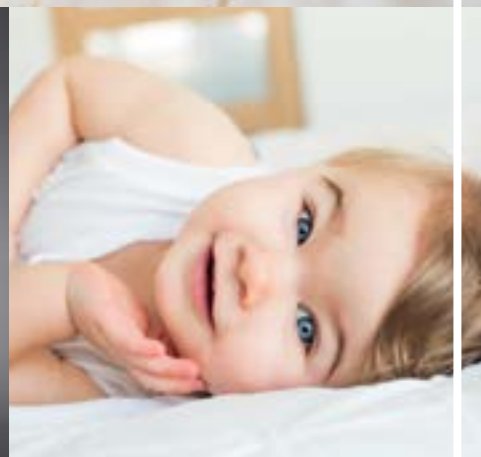
C'est un spectacle assez particulier qu'a offert Dany Placard en ce samedi pascal. Bien qu'il roule sa bosse et sa folk/country francophone à travers la province depuis près de vingt ans, l'artiste saguenéen a d'abord semblé déstabilisé. Habitué à jouer avec trois musiciens, Placard a semblé pris d'un sentiment de solitude devant la proximité du public et l'intimité de la Grange. C'est d'abord par l'humour et en échangeant beaucoup avec les spectateurs qu'il a réussi à

se mettre dans le bain. « Le spectacle que vous allez voir, y'a pas mal que vous autres qui allez le voir. C'est assez unique! C'est votre show à vous autres! », plaisantait-il. Bonnet vissé sur la tête, Dany Placard est apparu dans son plus simple appareil et n'avait que sa guitare et sa voix pour se cacher. Devant un public bienveillant, toujours prêt à embarquer, il lui a fallu faire vivre chacune de ses compositions dans son style folk/country aux accents graves de Chicoutimi. Ce sont finalement ses textes et sa voix qui ont été mis en valeur, pour le plaisir du public qui ne demandait qu'à voir l'artiste se livrer.

L'AMBIANCE SI PARTICULIÈRE DE LA GRANGE

C'est donc à un concert vraiment unique de Dany Placard auquel a assisté et participé le public de la Grange. Au fil des échanges, des chansons et des applaudissements, un lien a semblé se créer entre l'artiste et la salle qui a fini par l'acclamer et le rappeler deux fois. « J'ai aimé ça finalement! Stoneham, je vous aime! », lançait Placard tout sourire.

Un plaisir partagé par les spectateurs, comme le confirmaient Jean-Pierre et Lise, du Lac-Beauport : « On a adoré! Les paroles sont très bonnes. Il ne semblait pas à l'aise au début, mais avec la proximité, l'intimité, le son, c'est comme si on était entre nous. C'était excellent! ».





CHRISTYNA MÉRETTE
PHOTOGRAPHE

POUR VOUS SOUVENIR À JAMAIS DES VISAGES ET DES IMAGES QUI
COMPOSENT LA TRAME DE VOTRE VIE, CONTACTEZ-MOI

418.951.0602
merettephotographe.com



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

La Souche Stoneham

Du nouveau pour la microbrasserie

Les projets s'enchainent à grande vitesse pour la microbrasserie La Souche, à Stoneham. Antoine Bernatchez, l'un des trois propriétaires de l'entreprise, aborde la récente augmentation de la capacité de production, les préparatifs en vue de l'été, ainsi que la visite de l'établissement par le premier ministre Philippe Couillard.

«Au niveau du restaurant, notre menu d'été sera plus stable. Nous utiliserons tout ce qui poussera dans le jardin que nous avons aménagé à l'arrière du bâtiment», explique Antoine Bernatchez. Selon le propriétaire, une variété «de fleurs, de fruits et de légumes» provenant de ce jardin, d'une superficie de 5 000 pieds carrés, devrait se retrouver en cuisine «d'ici le mois de mai ou de juin».

En ce qui concerne la production de bière, l'arrivée de nouvelles cuves en janvier a permis à l'équipe de la Souche de doubler son volume d'alcool. «Pour ce qui est de la bière, on va conserver nos classiques tout en jouant avec le gré des saisons! Nous allons sortir nos dernières bières fortes pour ensuite faire place à nos bières

plus sûres d'été», détaille Antoine Bernatchez. La Souche a également amorcé en mars un projet de vieillissement de bière en barrique. Près de 10 000 litres de bière reposeront dans des barriques faites de chêne. Ce processus pourra s'échelonner sur une période de 4 à 12 mois. «Ça donne une nouvelle personnalité à chaque bière. On va voir la couleur de ça à l'automne!», explique avec entrain M. Bernatchez.

INFRASTRUCTURES

Les propriétaires de La Souche prévoient «de grosses améliorations à la terrasse». Ceux-ci ont l'intention de «verdir» celle-ci en y ajoutant plusieurs éléments naturels. L'installation d'une grande toile pour filtrer les rayons du soleil sera



CRÉDIT PHOTO: ÉDOUARD DUFOUR

C'est à l'automne 2018 que les clients de La Souche pourront goûter aux différentes bières vieilles en barriques.

une autre addition à cette terrasse. «On va aussi finir d'agrandir le stationnement ce printemps», confirme Antoine Bernatchez. L'espace de stationnement pourra donc «doubler» et peut-être même «tripler» pour atteindre jusqu'à une centaine de places. Les clients pourront encore garer leur voiture dans le stationnement du golf à proximité.

VISITE POLITIQUE

Lors de son passage à La Souche, au début mars, le premier ministre Philippe Couillard a qualifié la microbrasserie «d'atout économique» avec «la création de 70 emplois».

«Notre gérante a organisé la visite du premier ministre. [...] On a jaser avec lui de l'emploi en région et de la difficulté à obtenir certains permis. On a aussi parlé d'obtenir un fournisseur local de canettes en aluminium», relate M. Bernatchez. Ce dernier explique que deux grandes entreprises des États-Unis détiennent actuellement la capacité de fournir les canettes nécessaires. «C'est très compliqué de passer une petite commande pour une microbrasserie. L'avantage de ces canettes est avant tout écologique. Elles sont aussi moins chères et nécessitent peu de transport. Il faut suivre cette mode qui commence!», conclut-il.

AVRIL- À tous un très bon mois de la santé dentaire

Une passion partagée...
Votre sourire!

clinique dentaire
Posan Valois

- Dentisterie générale et esthétique
- Service d'implantologie

Ouvert du lundi au jeudi,
jour – soir
Service d'urgences

1, chemin du Godendard
Lac-Beauport (Québec) G3B 1P4

Tél. : **418.849.7101**

www.posanvalois.com | info@posanvalois.com



Votre Tv locale



Br@nché



Vu d'ici

www.ccap.tv/babillard

Un message à diffuser dans votre communauté?

Plusieurs fois par jour, nous diffusons sur nos ondes vos annonces et invitations. C'est sans frais!

Sachez tout ce qui se passe
près de chez vous!

CHAÎNES
1 ET 601



CCAP
CABLE • COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Souper-bénéfice festif au profit du Marché public des Cantons

C'est sous l'impulsion d'une équipe de bénévoles dévoués et des efforts collectifs des commerçants et producteurs des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury que la deuxième édition du souper-bénéfice du Marché public des Cantons s'est déroulée avec succès, à la Grange du Presbytère, le samedi 24 mars.

«On voulait que l'événement soit festif et champêtre comme notre marché!», explique d'entrée de jeu Isabelle Matte, présidente de la coopérative de solidarité ayant pris en charge la tenue du Marché public des Cantons, il y a maintenant deux ans de cela. «Le marché est une coopérative n'ayant à sa base que des bénévoles. Chaque activité nous permet d'amasser des sous pour l'améliorer. Cette année, on aimerait ajouter des ateliers culinaires et des journées thématiques pour développer les cinq sens des gens», explique Mme Matte au sujet de l'importance du souper-bénéfice. «Les quelques milliers de dollars amassés ce soir, avant le début de la saison, nous permettront de générer des projets concrets. Nos visiteurs auront un marché qui se renouvelle chaque année», ajoute la présidente de l'organisme.

Selon les organisateurs, le souper-bénéfice visait aussi à célébrer les produits de proximité des producteurs locaux. Isabelle Matte cite, à titre d'exemple, la contribution de la Boucherie Rhéaume qui a fourni la viande nécessaire à la création du plat principal de ce souper 5 services, un ragoût de bœuf, et de la truite gravlaxée servie en entrée.

De passage à Québec, Laurent Matte-Boily, sous-chef du réputé restaurant chez St-Pierre, au Bic, a assuré bénévolement la préparation du menu et des plats servis lors de l'événement. «Ça m'intéressait et je suis natif de Stoneham! J'avais le goût de cuisiner pour tous les gens d'ici et de mettre en valeur la richesse des produits locaux», explique-t-il.

«Nous avons commencé la préparation en cuisine il y a une semaine et le menu est planifié depuis plusieurs mois. On a voulu élever nos standards cette année en repoussant nos limites et en faisant découvrir plus de choses aux gens. C'est surprenant de voir toute la variété de légumes, de produits de la forêt et bovins de la région», ajoute Laurent Matte-Boily. Celui-ci a pu compter sur l'aide d'une vingtaine de bénévoles pour assurer le service aux tables, au bar et le soutien en cuisine, tandis que les membres de la formation Cover 2.0 Trio ont offert une performance musicale impeccable.

NOUVEAUTÉ

Le Marché public des Cantons se tiendra encore cette année sur le site du presbytère de Stoneham, tous les jeudis, entre 15 h et 19 h, du 14 juin au 20 septembre. Une demande a été formulée auprès de la Municipalité de Stoneham afin de prolonger, une fois par semaine, la vente de certains légumes saisonniers à la Grange du Presbytère, et ce, jusqu'au 1^{er} novembre 2018.



Les bénévoles du marché affichaient des sourires fiers.



DÉCOUVREZ LE CONFORT DES LENTILLES JETABLES À LA JOURNÉE GRÂCE À 5 JOURS D'ESSAI GRATUIT

Vous êtes convaincu ? Obtenez une année complète de lentilles pour aussi peu que **1 \$/jour.***



5 JOURS GRATUITS



CYNTHIA DROUIN
opticienne

LUCIE LAURIN
optométriste

FRANÇOIS PIUZE
optométriste

1 DESTINATION POUR TOUS VOS BESOINS OCULAIRES

Verres de contact de spécialités
Clinique de sécheresse oculaire
Solutions sportives
Collections de montures exclusives en édition limitée

QUÉBEC & MONTRÉAL
eye-am.ca



1020, rue Bouvier, Québec QC G2K 0K9 | 418 380-2734

* L'offre 365 jours de Biotrue ONEday pour 365 \$ est valide jusqu'au 30 avril 2018. Pour prescriptions de +6,00D à -9,00 D.

ACTIVITÉ PHYSIQUEPar **Philippe Morvan**
Kinésologue, superviseur de l'entraînement

Le sujet de l'heure!

Café et entraînement: 4 mythes démystifiés

BOIRE UN CAFÉ AVANT/PENDANT L'ENTRAÎNEMENT DÉSHYDRATE? MYTHE

Consommée avec modération (3 tasses de café ou moins par jour), la caféine a un effet diurétique presque nul. Les recherches ont démontré que peu importe si vous buviez un verre d'eau ou un café, la quantité d'urine produite était similaire. De plus, il semblerait même que le café permet de maintenir un bon niveau d'hydratation. Cependant, ceci n'est pas le cas des boissons alcoolisées qui elles, augmentent la déshydratation.

LA CAFÉINE AUGMENTE LA PERFORMANCE SPORTIVE? VRAI (EN PARTIE)

La consommation de caféine peut augmenter les performances sportives dans plusieurs

disciplines mais particulièrement dans les épreuves d'endurance aérobie de longues distances (marathon, demi-marathon). En plus de stimuler le système nerveux, la caféine permet de réduire la perception d'effort et de retarder les signaux de fatigue ce qui permet de pouvoir maintenir un effort sur une plus longue période de temps. En moyenne, un coureur consommant de la caféine (environ 2 à 3 tasses de café filtre) avant et pendant une épreuve de course à pied peut augmenter ses performances d'environ 5%. Il est à noter cependant que les effets ne sont pas les mêmes chez tous les sportifs et que les buveurs réguliers n'obtiendraient pas autant d'effets que les buveurs occasionnels. De plus, puisque la consommation de caféine peut causer certains inconforts intestinaux, il est recommandé de



PHOTO BY EMRE GENCER ON UNsplash

tester le tout à l'entraînement avant de l'appliquer en compétition.

LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE CAFÉINE PEUT ÊTRE NÉFASTE POUR LA SANTÉ? VRAI

Consommée en excès, la caféine peut mener à plusieurs effets secondaires néfastes pouvant être dangereux pour la santé : Palpitations, hausse de la pression artérielle, irritabilité, anxiété, tremblements, insomnie et troubles intestinaux. Comme toutes bonnes choses, l'important est de rester raisonnable et de consommer avec modération. Santé Canada recommande de ne pas excéder 3 tasses de 237 ml par jour pour un adulte en bonne santé et 2 tasses de 237 ml par jour pour une femme enceinte ou qui allaite.

BOIRE DU CAFÉ FAIT PERDRE DU POIDS? MYTHE

Il est vrai que plusieurs études ont démontré que la consommation de caféine favorise la lipolyse et donc l'utilisation des réserves de lipides (graisses) tout en économisant les réserves de glycogène (sucres) au cours de l'effort physique. Malgré tout, les effets de la consommation de caféine ou de suppléments de caféine sur le pourcentage de gras d'un individu ou sur la perte de poids semblent négligeables. Au contraire, certains chercheurs ont même démontré que la consommation de caféine en excès (6 tasses par jour) pouvait même mener à une prise de poids. De plus, il est à noter que l'ajout de produits aromatisants (sucres, saveurs artificielles, sirop, etc.) contribuent grandement à augmenter la teneur calorique et favorise la prise de poids.

LES ENTRETIENS
G.A. ROSS**SERVICE D'HORTICULTURE PERSONNALISÉ**

Équipe d'expérience

Entretien des vivaces et des arbustes

Pose de paillis

Ouverture et fermeture de vos plates-bandes

Nous offrons aussi les services de tonte de pelouse, nettoyage printanier, nettoyage automnal, fertilisation et aération.

GAROSS.COMCOMMUNIQUEZ AVEC NOUS
info@gaross.com**418.262.2638**

GES PRO
POÊLES • FOYERS
10, RUE DES BOURGEOIS
QUÉBEC G2N 1W7
INFO@GESPRO.QUEBEC
418-933-4938

1999\$
PDSF 2749\$

DU JAMAIS VUE

FOYER AU GAZ NOBLE 36

- 25 000 BTU
- TÉLÉCOMMANDE
- ALLUMAGE ÉLECTRONIQUE
- PANNEAU DE PORCELAINE
- VENTILATEUR
- 4 BUCHES

JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCK (8)

la vie
sportive

600, Bouvier | viesportive.com

Votre notaire est votre meilleur allié et ce, dans bien des situations quotidiennes

VOICI DIFFÉRENTES SITUATIONS DANS LESQUELLES SES COMPÉTENCES SONT REQUISES.

MISE À JOUR DU LIVRE DE SOCIÉTÉ, POURQUOI ?

L'obligation de vérification du livre de société diffère selon la nature de l'opération exigée au juriste. Toutefois, il faut savoir que les seuls professionnels compétents en la matière sont les notaires et les avocats. Votre comptable, aussi compétent qu'il peut être, commet un geste illégal en préparant vos résolutions. Le notaire procède à l'examen des statuts, des règlements internes, des résolutions, des registres et des certificats d'actions en fonction de la nature de la transaction. Pourquoi ? Pour éviter l'annulation subséquente des opérations effectuées par l'entreprise. J'aime bien l'exemple de la déclaration de dividende non établie par résolutions du conseil d'administration. Le ministère du Revenu considère ces sommes comme du salaire et non des dividendes à défaut de résolutions en ce sens. Je vous laisse deviner l'impact financier pour la société.

DÉCÈS ET ENFANTS MINEURS

En présence d'un testament notarié, le notaire élabore avec les parents une protection pour les enfants mineurs (et même au-delà de la majorité) ainsi que la nomination du tuteur datif (entre en fonction par nomination lors du décès ou l'incapacité du dernier parent). En l'absence d'un testament notarié, tous parents d'un enfant mineur héritier de plus de 25 000 \$ devra obtenir l'autorisation d'un conseil de tutelle, lequel a pour mission de surveiller, conseiller et autoriser le tuteur pour certains gestes. Il est composé habituellement de 3 personnes provenant de la famille maternelle et paternelle. Le tuteur(parent) doit transmettre au curateur public, au conseil de tutelle et au mineur de plus de 14 ans une reddition de compte annuelle de sa gestion. Une façon d'éviter la constitution du conseil de tutelle et la reddition de compte est de nommer un tuteur datif au testament ainsi que son remplaçant de même que ses pouvoirs.

HYPOTHÈQUES LÉGALES DE LA CONSTRUCTION (RÉNOVATION, TRAVAUX, NOUVELLES CONSTRUCTIONS)

Ma première recommandation est de réaliser ses travaux avec un entrepreneur qualifié détenant une licence RBQ. Un registre en ligne des détenteurs de licence est facilement accessible. De plus, si un financement hypothécaire est mis en place, le notaire doit procéder à des vérifications au registre foncier et retenir des sommes jusqu'à la fin des travaux pour votre protection et celle du créancier hypothécaire. La loi crée automatiquement un droit pour les personnes qui participent à la construction ou rénovation d'un immeuble. Ainsi ces derniers possèdent le droit de publier une hypothèque légale de la construction jusqu'à 30 jours après la date de fin des travaux. Ainsi si l'entrepreneur ne paie pas sur ses fournisseurs de matériaux ou



PHOTO BY AARON BURTON ON UNsplash

ne paie pas les personnes ayant participé à ce projet, la loi leur accorde le droit de publier une hypothèque légale sur votre immeuble. Donc à défaut de paiement par l'entrepreneur envers ses sous-traitants, c'est vous qui en payez le prix. Pour éviter cette situation, il est fortement recommandé de conserver 15% du montant du contrat jusqu'à 35 jours de la date finale de tous les travaux prévus au contrat afin de vérifier au fur et à mesure si les déboursés sont tous payés. La retenue est libérée après cette période si aucune inscription n'apparaît sur l'immeuble. Tous les

travaux ne sont pas à votre convenance ? Il est possible de convenir de montants réservés jusqu'à exécution complète des travaux tels que prévus à votre contrat.

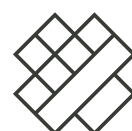
«Ne blâmez jamais personne avant de vous être bien informé.»

Citation de Jean Baptiste Blanchard ; Les maximes de l'honnête homme (1772)

Obtenez jusqu'à **25 %** sur tous les couvre-planchers!
Valide jusqu'au 30 avril 2018.

25%

**DES POSSIBILITÉS
À RÉALISER**



PELLETIER

DECO SURFACES

Ma vie.
Mon décor.

Le sujet de l'heure!

Perdre du poids en mangeant du gras

Perdre du poids en mangeant du gras, un livre omniprésent sur les présentoirs depuis la fin janvier. Si l'on pouvait lui donner vie, oh que les oreilles lui silleraient comme on dit en latin! C'est qu'il fait jaser cet ouvrage coécrit par Josey Arsenault, animatrice et résidente de Stoneham! Parions que si vous la suivez à l'épicerie vous trouverez dans son panier, de la crème 35%, du beurre, des fromages non allégés, des noix, de la viande bio et ... du bacon, car oui, c'est permis de le dire, Vive le bacon! Bienvenue dans l'alimentation cétogène!

Par : Carole Roy

croy@ccapcable.com

Les nutritionnistes s'emparent des tribunes et crient haro sur le boudet! Il faut dire que ce que soutient le livre de Josée Arsenault et de Dre Èvelyne Borduas-Roy vient à l'encontre de ce que l'on nous enseigne depuis des lustres. Manger moins gras, privilégier les fruits et les légumes, les grains entiers, avoir un bon apport en protéines, n'est-ce pas aussi ce que

recommande le Guide alimentaire canadien? Attention, nous ne verserons pas ici dans le scientifique, nous n'avons pas cette prétention, laissons aux experts cette tâche d'en débattre. Notez qu'en Europe et aux États-Unis, de nombreux ouvrages ont été écrits sur le sujet.

LE CÉTO EN RAPIDO

Lorsque l'on parle cétogène, on devrait utiliser le mot alimentation ou mode de vie et non, diète ou régime, deux mots trop souvent restrictifs. L'alimentation cétogène, donc, favorisera les



TRAIL

LA CLINIQUE DU COUREUR

Lac Beauport

9 JUIN 2018

Venez faire le plein d'oxygène!

300m • 600m • 1km • 1,5km • 2km • 5km • 10km • 30km • 50km

50km

LA BOUTIQUE DU LAC

trail.lacliniqueducoureur.com

PCN
Physiothérapie
et médecine du sport

Lac Beauport

SIBÉRIA

Le Saisonnier
expérience plein air
Lac Beauport

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

archibald
microbrasserie • restaurant



Josey Arsenault est animatrice, maman et coauteure. Une femme occupée vous dites? Oh que oui! Depuis la sortie du livre, les journées n'ont pas assez de 24 heures!

apports énergétiques dans cet ordre : lipides, protéines et glucides. Vous l'aurez compris, « out » les glucides inutiles; ainsi, adieu aliments transformés. On ira chercher les glucides dans les légumes verts et certains petits fruits. On sourcille devant « certains » ? Ne dit-on pas que les fruits sont les bonbons de la nature? On évitera les fameux « P », pains, pâtes, patates, avouons que ce n'est pas d'hier que l'on nous serine cette recommandation! Oui, mais le corps et le cerveau ont besoin de glucides pour fonctionner! Tut, tut, tut! Le corps humain a la capacité de fabriquer de l'énergie à partir de TOUS les macronutriments qu'il ingère. Alors si on le prive de sucre, où ira-t-il chercher son combustible? Dans notre réserve énergétique, plus communément appelée le G-R-A-S! Vous me suivez?

REVENONS À JOSEY

L'élément déclencheur à l'origine du livre Perdre du poids en mangeant du gras, c'est une entrevue que donnait à la radio Dre Borduas-Roy sur les principes énumérés précédemment. « J'étais dans ma voiture, en surplus de poids. [...] J'entends cette entrevue au moment précis où je me disais que je devais me reprendre en mains. En même temps, ce petit hamster qui tourne toujours me disait, voyons accepte-toi ainsi, ne combats pas... Cette entrevue m'a tellement

parlé, c'est incroyable! En arrivant chez moi je me suis mise à faire de la recherche boulimique toute la soirée. Sans le dire à mes proches, dès le lendemain j'étais à l'épicerie pour changer toute mon alimentation...crème bacon, fromages », énumère Josey en rigolant. « Je ne l'ai dit à personne, car je me disais qu'on allait me traiter de folle. Dès la première semaine, j'ai perdu 5 livres! C'est à ce moment que j'ai commencé à le dire à mon conjoint et à mes proches. À mon conjoint qui fait du diabète, j'étais portée à lui dicter quoi manger...mange pas la peau du poulet, mange pas ci, mange pas ça...et tout à coup, je mangeais ce que je lui disais de ne surtout pas manger! C'était le monde à l'envers. C'est certain qu'il y a toute une reprogrammation à faire, mais je me suis dit : je plonge! Au bout d'un mois, après avoir perdu beaucoup de poids j'ai commencé à en parler au boulot, à la radio, et les auditeurs se sont mis à m'appeler et à m'écrire pour savoir de quoi il en retournait, car il n'y avait pas d'infos sur le sujet au Québec. C'est là que j'ai appelé Dre Borduas-Roy pour lui proposer d'écrire un livre ensemble. » Nous en sommes là, le lancement du livre a été fait en janvier, un sympathique et instructif blogue sur Facebook est né, de même qu'un très intéressant site Internet avec un nom qu'on ne peut oublier, Vive le bacon!

Josey Arsenault sait très bien que l'alimentation cétogène ne fait pas l'unanimité, mais de plus en plus de personnes s'y intéressent. À preuve, cette première conférence annoncée sur la page Facebook de Vive le bacon a fait salle comble en mars. D'autres y seront prochainement annoncées, de même que sur le site Internet.

Il est vrai qu'il y a méconnaissance sur le sujet et que l'on craint ce que l'on ne connaît pas. Si certains sont frileux quant à cette nouvelle approche, plusieurs spécialistes de la santé incluant nutritionnistes et médecins recommandent cette alimentation à leurs patients, car elle serait bénéfique dans de nombreux cas : diabète de type 2, épilepsie, Alzheimer, Parkinson, cancer, maladie de Crhon, sclérose en plaques et sclérose latérale amyotrophique (SLA), autisme, inflammation et douleur chronique, et bien d'autres.

Cet essai, cette idée, ce projet devenu livre, Josey Arsenault l'a fait en toute humilité. Le bien-être et l'énergie qu'elle retire de ce nouveau mode de vie, elle voulait le partager avec le plus grand nombre de personnes. La notoriété de Dre Èvelyne Borduas-Roy spécialisée en traitement du diabète de type 2 ajoute à la crédibilité de l'ouvrage.

Il est certain que si l'on adopte l'alimentation cétogène, perdre du poids n'aura jamais eu si bon goût! À preuve, cette recette que Josey vous propose. Vive le bacon!



CRÉDITS PHOTO ÉDITIONS PRATICO PRATICOES

Œufs en coupelles de bacon



15 min



15 min



8 œufs



24 tranches de bacon précuit
250 ml (1 tasse) d'épinards parés et émincés
250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé
8 œufs

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Huiler généreusement huit alvéoles d'un moule à muffins en aluminium ou en métal.
3. Tapisser chaque alvéole de trois tranches de bacon de manière à former des coupelles. Répartir les épinards et le fromage au fond de chaque coupelle. Casser un œuf sur le dessus.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris.

POUR ACCOMPAGNER

Salade de concombres et radis

Peler et épépiner 2 concombres. Émincer finement les concombres et 10 radis. Mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 60 ml (¼ de tasse) de fromage feta émietté. Incorporer les concombres et les radis. Saler et poivrer.

Terrassement architectural



Conception

Aménagement paysager
Platebande

Excavation

Pose

Pelouse | Gravier
Pavé | Pierre
Scellant

Installation

Muret | Patio
Trottoir
Entrée en interblochs

André Blanchet
terrassement@ccapcable.com

www.t-architectural-ae.quebec

Réservez votre paysagiste maintenant en communiquant au 418 571-6535



MAISON
JACYNTE

SOINS NATURELS D'EXCEPTION
MAQUILLAGE & PARFUMS
VÉGANES & SANS CRUAUTÉ

AVEC TOUT SOIN ESTHÉTIQUE EN
SALON OU AVEC ACHAT DE 100 \$
EN BOUTIQUE, OBTENEZ UN PRODUIT
MAQUILLAGE GRATUITEMENT!

418-841-2390 | 335 RUE DE GENÈVE, LAC-BEAUPORT

DU PLUS DIFFICILE AU PLUS DANGEREUX



Arbre EXPERT

**ABATTAGE // ÉLAGAGE // ÉMONDAGE
HAUBANAGE // ESSOUCHEMENT
DÉBOISEMENT**

- SERVICES D'ÉVALUATION DE TOUS VOS ARBRES GRATUITEMENT,
- CONTRAT DE SERVICES
- ESTIMATION GRATUITE
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ
- FINANCEMENT DISPONIBLE

418-262-3151

URGENCES 24H / 7jours

581-777-6151

www.arbreexpert.com



Guide du parfait marcheur

L'art de la promenade

Aucune activité extérieure n'est plus accessible ni plus démocratique que la marche. En ville ou en périphérie, l'aventure commence dès le seuil franchi, et les bienfaits, du trottoir à la jungle, sont innombrables. Malgré sa gratuité évidente, l'imprudente équipée peut coûter cher. Nous partageons routes et sentiers avec des voitures, des bicyclettes et tout ce qui roule ou glisse finit par croiser notre trajectoire. Quelques règles s'imposent.



Par : Carole Roy

croy@ccapcable.com

ON MARCHE FACE AUX VOITURES

On dit que le corps est le véhicule de l'esprit, mais au sens strict de la loi, vous êtes un piéton. C'est d'ailleurs une question de gros bon sens. En voyant et en étant vu, vous pourrez interagir avec la personne au volant et ainsi mieux partager la chaussée. Il est tout à fait aberrant de voir des gens tourner le dos à des monstres de quelques tonnes conduits par des gens aussi insoucieux qu'eux. Ignorer le danger ne suffit pas à le faire disparaître. Si vous croisez un ours, lui tournez-vous le dos ?

ÊTRE VISIBLE

Il pleut. C'est la nuit. Il y a peu de lampadaires. Vous croisez une voiture qui vient en sens inverse. Vous plissez les yeux et entre vos clignements de paupières et l'alternance de vos essuie-glaces vous apercevez au dernier moment un piéton vêtu de noir. Vous freinez et le contournez le cœur battant la chamade. Ce faisant, vous constatez que celui-ci n'est au courant de rien, le capuchon rabattu, les écouteurs enfoncés dans les oreilles. Ça nous est tous et toutes arrivé, non ? Soyons visibles et attentifs.

LA MARCHÉ AVEC PITOU

Connaissez-vous un chien qui ne veut pas aller se promener ? Moi non plus. L'humain qui marche avec un chien est plus heureux que l'humain qui marche sans chien. C'est moi qui le dis ! L'enthousiasme canin agit comme un catalyseur sur la volonté de sortir prendre l'air. Hop, balade ! En cours de route, votre compagnon vous regarde tendrement avec son air amoureux habituel en y ajoutant dans la plus totale désinvolture un cadeau tout chaud et odorant. Soyez un citoyen responsable, disposez-en dans ces jolis petits sacs, et par temps froid profitez de l'occasion pour vous réchauffer les mains. La communauté entière vous remercie de cet altruisme. Un rappel en passant, protégez votre animal en le tenant en laisse du côté accotement et, de grâce, plus jamais ceci :

Un citoyen (non genré) sans casque et à vélo transportant son enfant (non genré) également sans casque circulant dans le sens automobile avec un animal canin (non genré) attaché à la poignée gauche du vélo, donc gambadant gaïement du côté circulation. Cyniquement, je me suis demandé « pourquoi pas une bière avec ça » ? Soyons vigilants et marchons pour mieux vivre, et non pour mourir plus vite.

Marcher est une démarche philosophique. Nos pas mènent au bonheur. C'est bon pour tout ; le cerveau, le cœur, les muscles, les souvenirs et aussi la mémoire... Ah ! Ah ! Souvenons-nous que la sédentarité tue plus de gens que le tabac. Tout le monde dehors !

SPORTS

Par Carole Roy
croy@ccapcable.com

Gala de l'athlète 2018

La reconnaissance du dépassement sportif

De la toute première cuvée du comité de sélection pour le Gala de l'athlète, Denis Fortin est encore là aujourd'hui. Terminé le grand déploiement, depuis trois ans, c'est l'athlète qui est en vedette. À quelques jours de la date butoir pour le dépôt des candidatures, jasette avec sieur Fortin pour en savoir davantage sur cette nouvelle mouture.

C'est en tant que journaliste que Denis Fortin s'est impliqué dans le comité du gala il y a de cela 28 ans. «Comme je travaillais pour un hebdo, je voyais souvent des athlètes qui n'étaient pas populaires auprès des quotidiens ou de la télé», déplore-t-il. Quand on lui a proposé à l'époque de s'impliquer tant au comité de sélection qu'au conseil d'administration du gala, il voyait là une magnifique fenêtre de reconnaissance et d'encouragement pour nos athlètes amateurs. Sans refaire la genèse des événements entourant les déboires de M. Marcel Aubut, il y a trois ans, la Fondation Nordiques demandait à M. Fortin de reprendre le flambeau. Pour lui, ça allait de soi, puisque cette implication avait toujours été un complément à son boulot. Aujourd'hui, retraité du journalisme, il est toujours là, à faire briller les athlètes d'ici.



Si Denis Fortin est encore du comité, c'est qu'il voue une sincère admiration aux athlètes d'ici.



LE SPECTACLE, C'EST L'ATHLÈTE!

Terminés les galas-spectacles à grand déploiement pour lesquels les parents devaient payer quelques centaines de dollars s'ils souhaitaient y assister. Visuellement, ça «en jetait» comme on dit, mais qu'est-ce que cela amenait de plus l'athlète? Depuis 3 ans, enfin, ce sont ces derniers qui sont en vedette. Ainsi, le gala est-il plus intime, mais surtout accessible «puisque nous avons fait en sorte d'inviter gratuitement les parents accompagnateurs», fait remarquer Denis Fortin. Décision très appréciée en effet, que ce petit répit pour le porte-monnaie!

LE PROCESSUS DE SÉLECTION

Un comité de neuf personnes composé de journalistes, de gens attachés aux sports, veillera à épilucher les quelque 225 candidatures d'athlètes, entraîneurs et bénévoles provenant de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Parmi les membres du comité, notons de Lac-Beauport, Denis Fortin et Denis Gravel et de Stoneham, les journalistes Marc Durand et Stéphane Turcot.

Pour chacune des 12 catégories, on choisira cinq finalistes. Bien entendu, pour faire le tri, le processus de sélection est très pointu, on respectera un barème établi. Mais c'est certain qu'en année olympique, l'athlète qui s'y est illustré a de fortes chances d'être lauréat dans sa catégorie. Attention tout de même, tout n'est pas si simple! Si l'athlète a eu une contre-performance aux Jeux olympiques, mais qu'il a brillé en coupe du monde, voilà tout un beau défi d'analyse pour le comité. Amis athlètes, à la tâche! Relevez vos quatre meilleures performances de l'année et remplissez vite votre dossier de mise en candidature au www.galadelathlete.ca, vous avez jusqu'au 8 avril pour le faire parvenir en ligne. Chaque année, on découvre des athlètes formidables et peut-être ferez-vous partie de celles et ceux que le gala mettra de l'avant grâce à l'une des bourses d'encouragement.

La fête annuelle du sport amateur aura lieu le jeudi 31 mai prochain au Complexe Capitale Hélicoptère.



**TOUTE LES
GRANDES
MARQUES
DE PNEUS
DISPONIBLES**

(Depuis 1985)



MÉCANIQUE GÉNÉRALE | AIR CLIMATISÉ
VENTE ET INSTALLATION DE PNEUS | ALIGNEMENT
20530, boul Henri-Bourassa, Québec (Québec) G2M 1L2



SPORTS

Investissements de plus de 160 000 \$ dans le plus important centre dédié à la pratique du Fatbike au pays.

Afin de répondre à la croissance ultra rapide du centre E47 ÉcoSentiers Villégiature et d'augmenter l'expérience client, des investissements de plus de 160 000 \$ ont été faits par Empire 47, l'Office du tourisme du Québec, la SDE de la Jacques-Cartier et plusieurs autres partenaires importants dans les derniers mois.

Ces sommes ont servi à concrétiser divers projets, dont l'agrandissement et le réaménagement du chalet d'accueil (incluant la construction de deux terrasses), l'achat d'équipements d'entretien et d'une flotte de vélos (incluant lampes pour les sorties nocturnes et casques), l'aménagement d'un atelier mécanique, l'ajout de 9 km de nouveaux sentiers (incluant la signalisation), ainsi que la formation de bénévoles, membres de la patrouille de montagne E47.

« L'Office du tourisme de Québec soutient avec enthousiasme le projet d'Empire 47 ÉcoSentiers Villégiature à la hauteur de 55 000 \$ afin d'améliorer l'expérience globale de sa clientèle. Les nouvelles installations d'accueil et l'achat de nouveaux équipements contribueront à bonifier l'offre d'activités hivernales ainsi qu'à renforcer le pôle récréotouristique quatre saisons Lac Delage/Lac-Beauport/Stoneham. Avec les efforts consentis actuellement pour le développement du produit vélo de montagne dans la région de Québec (Québec Vélo de Montagne), Empire 47 participe activement à la mise en valeur de l'effet distinctif de notre destination », a tenu à ajouter André Roy, directeur de l'Office du tourisme de Québec.

« La SDE de La Jacques-Cartier est fière de contribuer financièrement au succès d'Empire 47, ainsi qu'à la mise en place d'un centre de vélo d'hiver. Ce projet fait d'ailleurs partie de notre Plan d'action local sur l'économie et l'emploi (PALÉE) 2018–2021. Nous sommes convaincus

que la pratique de ce sport deviendra un produit d'appel fort qui contribuera non seulement au développement de la région, mais aussi à la notoriété du plus grand terrain de jeu de Québec », précise M. Pierre Dolbec, président de la SDE de La Jacques-Cartier.

À PROPOS D'EMPIRE 47

Aussi connu sous l'appellation E47 ÉcoSentiers Villégiature, Empire 47 est avant tout un OBNL dont la mission est de favoriser les saines habitudes de vie par la pratique des sports et activités de plein air. Depuis plus de quatre ans, son principal projet (un des plus importants projets communautaires de la MRC de la Jacques-Cartier) consiste, avec l'aide de plusieurs centaines de bénévoles, à revitaliser et à entretenir un massif forestier extraordinaire d'une superficie de plus de 2 000 acres, situé aux confins des villes de Québec, Lac-Delage, Stoneham et Tewkesbury et Saint-Gabriel-de-Valcartier. Le centre est en opération neuf mois par année et priorise le vélo de montagne, la marche et la course en sentiers, le fatbike et la raquette.

Avec un peu plus de 21 km, l'offre de sentiers de vélo de montagne est en développement et est supportée par plus de 725 détenteurs de billet de saison. Du côté du fatbike, c'est plus de 630 adeptes qui possèdent leur billet de saison afin de profiter des 31 km de sentiers hivernaux. Le site est reconnu et fréquenté par les différentes communautés sportives et de plein air de la



Catherine Roy et Christian Déry d'Empire 47, Marc Giroux, Directeur du développement économique SDE de La Jacques-Cartier, André Roy, directeur de l'Office du tourisme de Québec et Mme Véronique Tremblay, députée de Chauveau & Ministre déléguée aux Transports.

région et est l'hôte de plusieurs événements, dont le Xterra Québec, le Québec Single Track Expérience, le Trail du Grand-Duc, les Journées Démo, Popcycle 47 et la série XCO course régionale de vélo de montagne Sport Olympe & le Swim-Run. L'ensemble de nos clientèles ont généré plus de 24 500 visites sur le site au cours des 12 derniers mois !

Empire 47 est maintenant membre de Québec Vélo de Montagne et contribue fièrement au

rayonnement de la région en devenant le 4^e pôle officiel de développement pour la pratique du vélo de montagne. (Les trois autres membres étant Mont Sainte-Anne, Sentiers du Moulin et Vallée Bras du Nord). Activité saine et accessible, le vélo de montagne est considéré partout sur la planète comme favorisant un développement durable, en plus d'être rentable, tant d'un point de vue social que touristique.



STONEHAM DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

- ✦ AIRE COMMUNE AVEC PISCINE ET JEUX POUR ENFANTS
- ✦ COUR ARRIÈRE PRIVÉE AVEC TERRASSE COUVERTE
- ✦ ÉCOLES PRIMAIRE ET SECONDAIRE À PROXIMITÉ
- ✦ À 20 MINUTES DU CENTRE-VILLE

VOTRE RÊVE SUR MESURE

CONSTRUCTION
McKINLEY

RBO : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

SPORTS

Par Cynthia Labonté
cynthia.labonte@hotmail.com

Académie de tennis Hérisset-Bordeleau

Entente de trois ans renouvelée au Lac-Beauport

Depuis 2015, l'Académie prenait en charge les activités de tennis offertes au Lac-Beauport. Étant satisfaite des résultats des trois dernières années et désirant développer constamment leurs activités, la municipalité signe une nouvelle entente de trois ans.

Jacques Hérisset, actuellement codirigeant de l'Académie de tennis aux côtés de Jacques Bordeleau et Sam Aliassime, a résidé au Lac-Beauport durant 47 ans. Amoureux de cette ville, il y est retourné à l'automne 2015. «C'est à ce moment que j'ai contacté la municipalité. Je voulais redonner du pep au tennis et aider les personnes bénévoles qui s'occupent de ce sport. Il y a une belle clientèle au Lac-Beauport ; beaucoup de coureurs, de nageurs, etc. Je suis heureux de pouvoir participer à la mise en forme des résidents».

Le club propose quatre terrains sur gazon synthétique, un mur de pratique, une machine à balles et un club house, soit un comptoir d'accueil, des tables à pique-nique, etc. Chaque année à Lac-Beauport, plus de 260 membres y adhèrent.

DU TENNIS POUR TOUS!

Pour les années à venir, les souhaits de l'Académie et des gens qui l'opèrent sont de donner aux gens la piqure du tennis ; de rendre ce sport accessible à tous ainsi que de pouvoir diriger les jeunes à tous les niveaux, et ce, jusqu'à l'équipe nationale ou à Tennis Canada s'ils le désirent. «C'est plaisant de voir les tout petits de cinq ans venir essayer le tennis pour la première fois et de les voir revenir semaine après semaine avec leurs parents, car ils aiment ça. On les recroise parfois plusieurs années plus tard et ils sont rendus à un niveau avancé», ajoute M. Hérisset. À travers le club à Lac-Beauport et le Club Avantage Multi-Sports, l'Académie regroupe plus de 450 jeunes dans leur camp de tennis d'été.

Pour plaire à tous, plusieurs programmes et plusieurs niveaux sont disponibles. En effet, du tennis est proposé de manière récréative comme compétitive, pour les jeunes et les moins jeunes, et même pour les gens n'ayant jamais pratiqué de sports. De plus, les gens qui seront membres à Lac-Beauport seront également membres du Club Avantage pour la période désignée. Il est également possible de venir y jouer à titre d'invité.

Jean-Sébastien Lavoie, un professionnel de tennis certifié par Tennis Canada, entraîne les jeunes et s'occupe de l'ensemble des programmes à Lac-Beauport.

FÉLIX REDONNE AU SUIVANT

En novembre 2017, l'Académie de tennis Hérisset-Bordeleau annonçait la venue d'un nouveau programme favorisant le développement de plus de joueurs en leur permettant de participer à plus de tournois. Ce programme a vu le jour grâce au soutien de Félix Auger-Aliassime, qui a jadis appris ce sport à l'Académie. Son père, Sam Aliassime, y est entraîneur et nouvellement associé.

Félix, résidant de Lac-Beauport, avait envie de transmettre sa passion aux jeunes, il a voulu redonner au suivant. «C'est un véritable modèle. Avec son projet Félix redonne au suivant, il offre une aide financière aux jeunes. Grâce à lui et au concessionnaire Denis Michel, ils peuvent s'entraîner à un coût modique», affirme M. Hérisset.

Le club sera disponible de mai à septembre

environ. L'ouverture officielle se tiendra le samedi 2 juin 2018. Au menu : jeu libre, ligues et cours de tennis pour tous les niveaux, dégustation de bières de l'Archibald ainsi que plusieurs autres activités. Membres et non-membres sont invités à cette journée qui se promet grandiose.

Les inscriptions sont commencées. Ne tardez pas, l'Académie, c'est pour tout le monde!
www.academiedetennis.com



Du tennis pour tous les âges!

CREDIT PHOTO 2 : COURTOISE ACADEMIE DE TENNIS HERISSET-BORDELEAU

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



Profitez du plaisir d'avoir des verres solaires, ajustés à votre vue.



examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait étudiants
lunettes et lentilles cornéennes • urgence • grande variété de lunettes solaires

Prenez rendez-vous dès maintenant !



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



SPORTS

Par **Christophe Leduc**
christophe.leduc@outlook.com

Le saumon atlantique dans la Jacques-Cartier

Le roi de la rivière reprend tranquillement sa place

La Corporation du bassin de la Jacques-Cartier (CBJC) a publié les statistiques 2017 de montaison de saumon atlantique dans la rivière Jacques-Cartier. Sans être records, elles constituent un soulagement après deux années d'incertitude. Une excellente nouvelle pour ce joyau d'eau douce qui avait disparu de la vallée et qui est en train de reprendre la place qui lui est due. Le résultat d'immenses efforts et l'histoire peu commune d'une lutte pour redonner son plus beau joyau à la Jacques-Cartier.



Un saumon atlantique remontant la passe dans la rivière Jacques-Cartier.

DES STATISTIQUES ENCOURAGEANTES

Le chiffre vous avait peut-être échappé, mais selon la CBJC, 392 saumons atlantiques sont remontés pour frayer dans la rivière Jacques-Cartier en 2017. Et c'est une bonne nouvelle, comme le commentait Michaël Leblanc, le directeur des projets de l'organisme : « Ce n'est pas une année

2014. Ce site, infranchissable pour le salmonidé, était celui où la CBJC prélevait les saumons avant de les transporter plus en amont, leur permettant d'atteindre leurs lieux de reproduction. La passe à poissons inutilisable, l'organisme s'est réorganisé pour assurer la continuité de la montaison. « Il a fallu s'adapter. On a installé une autre passe



Les alevins de saumons sont ensuite relâchés dans la rivière pour perpétuer l'espèce dans la vallée.

record (en 2014 où on a eu 600 remontées). Mais on est vraiment content. Ça correspond aux chiffres qu'on attendait. C'est une confirmation que tout se passe bien. » Car un danger planait à nouveau sur les saumons de la vallée suite à la destruction du barrage de Cap-Santé/Donnacona en

à Cap-Rouge», explique M. Leblanc. Puis, profitant de la reconstruction de Donnacona en 2016, une nouvelle cage automatisée a été installée. Les bons chiffres de 2017 confirment donc l'efficacité du travail effectué.

L'HISTOIRE D'UNE DISPARITION ET D'UNE RENAISSANCE

Salmo Salar abondait dans la rivière Jacques-Cartier jusqu'au début du 20^e siècle et était même pêché pour le commerce ou le sport.

de la Jacques-Cartier notamment. À noter que le saumon atlantique est le seul des saumons à survivre après la reproduction et peut donc effectuer plusieurs voyages entre sa rivière et la mer.



12 écoles sont partenaires du CBJC et reçoivent des œufs de saumons à faire éclore.

Mais, la construction des différents barrages et l'intense activité de drave ont eu raison du plus emblématique des poissons anadromes du Québec, qui avait complètement disparu de la vallée au début des années 1970. « C'est en 1979 que la corporation a été créée, spécifiquement pour réintroduire le saumon atlantique », explique M. Leblanc. Depuis, un manège se met en branle tous les printemps : l'organisme recueille les saumons bloqués en bas du barrage et les transporte précautionneusement en camion, pour les relâcher plus en amont dans la vallée. Il est d'ailleurs possible d'assister à leur relâcher, dans le Parc

LUTTER POUR PRÉSERVER LE JOYAU DE LA RIVIÈRE

Cette action de préservation n'est pas la seule mise en place. La CBJC travaille avec 12 écoles auxquelles elle fournit des œufs de saumon à faire éclore en classe, dans un incubateur. Les élèves relâchent ensuite leurs saumoneaux dans la Jacques-Cartier, espérant les voir revenir. Un excellent moyen de sensibiliser les jeunes générations à la valeur du saumon atlantique de la Jacques-Cartier.



Les alevins de saumons sont ensuite relâchés dans la rivière pour perpétuer l'espèce dans la vallée.

Sentiers du Moulin

Bilan de saison

L'automne dernier, cinq passionnés de ski de fond ont assuré la relance des activités aux Sentiers du Moulin (SDM) en créant l'OBNL le Centre Nordique du Moulin. L'heure est maintenant au bilan de saison pour ces gestionnaires ayant repris le flambeau de l'organisation des activités de ski de fond à Lac-Beauport.

« On partait de loin avec une situation qui était au départ précaire », explique d'entrée de jeu Louis Turenne, l'un des membres de l'équipe ayant travaillé à la coordination des activités de ski de fond au SDM. Il relate que les trois priorités cette saison étaient « d'assurer une qualité optimale des pistes, un service à la clientèle impeccable, ainsi qu'un équilibre des finances » de l'organisme. M. Turenne confirme que grâce à une aide financière de la Municipalité de Lac-Beauport, les services d'une dameuse de pistes en bon état, ainsi que d'un chauffeur expérimenté pouvant en assurer les commandes ont permis d'ouvrir « à 100% » le réseau de pistes. « En ce qui concerne l'affluence, on remarque une augmentation de l'achalandage pour les mois de février et de mars, après que la saison ait commencé tranquillement en raison des grands froids de la période des Fêtes. » Le gestionnaire affirme également que la location de vélos de type « FatBike » a « pratiquement doublé » au cours de la saison. Grâce à un partenariat avec l'entreprise Louis Garneau, une trentaine de ces vélos étaient disponibles en location. Au final, l'équipe du Centre Nordique du Moulin a été en mesure d'équilibrer les dépenses et les revenus.

NOUVELLE ANNONCE

Le Centre Nordique du Moulin sera aussi remplacé par La Société des Sentiers du Moulin. Cette nouvelle formule de gestion simplifiée permettra de rallier à la fois les bénévoles promouvant le développement des sentiers de vélo de montagne l'été, comme ceux de l'organisme LB-Cycle, et ceux soutenant le ski de fond en hiver. Lac-Beauport a aussi annoncé que l'équipe de gestion qui a assuré cet hiver le bon déroulement de la saison de ski de fond verra son mandat se prolonger sur une base annuelle au sein de La Société des Sentiers du Moulin. « La Municipalité voit maintenant les Sentiers comme un parc municipal. Elle s'engage à assurer l'entretien des bâtiments des SDM, alors que nous assurons la gestion des activités », témoigne Louis Turenne.

BÂTIMENT D'ACCUEIL

Le bâtiment d'accueil vétuste actuel des SDM sera définitivement relégué au passé. Les pompiers de Lac-Beauport y mettront le feu en avril, dans le cadre d'un exercice. Afin de se confirmer à l'échéance requise pour obtenir une aide financière visant la construction du nouveau bâtiment d'accueil, le début des travaux de reconstruction devra avoir lieu dès le mois de mai. « La nouvelle construction sera plus modeste que la pre-

mière version annoncée. Elle sera fonctionnelle et accueillante! », confirme Carole Roth, membre du conseil d'administration du Centre Nordique du Moulin.



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

Les adeptes de FatBike ont été encore plus nombreux cette saison aux Sentiers du Moulin.



HÉRISSET BORDELEAU
ACADÉMIE DE TENNIS
PASSION EXCELLENCE

Pour 2018... l'Académie de Tennis Hérisset Bordeleau compte bien vous faire passer une autre saison de tennis mémorable !

INFORMATION ET INSCRIPTIONS JOSÉE Frenière (418) 627-3343 P.233

Cours payables à l'inscription par carte de crédit.

JUNIORS	COURS TENNIS JUNIORS 7-8-9 ANS SESSION PRINTEMPS	COURS TENNIS JUNIORS 10 à 14 ANS SESSION PRINTEMPS
	1^{ère} série : 26-27 mai, 9-10, 16-17 juin (9 hrs sur 3 semaines) 2^e série : 7-8, 14-15 juillet (6 hrs sur 2 semaines) Jour : Samedi & dimanche Débutant : 9h à 10h30 Initié : 10h30 à 12h Ratio : 12 élèves/2 terrains/2 pros Coût 1^{ère} série : 3 semaines : 125\$ (cours, taxes incluses) 155\$ (cours, raquette, tx incl.) Coût 2^e série : 2 semaines 85\$ (cours, taxes incluses) 115\$ (cours, raquette et tx incl.) *Abonnement inclus pour l'été.	Jour : Samedi & dimanche Débutant : 13h à 14h30 Initié : 14h30 à 16h Ratio : 12 élèves/2 terrains/2 pros Coût 1^{ère} série : 3 semaines : 125\$ (cours, taxes incluses) 155\$ (cours, raquette, tx incl.) Coût 2^e série : 2 semaines 85\$ (cours, taxes incluses) 115\$ (cours, raquette et tx incl.) *Abonnement inclus pour l'été.
ADULTES	COURS TENNIS ADULTES SESSION PRINTEMPS DÉBUTANT & INITIÉ 1	ENTRAÎNEMENTS TENNIS ADULTES SESSION PRINTEMPS INITIÉ 2 À AVANCÉ
	15-17, 22-24 mai (6 hrs sur 2 semaines) Jours : Mardi & jeudi Débutant : 18h30 à 20h Initié 1 : 20h à 21h30 Ratio : 8 élèves/2 terrains/1 pro Coût : 99\$ (cours, tx incluses) 134\$ (cours, raquette & tx incluses)	23-30 mai (1.5 heure par entraînement) Jour : Mercredi Initié 2 à avancé : 18h30 à 20h Ratio : maximum 8 personnes Coût / 2 ent. : 55\$ (taxes incluses) Coût / 1 ent. : 30\$ (tx incluses)

ABONNEMENT DE TENNIS

INFORMATION ABONNEMENT DE TENNIS: JEAN-SÉBASTIEN LAVOIE (418) 849-4040

RÉSIDENT (taxes incluses)		NON-RÉSIDENT (taxes incluses)	
Enfant (10 ans et -)	0\$	Enfant (10 ans et -)	0\$
Enfant (11 à 17 ans)	41\$	Enfant (11 à 17 ans)	60\$
Étudiant	41\$	Étudiant	60\$
Adulte	83\$	Adulte	126\$
Ainé (65 ans +)	44\$	Ainé (65 ans +)	60\$
Famille (2 enfants)	169\$	Famille (enfants)	254\$
Famille (enfant additionnel)	12\$	Famille (enfant additionnel)	17\$
Frais de ligues : 1 ^{ère} ligue : 30\$ 2 ^e ligue : 25\$ 3 ^e ligue : 20\$ (taxes incluses).			



Réservations de terrains par téléphone ou en ligne

- Pro à l'accueil du lundi au vendredi de 9h à 22h et fds de 9h à 18h (jusqu'à 21h si réservation).

- Réservations de terrains en ligne sur reservationsportive.com, par téléphone (418) 849-4040.

- Programmation variée : cours, ligues, tournois, entraînements et cliniques; pour juniors et adultes.

Formulaire d'inscription pour les abonnements et les ligues

disponibles à la salle d'animation au 50 ch. du Village au Lac-Beauport au Club Avantage Multi-Sports au 1080, rue Bouvier à Québec auprès de Josée Frenière Infos : (418) 627-3343 p.233 ecoletennis@clubavantage.ca

Inscription payable en argent ou par chèque à l'ordre de : Académie de Tennis Hérisset Bordeleau

SPORTS

Par Carole Roy
croy@ccapcable.com

Marc Durand aux JO

Souvenirs de Pyeongchang

Journaliste-pigiste, Marc Durand est une véritable encyclopédie sportive. Ce n'est pas pour rien qu'on fait appel à lui pour les événements majeurs, tels les Jeux de Pyeongchang. D'ailleurs, c'est en direct d'Australie où il couvre les Jeux du Commonwealth qu'il nous accorde cette entrevue quelques minutes avant son jogging matinal. Quelle générosité! Pas pour rien qu'on l'aime ce grand gaillard de Stoneham!



Même en Australie, en préparation des Jeux du Commonwealth, Marc Durand se plie au jeu de l'entrevue.

Mine de rien, les Jeux de Pyeongchang étaient pour Marc Durand ses huitièmes en ligne. En effet, depuis 2004, les Jeux olympiques, il les a tous couverts pour la télévision de Radio-Canada. Son mandat cette année, présenter une histoire humaine par jour.

Bien qu'il faille être à l'aise avec l'improvisation, dépendamment des résultats du jour, du déroulement des Jeux pour les athlètes, Marc trouve toujours le meilleur angle pour ses reportages. La recherche, le détail, tout était là, dans chaque question, dans chaque image.

ALEX HARVEY, UNE HISTOIRE TOUCHANTE

On ne débarque pas aux Jeux olympiques sans préparation. Marc Durand et son équipe se sont promenés d'un sujet à l'autre, mais il est évident qu'il faut suivre les sports de façon générale, les



CREDIT: MARC DURAND

Alex Harvey, quelques minutes avant de se présenter devant les caméras de Radio-Canada.

sports olympiques assez régulièrement, pour faire une bonne couverture.

Il faut aussi être bien renseigné sur les athlètes canadiens et québécois. D'ailleurs, au fil des ans, on développe de belles amitiés avec ces derniers ainsi qu'avec leurs proches. De fait, ce n'est pas sans émotion que le journaliste nous parle d'Alex Harvey.

« Alex Harvey, évidemment c'est une grande histoire pour nous, nous souhaitons comme tout le monde qu'il atteigne son rêve d'avoir une médaille olympique! Nous étions là pour trois épreuves, ce que nous n'avons pas fait pour personne. On se souvenait de Sotchi, à Pyeongchang on lui souhaitait le meilleur. Malheureusement, à sa dernière course, il a terminé quatrième.

Situés au coeur de Lac-Beauport
À la Halte de Lac-Beauport



- > 1200 p²
- > 3 bureaux fermés et fenestrés
- > Salle de conférence
- > Cuisine
- > Peut être loué meublé
- > Stationnement
- > Système téléphonique et internet

Pour informations: 418 569-0410

BUREAUX À LOUER



J'étais là avec son père pendant pratiquement les deux semaines des Jeux et le voir aussi ému à la fin du 50 km, en sachant très bien que c'était terminé pour le rêve olympique d'Alex. C'était assez émouvant, ça a été pour moi un événement très marquant». Bien entendu, Marc a fait son boulot, il a posé les bonnes questions, dures parfois, c'est ça le journalisme. Il n'est pas demeuré insensible devant ce père et ce fils en tête à tête, les yeux noyés de larmes. Parmi toutes ses photos, Marc apprécie particulièrement celle où l'on voit Alex seul, enveloppé d'un nuage de brouillard, quelques minutes avant l'entrevue qu'il allait lui accorder.

KIM, LAURIE ET LINDSEY



CREDIT : FACEBOOK KIM LAMARRE

Kim Lamarre en compagnie des patineurs chouchou Tessa Virtue et Scott Moir

On ne peut passer sous silence les performances de la Lac-Beauportoise Kim Lamarre et l'issue crève-cœur de ses qualifications. «Elle était déçue

de ses Jeux en général, et il faut dire qu'il ventait beaucoup sur le site des sauts», fait remarquer Marc Durand. «Heureusement, elle est retombée rapidement sur ses pieds, et par la suite elle a profité pleinement des Jeux, et on l'a vue à de nombreux événements. Elle n'a pas manqué un match de hockey, dont le match de hockey féminin où le Canada remportait une médaille d'argent. Kim fait partie de ces athlètes qui embrassent vraiment l'esprit de la fête.»

Heureuse rencontre qu'il a faite aussi avec sa concitoyenne Laurie Blouin, cette jeune planchiste qui nous avait tous ébranlés en chutant à l'entraînement et qui avait été évacuée du parc à neige sur une civière. Beaucoup plus de peur que de mal, ce n'était surtout pas une blessure à la joue qui l'empêcherait d'aller décrocher l'argent en finale!

Les imprévus et les improvisations étant au rendez-vous, Marc et son équipe ne se sont pas privés de faire un reportage sur Lindsey Van, membre de l'équipe américaine féminine de saut à ski, cette athlète qui a suscité beaucoup de controverse aux États-Unis en déclarant qu'elle ne voulait pas aller à la Maison-Blanche si elle gagnait une médaille d'or parce qu'elle ne respectait pas le gouvernement en place.

L'ACCUEIL DES CORÉENS

La langue aura été une barrière pour tisser des liens avec les Coréens, même si tous les efforts étaient déployés pour faciliter le travail des journalistes. «Les communications n'étaient pas faciles, même si les bénévoles avaient appris quelques mots d'usage en anglais. On sentait que les gens faisaient de gros efforts pour essayer



CREDIT : MARC DURAND

Quand deux citoyens de Stoneham se rencontrent à Pyeongchang, Marc Durand et Laurie Blouin.

de nous comprendre, nous aider, il y avait une volonté de bien faire, et pour ça, on n'a que des félicitations à faire au comité organisateur», relate Marc Durand.

AMENEZ-EN DES JEUX!

Si l'on fait le récapitulatif des moments forts à Pyeongchang, il y a sans conteste les performances d'Alex, la médaille d'argent de Laurie, la résilience et la joie de vivre de Kim, la collégialité avec l'équipe de Radio-Canada,

et les nuits... Des nuits très courtes... «Je me demande si j'ai dormi plus de quatre heures à la fois avec les apparitions à la télé qui étaient pour nous à 1 h 30 du matin, suivies des interventions radio à 4-5 h! Mais on trouve des trucs, on fait des power naps (siestes) en après-midi et on continue. Ça été des Jeux exténuants, mais encore une fois, je revivrais ça demain matin. Souhaitons-lui d'être des prochains! Tokyo 2020, GO, Marc, GO!

LES ŒUFS, C'EST POUR LE SANDWICH. LE CONTENANT, C'EST POUR LE BAC.



Pour savoir tout ce qui va dans le bac
et continuer à bien récupérer :

RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC

Québec



Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



PAS BESOIN D'ÊTRE
UN *Athlète*



POUR RÉUSSIR LE DÉFI SANTÉ
JUSQU'AU 30 AVRIL



BOL DU DRAGON AU SAUMON DE TROIS FOIS PAR JOUR

Préparation 30 minutes	Temps de cuisson 30 minutes	Portions 4
---------------------------	--------------------------------	---------------

POUR TOUS LES DÉTAILS DE
CETTE RECETTE
VISITEZ-NOUS AU

IGA.net

Pressés? Faites votre commande en ligne !

IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

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



La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec



Votre serviette de gym
OFFERTE avec achat



Heures d'ouverture

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

418 849-2836

LIVRAISON GRATUITE