



Investissement majeur à Stoneham-et-Tewkesbury  
**3,7 M\$ pour les infrastructures de loisir** Page 4



À l'agenda de  
**Sylvain Lévesque, député de Chauveau** Page 5



Page 6

Souper de la  
Jonquille 2021  
**Véronique Tremblay,  
grande ambassadrice**

# L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE

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



**M** EQUIPE  
MARC  
BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX  
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions  
à la page 2

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIERE

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



Devenir membre du Saiso,  
une action payante  
**Impliquez-vous dans votre Saiso!**

Page 12



Les 24 heures du Lac Archibald  
en mode virtuel  
**Fais ton 24 du 24 au 24!**

Page 16



Après 8 ans à la mairie,  
il part relever de nouveaux défis  
**Michel Beaulieu  
ne sollicite pas  
un troisième mandat**

Page 3



**Le compost au quotidien,  
quels effets?**

Page 17



Appel à la communauté  
**Espace familles  
Lac-Beauport**



Page 8



Caroline Paradis explore son courage  
**Défi Caro à Vélo**

Page 18

Postes Canada : N° PP-41870516



**ANDRÉ DUSSAULT**

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!  
[andredussault.com](http://andredussault.com)  
418 849-0555

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIERE

**URGENT • URGENT • URGENT**

**NOUS SOMMES VRAIMENT  
EN MANQUE D'INVENTAIRE !!!**

**ÉVALUATION MARCHANDE SANS ENGAGEMENT !**

**M** ÉQUIPE MARC BONENFANT

**1<sup>RE</sup> ÉQUIPE DE VENTE**  
2016-2017-2018-2019-2020  
de tout le réseau royal lepage inter-québec

**UN CHOIX JUDICIEUX**

Maya Thibodeau Adjointe administrative  
 Nicholas Desharnais Courtier immobilier commercial  
 Frédérique Berthiaume Courtier immobilier résidentiel  
 Sylvie Thériault Courtier immobilier résidentiel  
 Marc Bonenfant Courtier immobilier  
 Mélanie Delisle Courtier immobilier administration  
 Claudia Lemelin-Marsan Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction  
 Pierre-Martin Belleville Courtier immobilier résidentiel



**3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :  
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILLOU**

**418 912-8787 | 418 653-0488**  
MARBONENFANT.COM

**ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ**

**Lac-Beauport**

**VENDU**

131, ch. des Granites

**Stoneham-et-Tewkesbury**

**VENDU**

3434, Tewkesbury

**Lac-Beauport**

**VENDU**

6, chemin des Glacis

**Lac-Beauport**

**VENDU**

98, ch. du Boisé  
**574 000\$ +tx**

**Lac-Beauport**

**NOUVEAU**

154, ch. du Tour-du-Lac #304  
**529 000 \$**

**Stoneham**

**NOUVEAU**

51, ch. Allen Neil  
**399 000 \$**

**Stoneham-et-Tewkesbury**

19, ch. de la Fontaine  
**289 000 \$**

**Stoneham-et-Tewkesbury**

83, ch. de l'Église  
**495 000 \$**



**Rassurance  
habitation**

**Ne soyez pas seulement  
bien assuré, soyez rassuré.**

1 888 ASSURANCE

[desjardins.com/assurancehabitation](https://desjardins.com/assurancehabitation)



## Après 8 ans à la mairie, il part relever de nouveaux défis Michel Beaulieu ne sollicite pas un troisième mandat

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Le 6 avril dernier, le maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, annonçait qu'il ne serait pas candidat à l'élection du 7 novembre prochain. Fidèle à sa parole, il aura fait deux mandats.**

Les Lac-Beauportois qui suivent notre politique municipale de près se souviennent que Michel Beaulieu avait déjà mentionné qu'un maire ne devrait pas faire plus de deux mandats. Certes, il aurait pu spécifier en cours de route qu'il parlait de mandats consécutifs, mais il n'a pas joué avec les mots et c'est fier de ses réalisations qu'il se retire. Précisons qu'il avait été élu pour un premier mandat en 2009, défait en 2013 et élu à nouveau en 2017.

### Un bilan enviable

Sous sa gouverne, notre municipalité s'est enrichie d'une nouvelle école primaire ainsi que d'un second centre de la petite enfance (CPE). Rappelons aussi qu'en 2012, la Municipalité se portait acquéreur des Sentiers du Moulin, un site exceptionnel où on inaugurerait en 2019 un bâtiment d'accueil pour répondre à la forte demande des visiteurs. Michel Beaulieu a également piloté l'acquisition du Centre de plein air le Saisonnier ainsi que la construction du Chalet des loisirs Desjardins. On a aussi vu l'aménagement de trois parcs municipaux, c'est également sous son règne que les frais d'accès au Club nautique ont été abolis pour les Lac-Beauportois. C'est aussi sous son administration que l'on a acquis la chapelle St-James et que l'hôtel Entourage sur-le-Lac est venu bonifier l'offre récréotouristique.

Le maire Beaulieu laisse aussi sa marque au chapitre des infrastructures routières. En plus d'avoir été l'un des premiers dans la région à réduire la limite de vitesse à 40 km/h sur ses routes, c'est lui qui a conclu les ententes qui devaient permettre la rénovation de la Traverse de Laval. Les réfections des chemins Tour-du-Lac sud ainsi que du Brûlé et des Lacs ont également été plus qu'appréciées.

Côté environnemental, nous lui devons l'aménagement de bassins de sédimentation aux abords du lac ainsi qu'une station de lavage pour les petites embarcations au Club nautique pour réduire le risque de contamination.

Si l'on fait exception de l'exercice financier de 2020 dont on a tant parlé, les budgets de Michel Beaulieu furent équilibrés, sans augmentation de la taxe foncière au-delà du seuil d'inflation. Rappelons que cela s'est fait en préservant un juste équilibre quant au développement immobilier; le nombre de nouvelles résidences ayant été limité à moins de 40 par année.

### Actif jusqu'à la fin

Bien sûr que Michel Beaulieu va demeurer très actif jusqu'à la prochaine élection! Pensons à l'acquisition de la chapelle Lac-Beauport qui deviendra centre culturel, à la réalisation d'intersections surélevées sur le Chemin Tour-du-lac sud, l'acquisition de terrains pour aménager un parc municipal sur le chemin de L'Éperon, la concrétisation, en collaboration avec les citoyens, du parc du Boisé, dans le secteur Exalt et la réalisation d'un éco-centre à la jonction de Sainte-Brigitte-de-Laval, sur le chemin Traverse de Laval.



Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport.

Michel Beaulieu remercie les citoyens pour leur confiance et exprime sa reconnaissance envers les conseillères et conseillers municipaux pour leur engagement indéfectible et leur soutien au cours de ses deux mandats. Il souligne également la contribution remarquable des membres de la direction et du personnel.

« J'ai été plus qu'honoré de représenter les intérêts des citoyennes et citoyens de Lac-Beauport. Je quitterai avec le sentiment du devoir accompli. J'entends par ailleurs demeurer un citoyen actif et engagé dans ma communauté pour qu'elle ne cesse de s'épanouir. » Bon succès dans vos nouveaux projets, M. Beaulieu. ■

Crédit photo : Courtoisie

## Nos bénévoles honorés

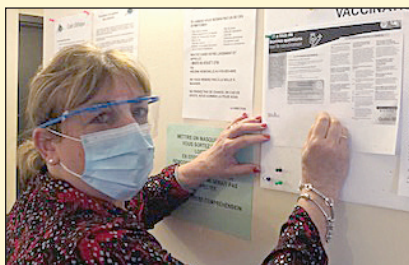
(CR) C'est le 14 avril dernier que la Municipalité de Lac-Beauport honorait ses bénévoles.

En effet, la Municipalité a tenu une rencontre virtuelle afin de remercier ses bénévoles. Des lauréats ont été mis à l'honneur pour leur précieuse implication : M<sup>me</sup> Line Blanchet de la Bibliothèque L'Écrin, M. Louis Turenne de la Société des Sentiers du Moulin et M<sup>me</sup> Hélène Robitaille des Habitations St-Dunstan.

Félicitations aux récipiendaires et merci à tous nos bénévoles, vous qui donnez sans compter! Vous êtes la fibre première de notre tissu social. Merci! ■



Au volet Culture et vie communautaire, M<sup>me</sup> Line Blanchet de la Bibliothèque L'Écrin.



Prix distinction, M<sup>me</sup> Hélène Robitaille des Habitations St-Dunstan.



Au volet Sportif, M. Louis Turenne des Sentiers du Moulin.

Crédits photo : Courtoisie

Nouveau site web

# Tout est là!



Encore plus d'actualités locales  
Articles exclusifs par nos journalistes



Écouter ma TV locale  
En direct, sur demande et en archives



Mes annonces et ma communauté  
Actualités, babillard et vente de terminaux usagés

Votre TV locale

ccap.tv

## Investissement majeur à Stoneham-et-Tewkesbury

**3,7 M\$ pour les infrastructures de loisir**

Crédit photo : Courtoisie

Un toit sur la patinoire viendra transformer une infrastructure à usage exclusivement sportif en un espace communautaire et récréatif quatre saisons. Il s'agit là d'un concept préliminaire du projet.

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

**C'est une excellente nouvelle que les résidents de Stoneham-et-Tewkesbury apprennent le jeudi 29 avril dernier. Au cours des dernières séances du conseil, la Municipalité a adopté des résolutions pour lancer deux projets d'envergure : un terrain de soccer de 3<sup>e</sup> génération et un toit sur la patinoire afin de transformer celle-ci en espace récréatif quatre saisons.**

Il allait de soi qu'il fallait moderniser les infrastructures en loisirs situées au cœur du village. Malgré un investissement global de 3,7 M\$, les deux chantiers bénéficieront de subventions majeures provenant des différents paliers de gouvernement pour réduire de beaucoup la facture des contribuables.

**Terrain de soccer**

Le premier projet de 1,4 M\$ concerne le terrain de soccer dont le gazon sera remplacé par une surface synthétique multifonctionnelle de 3<sup>e</sup> génération. Ce nouveau revêtement augmentera la qualité de l'expérience sportive, l'attractivité de l'installation et la capacité du site qui sera moins dépendant des conditions météorologiques en cas de pluie. Le terrain sera équipé d'un nouveau système d'éclairage écoresponsable. Rappelons que le terrain est utilisé par l'association de soccer, des équipes de mini-football, le service de garde de l'école, l'école, les garderies et CPE du secteur et de nombreux groupes de citoyens. En plus du soccer, on pourra y pratiquer plusieurs autres activités à caractère récréatif et sportif. Le contrat a été confié à la firme Manexco.

**Un toit sur la patinoire**

Le deuxième projet, estimé à 2,3 M\$, est attribué à la patinoire extérieure située au parc des Fondateurs. En plus d'y ajouter un toit, la Municipalité a choisi d'installer un système de réfrigération de la glace ce qui permettra de quasi doubler la saison d'opération hivernale. Les bandes actuelles seront restaurées et un éclairage aux LED sera installé. Pour ce projet, le contrat a été octroyé à Construction McKinley. L'ajout d'un toit sur la patinoire viendra transformer son usage hivernal en un espace qui accueillera des activités communautaires et des clientèles

diversifiées à l'année. La location pour des activités corporatives ou privées sera possible.

Se doter d'infrastructures sportives et récréatives de qualité, voilà qui répond à l'évolution des besoins et des attentes d'une population grandissante.

Une présentation plus détaillée de ces projets est disponible sur le site de la Municipalité à <https://www.villestoneham.com/ma-municipalite/affaires-municipales/projets>. ■

**Camp d'été à Stoneham****Présentation de l'équipe du PAV**

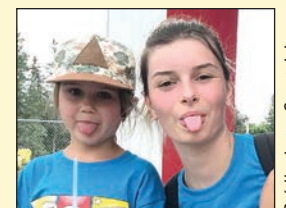
(CR) Cette année, les animateurs devront encadrer et divertir pas loin de 300 jeunes tout au long de l'été en gardant en tête qu'il faudra s'adapter rapidement aux mesures imposées par la Santé publique. Présentation des membres de l'équipe de coordination du camp d'été (PAV) de Stoneham-et-Tewkesbury.



**Marie-Ève Grenier**  
alias *Pocahontas* —  
coordonnatrice en chef



**Jonathan Poisson** alias  
*Luigi* — coordonnateur  
adjoint



**Lydie Braye** alias  
*Sunny* — animatrice  
responsable

Crédit photo : Courtoisie

De retour cette année, avec sa bonne humeur contagieuse, Pocahontas occupera le poste de coordonnatrice en chef. Elle travaille au PAV depuis 2015 et elle ne cesse d'impressionner. Étudiante au baccalauréat en psychoéducation, elle sera outillée pour superviser le programme Globe-Trotter et accompagner vos enfants dans leur développement. Son expérience comme coordonnatrice adjointe depuis deux ans procure au camp une qualité de service exemplaire.

Luigi, grand sportif et étudiant au baccalauréat en kinésiologie, occupera le poste de coordonnateur adjoint. Membre de l'équipe depuis 2015, son expérience en camp et ses connaissances en matière de santé seront pertinentes pour la gestion de ses dossiers : les volets activités, journées thématiques et grands jeux, sécurité et premiers soins, ainsi que la gestion des ressources matérielles.

Animatrice depuis 2019 au PAV, Sunny s'est démarquée par sa créativité et son dynamisme. Elle occupera le tout nouveau poste d'animatrice responsable. Elle aura à sa charge un groupe de jeunes 4 jours par semaine et elle sera libérée un jour par semaine pour réaliser ses tâches de responsable comme la formation et l'accompagnement des aides-animateurs, le volet thématique et le journal du camp.

Détails à : [villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/camp-dete-pav](https://www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/camp-dete-pav). ■

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**

**VENTE ET INSTALLATION DE PNEUS • ALIGNEMENT**



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

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

(CR) Si les activités en présentiel se font rares, les pages de l'agenda du député de Chauveau et whip adjoint du gouvernement n'en sont pas blanches pour autant. Sylvain Lévesque se fait un devoir de mettre en lumière les gens de son comté lors de ses déclarations en Chambre. Mais d'abord, les plus récentes annonces.

Dans son désir de mener des actions concrètes pour prévenir les féminicides et la violence conjugale, le gouvernement du Québec investit 222,9 M\$ sur cinq ans pour mettre en place des mesures prioritaires; 19,8 M\$ sont octroyés aux organismes d'aide aux hommes ayant des comportements violents dans un contexte conjugal ou familial. Cette annonce a été faite par la vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, M<sup>me</sup> Geneviève Guilbault, en compagnie du ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, M. Lionel Carmant, et du député de Chauveau Sylvain Lévesque. Précisons qu'un comité a été mis sur pied afin de tout mettre en œuvre pour protéger les femmes et les enfants. D'ailleurs, M. Lévesque a pour mandat de travailler avec les regroupements d'organismes venant en aide aux hommes violents dans le but de renforcer et de pérenniser une offre de service adéquate pour la

clientèle masculine. « Je suis très fier qu'on m'ait confié le mandat de soutenir une offre de service adéquate des organismes œuvrant auprès des hommes ayant des comportements violents, en contexte conjugal et familial. J'accueille ce mandat avec une grande humilité, mais surtout avec la volonté d'améliorer et de changer les choses de façon concrète. Il ne faut ménager aucun effort pour mettre fin à ces actes de violence. » Nous parlerons plus avant de son implication en juin.

### 497 M\$ pour améliorer nos routes

Nouvelle agréable que soulignait le député le 20 avril dernier. Afin d'améliorer les déplacements dans la région de la Capitale-Nationale, son gouvernement y investira plus de 497 M\$ d'ici 2023.

Parmi les projets annoncés dans la circonscription :

- Asphaltage de la 1<sup>re</sup> Avenue et du chemin du Hibou (Stoneham-et-Tewkesbury)
- Reconstruction du pont situé sur le chemin Saint-Edmond, à proximité du chemin de la Loutre (Stoneham-et-Tewkesbury)
- Asphaltage de divers secteurs de l'autoroute Laurentienne (73), entre la



Sylvain Lévesque lors de l'annonce d'un octroi supplémentaire de 19,8 M\$ le 29 avril dernier.

Crédit photo : Courtoisie

rue de la Faune et la route de Tewkesbury (route 371)

- Élargissement de l'autoroute Laurentienne (73) Nord, entre le boulevard Jean-Talon Ouest et la rue de la Faune

### Dans un autre ordre d'idées...

Le 9 mars dernier, Sylvain Lévesque tenait à souligner le 40<sup>e</sup> anniversaire d'Agro, anciennement connu sous le nom d'APEL. Fondé le 23 septembre 1980 par des riverains soucieux de la qualité de l'eau du lac Saint-Charles, l'organisme a pour but de protéger l'eau et les écosystèmes naturels.

Le 17 mars, il rendait hommage à Denis Savard, directeur général de Cité Joie.

Après plus de 40 ans, cet amoureux de l'être humain a toujours la même fougue et continue de développer ce centre de répit et de vacances pour les personnes vivant avec une déficience physique, intellectuelle ou présentant un trouble du spectre de l'autisme avec la même passion qu'à son arrivée.

Enfin, le 23 mars, Sylvain Lévesque dévoilait avec plaisir les noms des douze élèves récipiendaires des bourses de la persévérance scolaire qu'il a remises dans trois écoles de la circonscription de Chauveau, dont l'école secondaire Le Sommet. Félicitations à Anne-Sophie Lachance, Zachary Villeneuve, Laurence O'Keefe et Arianne Levesque. ■



Anne-Sophie Lachance



Zachary Villeneuve



Laurence O'Keefe



Arianne Levesque

# VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



**Venez VOIR les nouvelles  
Maui Jim ophtalmiques!!**









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

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

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

**DIRECTION**

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

 Journaliste : **Carole Roy**  
 caroleroy@journal-local.ca  
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**
**Collaborateurs :**
**Jean-Étienne Poirier, Lucie Malouin et  
 Marc-André Perron.**

 Photographes : **Sébastien Dion,  
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
**PUBLICITÉ**
**Ghislain Gaudreau**

 Développement des affaires,  
 responsable secteurs gouvernementaux  
 et éducationnels  
 Cell. : 418 998-0970  
 ventes@journal-local.ca

**Mireille Robitaille**

 Développement des affaires :  
 mrobitaille@journal-local.ca  
 Cell. : 581 985-5087

**Carole Roy**

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

**Sylvie Charest**

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

**Ginette Demers**

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

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

**ADMINISTRATION**
**Suzie Lemay**
**IMPRESSION**
**Québecor Média**

 Dépôt légal :  
 Bibliothèque nationale du Québec  
 Convention de la Poste-publications  
 Postes Canada : N° 41870516

**WEBMESTRE**
**Viva Design**
**PRODUCTION**
**Viva Design**

production@journal-local.ca

**PROCHAINE PARUTION :**
**JUIN 2021**
**DATE DE TOMBÉE :**
**26 MAI 2021**
**Souper de la jonquille 2021**
**Véronique Tremblay, grande ambassadrice**
**CAROLE ROY**

caroleroy@journal-local.ca

C'est le 10 juin prochain qu'aura lieu la 15<sup>e</sup> édition du Souper de la jonquille au profit de la Société canadienne du cancer. Parmi les grands ambassadeurs de l'évènement, Véronique Tremblay. C'est d'ailleurs elle qui animera cette soirée virtuelle où l'on fera rayonner les gens, où l'on partagera un message d'espoir. Un souper haut de gamme, dans votre salon, avec la signature Montego Resto-Club.

Véronique Tremblay est très sensible à la cause. Comme pour plusieurs d'entre nous, le cancer n'a pas épargné sa famille proche, emportant trois de ses grands-parents. Sa mère aussi a été touchée, mais heureusement aujourd'hui, elle est en parfaite santé. C'est justement grâce aux activités-bénéfice et à la générosité des gens que l'on peut poursuivre la recherche, faire de la prévention. C'est grâce à chaque don, si minime soit-il que l'on contribue à faire baisser le taux de mortalité.

**Des chiffres**

Près d'un Canadien sur deux recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie. En raison de la COVID-19, environ 50 % des gens touchés par le cancer ont subi une forme ou une autre d'interruption de soins. La pandémie a engendré le plus important défi financier de l'histoire de la Société canadienne du cancer, ce qui se traduit par une baisse de 60 M\$ de ses ressources financières. Ce manque est attribuable en grande partie aux annulations des évènements de collecte de fonds en personne.

Pour connaître tous les détails de cet évènement axé sur l'espoir, visitez le [www.souperdesjonquillesquebec.com](http://www.souperdesjonquillesquebec.com). En plus du souper, vous y trouverez plusieurs façons de contribuer. On a bon espoir de recueillir plus de 250 000 \$ au profit de la cause. Soyons généreux. ■



Véronique Tremblay, grande ambassadrice du Souper de la jonquille 2021.

Crédit photo : Courtoisie

 ACHAT DE PUBLICITÉ : [ventes@journal-local.ca](mailto:ventes@journal-local.ca)

 TIRAGE :  
**11 500 exemplaires**

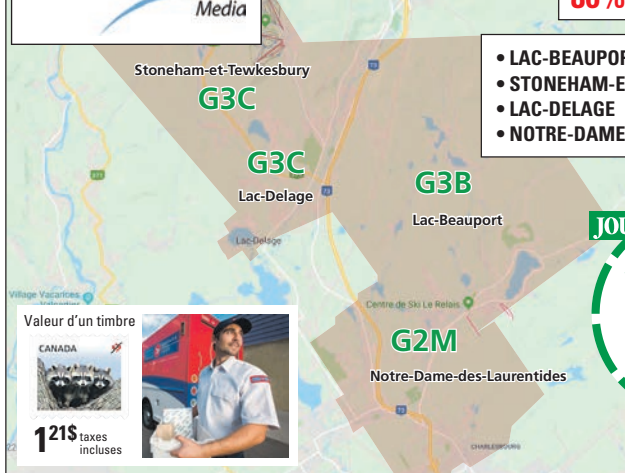
 DISTRIBUTION  
 RÉSIDENTIELLE

 POSTES CANADA  
 CANADA POST  
**10 791 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 COMMERCIALE

 POSTES CANADA  
 CANADA POST  
**366 exemplaires**

 PRÉSENTOIRS  
**343 exemplaires**

 IMPRESSION  
**QUEBECOR**  
 Media  
 Territoire  
 de distribution

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

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

**JOURNAL**  
**100% LOCAL**
**PROFIL DU LECTEUR**

 Sexe : Femmes 55 %  
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études  
 collégiales et  
 universitaires

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

 source **Léger** [www.legermarketing.com](http://www.legermarketing.com)
**TROUVER VOTRE  
 ENTRAÎNEUR N'AURA  
 JAMAIS ÉTÉ AUSSI  
 SIMPLE !**
**VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR ?**

CRÉEZ VOTRE PROFIL ET SOYEZ DISPONIBLE POUR NOS UTILISATEURS.

**ONFIT**  
 TROUVEZ VOTRE ENTRAÎNEUR  
 FIND IT. GET FIT

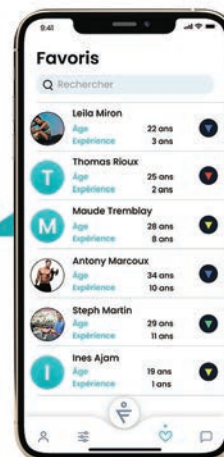
**BIENTÔT DISPONIBLE**

 Disponible sur  
**Google Play**

 Disponible sur  
**Apple Store**

 Disponible sur votre  
**NAVIGATEUR**

WWW.ONFIT.CA | WWW.INSTAGRAM.COM/ONFITAPP



10 jours pour explorer la forêt du 21 au 30 mai 2021

## Participez au FestiForêt du mont Wright

(CR) En ce Mois de l'arbre et des forêts, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury présente la première édition du FestiForêt organisée par le cogestionnaire du parc de la forêt ancienne du mont Wright, l'Association forestière des deux rives (AF2R).

Pendant les 10 jours de cet événement hybride et gratuit, petits et grands pourront célébrer ensemble et explorer les différentes facettes de notre forêt. Webinaires, ateliers virtuels, sorties guidées en nature, rallye

autonome en forêt, activités pour enfants et prix de participation seront au menu.

### Rallye « La forêt dans vos oreilles »

Dès le 21 mai, participez au rallye du FestiForêt dans une forêt près de chez vous! Conçue pour les familles, cette activité éducative autonome sera installée dans une dizaine de parcs du territoire de l'AF2R (Capitale-Nationale, MRC riveraines de la

Chaudière-Appalaches et parc du mont Wright à Stoneham).

Le porte-parole du FestiForêt, le technicien forestier François Tremblay alias *Arthur L'aventurier* sera le narrateur des capsules audio des six stations du rallye, portant chacune sur des sujets en lien avec l'arbre et la forêt. Le long du sentier identifié, vous pourrez écouter les balados sur votre appareil mobile grâce à des codes QR et ensuite répondre aux questions associées sur un formulaire en ligne. Participez et



prenez la chance de gagner des prix. Bien que la programmation du FestiForêt se déroule essentiellement du 21 au 30 mai, son rallye devrait se prolonger durant tout le mois de juin. Plus de détails au [www.festiforet.com](http://www.festiforet.com). ■

## Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier

Réservez votre place dès maintenant!

CAROLE ROY

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

C'est le 27 mai prochain que seront dévoilés les 13 lauréats de la 3<sup>e</sup> édition du gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier. Soyez aux premières loges et réservez votre accès dès maintenant.

Le gala reconnaissance, animé par Marie-Christine Leblanc, aura lieu en direct sur le Web dès 19 h 30. Les billets sont disponibles au coût de 20 \$ taxes incluses au [mrc.jacques-cartier.com](http://mrc.jacques-cartier.com).

« Je vous invite à vous joindre à nous en grand nombre pour célébrer les entreprises et les personnes qui font une réelle différence dans notre communauté », a convié le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Claude Lebel.

Voilà une belle occasion de reconnaître les gens et les entreprises qui font de notre région un milieu de vie dynamique, stimulant et prospère. ■



Crédit photo : MRC de La Jacques-Cartier

Vivement le 27 mai pour connaître les lauréats!

## FORFAIT TOUT INCLUS

# 90,09\$ /mois\*

# CCAP



### TÉLÉVISION

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

### INTERNET

illimité  
20 Mbits/s

### TÉLÉPHONIE

300 minutes d'appels +  
toutes les options

## 418.849.7125

[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com) |

\*L'offre est sujette à changement et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : Internet Alpha, Télévision : 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.

## Appel à la communauté Espace familles Lac-Beauport



(CR) Le groupe Espace familles Lac-Beauport lançait dernièrement un appel à la communauté via les médias sociaux afin de l'aider à trouver des locaux pour accueillir les activités du groupe.

Alors qu'Espace familles Lac-Beauport pouvait compter jusqu'à tout récemment sur des locaux prêtés par la Municipalité, cette dernière, en raison de la pandémie, ne peut poursuivre son offre. En raison des mesures sanitaires et du respect de la distanciation, elle doit reprendre ses locaux pour y loger les employés municipaux.

Espace familles est donc activement à la recherche d'un endroit qui lui permettrait de programmer des activités psychomotrices pour les enfants (le groupe a son propre matériel), des matinées-causeries, bricolages ou culinaires (dans la mesure où il y aurait un coin cuisine).



D'heureux enfants ayant participé aux activités en ligne durant la semaine de relâche.

Vous avez un local vide ou partiellement utilisé? Vous êtes investisseur, entrepreneur et aimeriez faire un partenariat? Passez le mot, le bouche-à-oreille peut faire toute la différence. D'ailleurs, l'organisme tient à remercier Jean-Philippe Lehuu, directeur général du Saisonnier, pour son écoute dans ce dossier. N'hésitez pas à contacter ce magnifique groupe d'entraide qui a vraiment besoin de vous afin que l'organisme puisse continuer à se développer pour le bien-être des familles de Lac-Beauport. On joint les responsables sur la page Facebook de l'organisme. ■

## Babillard Jeunesse Pleins feux sur nos jeunes

(CR) Encore une fois ce mois-ci, M. Marc André met ses préférés sous les projecteurs. Pleins feux sur Éloïse et Antoine.



### Éloïse Villeneuve

Disciplinée, vaillante et stimulante, Éloïse est une élève d'exception qui ne cesse d'impressionner. Toujours la main levée, elle participe activement aux discussions, elle met ses connaissances à contribution. Elle a cette faculté de tendre l'oreille, d'analyser et de réinvestir afin de s'améliorer, d'exceller. Ce qu'il y a de merveilleux, c'est qu'elle réussit toujours à tirer son épingle du jeu, à jongler à la perfection entre ses deux univers: le séquentiel et l'intuitif. Elle est perfectionniste, ordonnée et appliquée. Sa curiosité intellectuelle est contagieuse, sa rigueur au travail est prometteuse. Si bien que, du Éloïse, on en veut toujours plus. On veut la lire, on veut l'entendre, on veut la voir jouer, on veut s'en entourer. C'est une oratrice engagée et articulée, une comédienne qui a le souci de livrer avec justesse et intensité... une interprète qui ose s'abandonner. Ma préférée, tu es une vraie douceur, un réconfort pour l'âme et le cœur. Continue d'être aussi altruiste, mature, respectueuse et de prôner une attitude positive et déterminée. À ton contact, on est inspiré, on tend à devenir meilleur, à vouloir faire une différence ici et ailleurs. Ton étoile ne fait que commencer à briller... n'oublie jamais le grand pouvoir que tu as sur ta destinée.



### Antoine Côté

Celui-là, il est tellement attachant! Blagueur à ses heures, rigoureux à d'autres... Antoine a toujours un large sourire accroché au visage. À son contact, on a le goût d'en faire autant. C'est un bon vivant, un gars taquin, jovial, pas compliqué qui adore être entouré. Il aime se sentir interpellé, se savoir considéré, pouvoir faire sa part, aider. Aussitôt sollicité, il a une attitude irréprochable... il s'investit et est déterminé. Curieux et dégourdi, il s'intéresse, veut apprendre et performer. Que ce soit pour comprendre la signification d'un mot lorsqu'il lit ou pour parfaire sa rapidité lors des compétitions de multiplications, quand il décide que la machine est « activée », il se questionne, se conditionne... rien ne peut l'arrêter. Il éblouit par sa vigueur, son audace et sa rapidité. C'est un sportif qui aime quand ça bouge, quand il est en mode « action », mais aussi quand il a son casque d'écoute sur la tête alors qu'il actionne son clavier lumineux et est prêt à affronter l'ennemi, à « gamer » dans une autre dimension. Continue d'être un garçon aussi gentil et aimable auprès de tes camarades et des plus petits. Mon préféré, tu es vraiment un être charismatique et ambitieux à qui l'avenir appartient. Quel bonheur d'avoir croisé ton chemin! ■

Crédits photos: Courtoisie

## Participez ou donnez

pour soutenir et faire une réelle différence dans  
la vie des enfants atteints de cancer et leur famille

DÉFI

TÊTES  
RASÉES

leucan

PRÉSENTÉ PAR

Proxim



**Michel Parent**  
Président Logisco



**Mathis Berger**  
Jeune porte-parole  
7 ans  
En rémission d'une LLA



**Anthony Falardeau**  
Jeune porte-parole  
14 ans  
En récidive d'un  
pinéloblastome



**Marc Villeneuve**  
Vice-président  
Desjardins

le 30 mai 2021 au Centre Vidéotron  
et/ou en virtuel

Euphoriques,  
manifestez-  
vous.



Derrière  
moi,  
les Nerveux.



Sereins,  
levez la main.



Que les  
Émotifs  
me suivent.



Il y a une gang derrière chaque participant du Défi têtes rasées Leucan.

Trouvez la vôtre à [tetesrasees.com](http://tetesrasees.com)

LOGISCO

Desjardins

CENTRE  
VIDÉOTRON

TVA

LE JOURNAL  
DU QUÉBEC



Le Goût du territoire

## Tania Plamondon, une jeune écrivaine branchée sur la nature

JEAN-ÉTIENNE POIRIER, acériculteur chez Forêt Vive

Collaboration spéciale



Tania et son livre Sœur de cœur.

Cette année, en plus des jardins, de la foresterie et des sucres, on a eu un projet ambitieux en famille: faire l'école à nos deux plus jeunes à la maison. Une aventure pleine de défis qui nous a confrontés à nos valeurs et à notre capacité d'incarner nos idéaux. Pour garantir le succès de cette nouvelle expérience, nous avons recherché des gens susceptibles de nous accompagner. Nous avons ainsi fait la connaissance de la famille Plamondon dans notre coin de pays, une famille hors du commun dont les enfants ont été scolarisés à la maison ou plutôt, devrais-je dire, scolarisés sur le territoire, dans la forêt de Tewkesbury.

Les Plamondon ont une relation étroite avec la forêt. Non seulement ils y vivent à l'année en produisant plusieurs denrées dont ils ont besoin, mais ils y pratiquent la trappe et c'est en famille qu'une fois l'an ils s'évadent au lac Stone, au nord de

notre MRC, afin de vivre cette tradition. C'est dans cet endroit précis que la cadette, Tania, nourrit sa passion pour l'écriture. Elle vient ce printemps, à l'âge de 11 ans, de publier son premier roman!

Tout a débuté pour Tania par la découverte d'un livre à la bibliothèque Jean-Luc-Grondin de Stoneham-et-Tewkesbury. Le livre invitait à un projet d'écriture « dont vous êtes le héros » à travers une activité d'écriture à plusieurs participants. Johanne, sa mère, a décidé d'en faire une activité du projet d'apprentissage de Tania en compagnie d'autres jeunes. Au départ, l'expérience n'était pas facile pour Tania, car les jeunes participants allaient dans plusieurs directions, mais l'exercice fut assez concluant pour inciter la jeune écrivaine à tenter l'expérience seule par la suite.

Si l'écriture de ce premier roman jeunesse intitulé *Sœurs de cœur* s'est déroulée rondement pour Tania, elle a découvert que le travail ne faisait que commencer une fois que l'histoire avait été couchée sur papier. Il faut ensuite réviser le texte, penser la couverture, réfléchir au lancement du livre. Comme Tania publie à compte d'auteur et qu'elle s'attaque à un projet de plusieurs tomes, elle a mis sur pied une campagne avec le site de sociofinancement La Ruche (voir le lien plus bas) afin de couvrir les frais de révision de son prochain tome.

Pour avoir moi-même publié des livres d'anthropologie dans la vingtaine, j'ai été franchement impressionné par cette jeune fille de 11 ans. J'ai été touché de l'entendre me parler de la persévérance dont elle a fait l'apprentissage et de la créativité qu'elle s'est découverte en réalisant son projet. Une créativité m'a-t-elle confié, puisée dans la nature, dans son « bureau » préféré qui est celui du lac Stone, en plein cœur de la réserve faunique des Laurentides.

Le Québec compte de grandes écrivaines qui sont allées chercher leur inspiration dans différentes régions magnifiques de notre province. On a maintenant de la relève pour marcher sur leurs traces et faire rayonner par la littérature notre belle MRC de La Jacques-Cartier!



Tania dans son « bureau », la nature qui l'inspire.

Crédit photo: Nathan Plam

Vous avez un projet agroforestier ou une initiative qui est liée à notre territoire à faire connaître? Écrivez à [info@legoutduterritoire.com](mailto:info@legoutduterritoire.com).

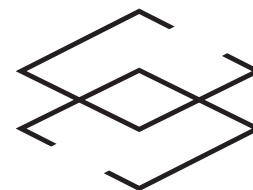
### Quelques liens utiles et inspirants:

#### Pour obtenir un exemplaire du livre de Tania:

[www.boutique.bouquinbec.ca/sœurs-de-cœur-jamais-sans-toi-1.html](http://www.boutique.bouquinbec.ca/sœurs-de-cœur-jamais-sans-toi-1.html)

#### Pour visionner la vidéo de la campagne de La Ruche pilotée par Tania pour la suite de ses projets d'écriture:

[laruchequbec.com/fr/projet/roman-sœurs-de-cœur](http://laruchequbec.com/fr/projet/roman-sœurs-de-cœur). ■



CÉRAMIQUE DÉCOR



SÉRIE LOOK

CÉRAMIQUE  
PIERRE  
MOSAÏQUE  
ROBINETTERIE  
SALLES D'EAU  
PEINTURE  
OBJETS



SÉRIE MÉDINA

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

# On a tous de bonnes questions sur la vaccination



**Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.**

**La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.**

## Quand la vaccination a-t-elle commencé?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

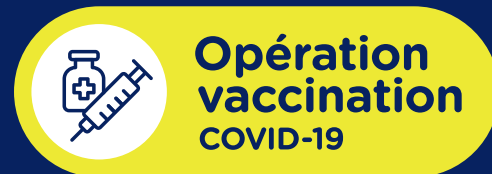
## Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1** Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2** Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3** Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4** Les communautés isolées et éloignées.
- 5** Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6** Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7** Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8** Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9** Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10** Le reste de la population de 16 ans et plus.

## Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.



## Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 **Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messager à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messager. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 **Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 **Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

## Le vaccin à ARN messager peut-il modifier notre code génétique ?

**Non.** L'ARN messager n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

## Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



## Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

## Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

## Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

1 877 644-4545

Québec 

La chronique canine

# Peur des orages, du tonnerre, des feux d'artifice?



Lucie Malouin

LUCIE MALOUGIN B.Sc., CTC, PCBC-A, MCP

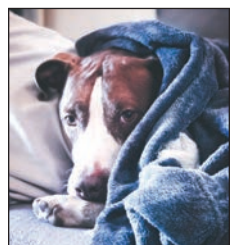
Collaboration spéciale

La belle saison apporte son lot de défis pour plusieurs de nos canins. C'est le retour des orages et du tonnerre, des festivités et des feux d'artifice. Bien que certains humains apprécient ces spectacles, les sons bruyants et soudains peuvent provoquer chez plusieurs chiens des tremblements, de la salivation excessive et des halètements.

Selon une étude publiée par *Blackwell et al*<sup>1</sup> en 2013, 49 % des propriétaires de chiens questionnés rapportaient que leur chien présentait des signes de peur à certains bruits forts (tonnerre, feux d'artifice, coup de feu). Si votre chien a peur de ces bruits, il n'est malheureusement pas une exception. Ce problème peut apparaître graduellement lorsque le chien atteint la maturité et s'intensifier avec l'âge. C'est pourquoi il est important de savoir quoi faire pour aider son chien dans ces moments difficiles.

## Quoi faire?

Être bien préparé est votre meilleure arme. Obtenez de l'aide professionnelle en vous renseignant auprès de votre vétérinaire. D<sup>re</sup> Valérie Trudel, médecin vétérinaire, suggère « un bilan sanguin et un examen physique afin d'éliminer une source médicale ou hormonale. Une médication ponctuelle visant à diminuer l'anxiété, administrée



On peut reconforter un chien qui a peur.

avant le début des orages, pourrait permettre à votre chien de mieux gérer la situation ».

Un intervenant en comportement canin qualifié peut vous aider à établir un bon plan afin d'aider votre chien à passer de la peur à l'indifférence ou même

au calme, dans les meilleurs cas. Dans un milieu non réglementé, assurez-vous que la personne possède des connaissances à jour et travaille dans le respect, sans peur et sans force.

Trouvez un endroit dans la maison qui deviendra un refuge sécuritaire. Cet endroit devrait être à l'abri des éclairs de l'orage qui peuvent aussi être anxiogènes. Faites jouer de la musique, la télévision ou tout autre bruit blanc afin de masquer les sons extérieurs. Offrez-lui un jouet interactif rempli d'une mixture de beurre d'arachide, banane écrasée, yogourt nature et morceaux de foie séché. Restez près de lui le temps que l'orage ou les feux d'artifice passent.

## Quoi éviter?

Ne le forcez pas à affronter ses peurs. Évitez à tout prix de tenter de « corriger » les comportements de votre chien. Vous ne ferez que l'empêcher d'exprimer sa peur, mais à l'intérieur de lui, elle ne sera pas moindre. Évitez d'ignorer votre chien qui est effrayé. Vous ne pouvez pas « renforcer » sa peur en le reconfortant, c'est un mythe! Évitez toutefois de le flatter, le serrer ou le reconforter si cela semble empirer la situation. Ne le laissez pas aller dehors seul ou sans médaille d'identification. Il arrive que des chiens prennent la fuite et se perdent lorsqu'ils sont effrayés soudainement.

## Comment prévenir?

Si vous, votre chiot ou votre chien ne démontre pas de signes d'inconfort aux bruits forts, il est recommandé de faire des exercices de prévention. Lorsque vous entendez un bruit fort, associez-le à de bonnes choses comme une course vers le frigo et une récompense alimentaire alléchante (morceau de fromage, par exemple). Autre option, initiez une partie de son jeu favori dans les secondes suivant le bruit. ■

Référence 1 : Blackwell, E.J., Bradshaw, J.W.S., & Casey, R.A. (2013). Fear responses to noise in domestic dogs: Prevalence, risk factors and co-occurrence with other fear-related behaviour. *Applied Animal Behaviour Science*. 10.1016/j.applanim.2012.12.004.

## Devenir membre du Saiso, une action payante Impliquez-vous dans votre Saiso!

(CR) Voilà, l'invitation est lancée, impliquez-vous dans votre Saiso! Et comment fait-on? En devenant membre, administrateur... Bienvenue à bord!

Pour assurer sa pérennité, le Centre de plein air le Saisonnier a besoin du soutien de sa communauté. On peut s'impliquer en devenant membre de notre Saiso auquel cas on bénéficie de nombreux avantages dont la participation active à de nombreux projets comme faire partie du comité organisateur du nouveau marché public du Saiso... Quoi, un marché public, ici à Lac-Beauport? *Yes, sir, Madame!* Nous en reparlerons plus avant en juin... Trop pressé d'en savoir davantage? Jetez un œil sur la page Facebook de l'organisme et constatez à que point on a de l'audace pour mille autres projets!

On peut aussi choisir de s'impliquer en tant qu'administrateur au sein du CA. D'ailleurs, trois postes sont en élection pour un mandat de deux ans chacun. Vous pouvez manifester votre intérêt au directeur général Jean-Philippe Lehuu qui vous enverra un lien Zoom pour l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le 9 juin à 19 h.



Devenir membre du Saiso, c'est bénéficier de nombreux avantages en plus de contribuer à sa pérennité.

## Période de recrutement

En recrutant des membres, l'OBNL a pour objectif de réunir une communauté de gens qui ont à cœur sa mission, ses valeurs et son succès. En plus de contribuer à l'avenir du Saiso, voici quelques avantages à devenir membre :

- Accès à l'inscription aux camps de jour et de vacances une journée avant l'ouverture officielle des inscriptions
- Invitations en primeur aux événements organisés par le Saiso et à des rabais sur les activités payantes et les forfaits (autres que les camps de jour et de vacances)
- Rabais sur la location ponctuelle de salles pour la tenue de vos événements
- Rabais et avantages chez les partenaires participants du Saisonnier
- Inscription à l'infolettre du Saiso
- Droit de vote aux AGA (réservé aux membres de 18 ans et plus)
- Droit de se présenter à titre de membre du conseil d'administration. Les mandats sont de 2 ans

Vous désirez devenir membre, un poste d'administrateur vous intéresse? N'hésitez pas à en faire part à Jean-Philippe Lehuu à [jplehuu@lesaisonnier.net](mailto:jplehuu@lesaisonnier.net) ou au 418 849-2821, poste 105. ■



## BOIS DE CHAUFFAGE

PRIX TRÈS COMPÉTITIFS

BELLE QUALITÉ DE BOIS DUR  
Merisier • Hêtre • Érable

---

# 418 570-0606

tremblay.l@hotmail.com




**Commercial - Résidentiel**  
RBQ : 5756-0948-01

## Terrassement architectural





**Terrassement architectural A&E**  
[terrassement@ccapcable.com](mailto:terrassement@ccapcable.com)  
[t-architectural-ae.quebec](http://t-architectural-ae.quebec)



# 418 571-6535

**Entrepreneur général spécialisé en terrassement**

Aménagement paysager  
Terrasses • Marches • Trottoirs  
Murets • Entrées • Bassins

Clé en main  
Pavés • Dalles • Pierres naturelles  
Pelouse • Arbres • Plantes



*Merci de votre don pour la relance!*



## CAMPAGNE DE CAPITATION 2021

**Soutenons généreusement notre paroisse  
en ces temps financièrement difficiles.**

Contribuons dès maintenant à la campagne annuelle de financement  
(si ce n'est déjà fait).

80 \$ par personne

Un don spécial COVID serait aussi fort apprécié selon vos capacités financières.

Un reçu d'impôt vous sera émis.

*Pour contribuer,  
rien de  
plus simple!*

PAR INTERNET

Allez sur [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)  
Accès D / Payer / Ajouter une  
facture / Procéder au paiement

PAR CHÈQUE  
(PAR LA POSTE)

**À l'ordre de :**  
Fabrique Bon-Pasteur  
1365, avenue de la Rivière-Jaune  
Québec (Québec) G2N 1R8

*Merci de votre grande générosité!*

[www.paroissebonpasteur.quebec](http://www.paroissebonpasteur.quebec)





PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR

#### Règlement numéro 09-192-05 modifiant le Règlement du Plan d'urbanisme numéro 09-192 afin de changer les usages de l'aire d'affectation récréative du golf du Mont-Tourbillon

Ce règlement a reçu un avis de conformité au schéma d'aménagement de la Municipalité régionale de comté de La Jacques-Cartier le 18 février 2021.

L'avis de promulgation de la Municipalité pour l'entrée en vigueur du règlement fut affiché le 1<sup>er</sup> mars 2021.

#### Résumé du règlement

Cette modification du plan d'urbanisme est en lien avec le projet d'habitation multifamiliale qui a aussi fait l'objet d'une modification au règlement de zonage par les règles de concordance.

Au plan d'urbanisme, le golf du Mont-Tourbillon est situé dans une aire d'affectation récréative. Pour cette aire d'affectation, l'usage habitation n'était pas considéré compatible.

Pour que la Municipalité puisse autoriser au règlement de zonage le projet d'habitation sur le site du golf du Mont-Tourbillon, le règlement du plan d'urbanisme a fait l'objet de modifications. Deux modifications sont nécessaires à ce chapitre :

#### 1. Les objectifs en lien avec la construction résidentielle (art. 40)

Indiquer qu'il est dorénavant possible, selon certains critères et conditions spécifiés au schéma d'aménagement, de développer des projets résidentiels à l'extérieur du périmètre d'urbanisation afin d'améliorer la rentabilité de certains usages récréatifs, comme le golf.

#### 2. L'affectation récréative du golf du Mont-Tourbillon (art. 65)

Les modifications pour l'affectation récréative du Mont-Tourbillon sont les suivantes :

- Permettre l'usage résidentiel de haute densité (max. 35 logements à l'hectare);
- Permettre les usages commerciaux complémentaires aux activités du golf (restaurant, boutique, soins de santé) ;
- Indiquer que le règlement de zonage sera modifié par le biais du principe de la concordance.

Une copie de ce règlement peut être consultée au bureau de la Municipalité.

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier



PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR

#### Règlement numéro 09-192-08 modifiant le Règlement du Plan d'urbanisme numéro 09-192 afin d'ajuster la densité de certains usages résidentiels pour l'affectation mixte (M)

Ce règlement a reçu un avis de conformité au schéma d'aménagement de la Municipalité régionale de comté de La Jacques-Cartier le 18 février 2021.

L'avis de promulgation de la Municipalité pour l'entrée en vigueur du règlement fut affiché le 1<sup>er</sup> mars 2021.

#### Résumé du règlement

Cette modification du plan d'urbanisme consiste à ajuster la densité pour les projets d'habitations multifamiliales (6 logements et plus), desservis par l'aqueduc et l'égout, à l'intérieur de l'aire d'affectation mixte (M) située sur le boulevard du Lac.

Ainsi, pour l'aire d'affectation mixte (M) localisée en bordure du boulevard du Lac, la densité d'occupation pourra être plus élevée pour les projets d'habitations multifamiliales desservis par les réseaux d'aqueduc et d'égouts, sans toutefois dépasser le maximum de 65 logements à l'hectare.

Une copie de ce règlement peut être consultée au bureau de la Municipalité.

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier



PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR

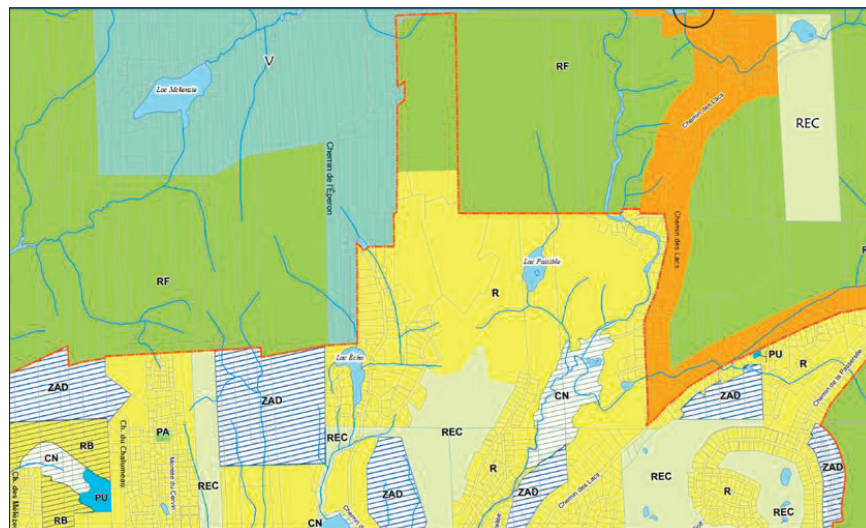
#### Règlement numéro 09-192-10 modifiant le Règlement du Plan d'urbanisme numéro 09-192 afin d'agrandir le territoire du programme particulier d'urbanisme (PPU) du secteur de la zone HU-203 et d'y apporter des ajustements normatifs

En prévision du développement de la phase II du projet domiciliaire Exalt, la Municipalité a procédé à des ajustements au plan d'urbanisme et à son Programme particulier d'urbanisme (PPU) du secteur de la zone HU-203. Ces ajustements consistent à :

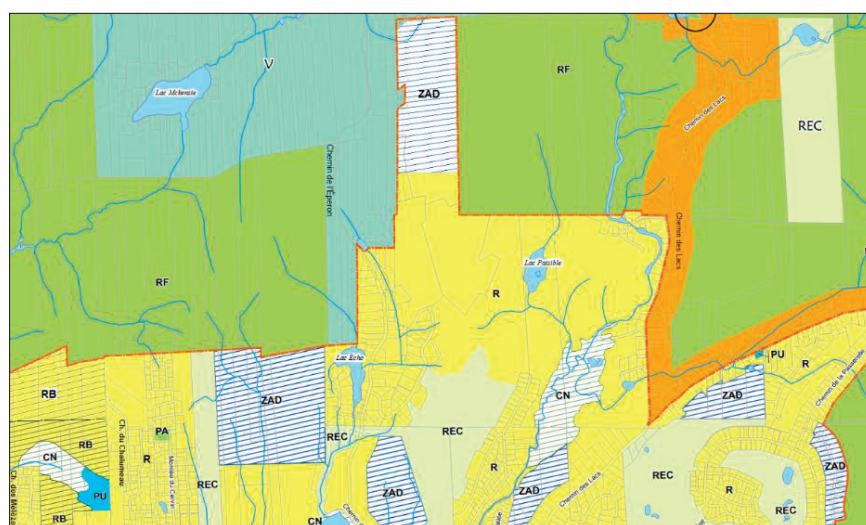
- Agrandir le territoire d'application du PPU à même une zone d'aménagement différé (ZAD). Cette ZAD sera intégrée à une aire d'affectation résidentielle de moyenne densité (RB). En compensation, une autre ZAD sera créée ailleurs sur le territoire à même l'affectation forestière (à l'intérieur du périmètre d'urbanisation);
- Modifier le PPU afin de le mettre à jour et d'apporter des règles d'aménagement spécifiques à la phase II du projet de développement Exalt;
- Procéder aux ajustements nécessaires à la cartographie annexée au plan d'urbanisme.

Cette modification au plan d'urbanisme a nécessité des ajustements aux règlements de zonage et de lotissement par le biais de règlements de concordance.

#### Extrait du plan des affectations du sol (avant modifications)



#### Extrait du plan des affectations du sol (après modifications)



Une copie de ce règlement peut être consultée au bureau de la Municipalité.

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier



PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT INTITULÉ : « **Règlement modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-194 afin d'ajuster les normes d'assouplissement au lotissement** »

Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit :

1. Le conseil municipal à la suite de l'adoption par résolution, lors de la séance spéciale du 10 mai 2021, d'un projet de règlement intitulé « **Règlement modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-194 afin d'ajuster les normes d'assouplissement au lotissement** » tiendra une consultation publique écrite.
2. Conformément aux dispositions du décret ministériel du 24 mars 2021, portant le numéro 433-2021, de la ministre de la Santé et des Services sociaux, pris en vertu de la *Loi sur la santé publique (RLRQ, c. S-2.2)*, toute procédure, autre que référendaire, qui fait partie du processus décisionnel d'un organisme municipal et qui implique le déplacement ou le rassemblement de citoyens est remplacée par une consultation publique, annoncée au préalable par un avis public, d'une durée de 15 jours.
3. **La consultation écrite se déroulera du 13 au 27 mai 2021, jusqu'à 16 h 30.** Il est possible de transmettre des commentaires, des questions et des documents à l'adresse courriel suivante : [urbanisme@lacbeauport.net](mailto:urbanisme@lacbeauport.net)
4. Au cours de cette période de consultation, la Municipalité rendra accessibles un document explicatif et le projet de règlement sur son site Internet à l'adresse suivante : [https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets\\_de\\_reglement](https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets_de_reglement)
5. La Municipalité diffusera un rapport de consultation sur son site Internet, lorsque le conseil municipal en aura pris connaissance.
6. Ce projet de règlement propose des modifications réglementaires qui ne sont pas susceptibles d'approbation référendaire et vise à préciser les normes d'assouplissement au lotissement mentionnées à l'article 43.  
Cet article prescrit des normes particulières d'assouplissement lorsque la largeur d'un terrain ne satisfait pas aux normes prescrites pour des raisons de configuration ou de topographie particulières. Cette modification est nécessaire puisque les normes actuelles ne sont pas adaptées à un lotissement à l'extérieur d'un cul-de-sac.
7. Les dispositions de ce règlement s'appliqueront à l'ensemble du territoire, lors de la création d'un nouveau lot.

**DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 12<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE MAI 2021.**

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier



PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT INTITULÉ : « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin d'ajuster les normes sur le revêtement extérieur des bâtiments pour le secteur du Mont St-Castin (zones HU-229, HU-230 et HU-266)** »

Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit :

1. Le conseil municipal à la suite de l'adoption par résolution, lors de la séance régulière du 11 janvier 2021, d'un projet de règlement intitulé « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin d'ajuster les normes sur le revêtement extérieur des bâtiments pour le secteur du Mont St-Castin (zones HU-229, HU-230 et HU-266)** » tiendra une consultation publique écrite.
2. Conformément aux dispositions du décret ministériel du 24 mars 2021, portant le numéro 433-2021, de la ministre de la Santé et des Services sociaux, pris en vertu de la *Loi sur la santé publique (RLRQ, c. S-2.2)*, toute procédure, autre que référendaire, qui fait partie du processus décisionnel d'un organisme municipal et qui implique le déplacement ou le rassemblement de citoyens est remplacée par une consultation publique, annoncée au préalable par un avis public, d'une durée de 15 jours.
3. **La consultation écrite se déroulera du 13 au 27 mai 2021, jusqu'à 16 h 30.** Il est possible de transmettre des commentaires, des questions et des documents à l'adresse courriel suivante : [urbanisme@lacbeauport.net](mailto:urbanisme@lacbeauport.net)
4. Au cours de cette période de consultation, la Municipalité rendra accessibles un document explicatif et le projet de règlement sur son site Internet à l'adresse suivante : [https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets\\_de\\_reglement](https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets_de_reglement)
5. La Municipalité diffusera un rapport de consultation sur son site Internet, lorsque le conseil municipal en aura pris connaissance.
6. Ce projet de règlement propose des modifications réglementaires qui ne sont pas susceptibles d'approbation référendaire et vise à assouplir les normes sur les revêtements extérieurs exigés pour les bâtiments du développement du Mont St-Castin (zones HU-229, HU-230 et HU-266) afin de s'adapter aux nouvelles tendances en matière de construction.  
Actuellement pour ce secteur, chaque face extérieure d'un bâtiment, excluant les ouvertures, doit être recouverte avec une prédominance de bois. L'utilisation de matériaux imitant le bois comme le clin de vinyle, d'aluminium ou autre métal est interdite.  
L'ajustement réglementaire consiste à modifier le règlement de zonage afin d'autoriser les parements extérieurs imitant le bois pour les zones HU-229, HU-230 et HU-266 (Mont St-Castin), comme c'est le cas ailleurs sur le territoire.
7. Les dispositions de ce règlement s'appliqueront aux propriétés localisées dans les zones HU-229, HU-230 et HU-266.

**DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 12<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE MAI 2021.**

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier



PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin Tour du Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

### AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR

**Règlement numéro 09-192-09 modifiant le Règlement du Plan d'urbanisme numéro 09-192 afin d'ajuster les limites de l'aire d'affectation récréo-forestière (RF) dans le secteur du lac Bastien**

Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit :

Ce règlement a reçu un avis de conformité au schéma d'aménagement de la Municipalité régionale de comté de La Jacques-Cartier le 18 février 2021.

L'avis de promulgation de la Municipalité pour l'entrée en vigueur du règlement fut affiché le 1<sup>er</sup> mars 2021.

#### Résumé du règlement

La modification consiste à agrandir l'aire d'affectation récréo-forestière (RF) à même une partie de l'aire d'affectation résidentielle (RU) voisine, afin d'inclure tous les chalets de l'ancienne pourvoirie. Les lots impliqués par ce changement sont les suivants : 1 496 248, 1 496 254 et 1 496 255.

**DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 12<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE MAI 2021.**

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier





PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

65, chemin Tour du Lac  
Lac-Beauport (Québec)  
Tél. : 418 849-7141  
www.lac-beauport.ca

## AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT INTITULÉ: « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin de créer la zone forestière F-414.1** »

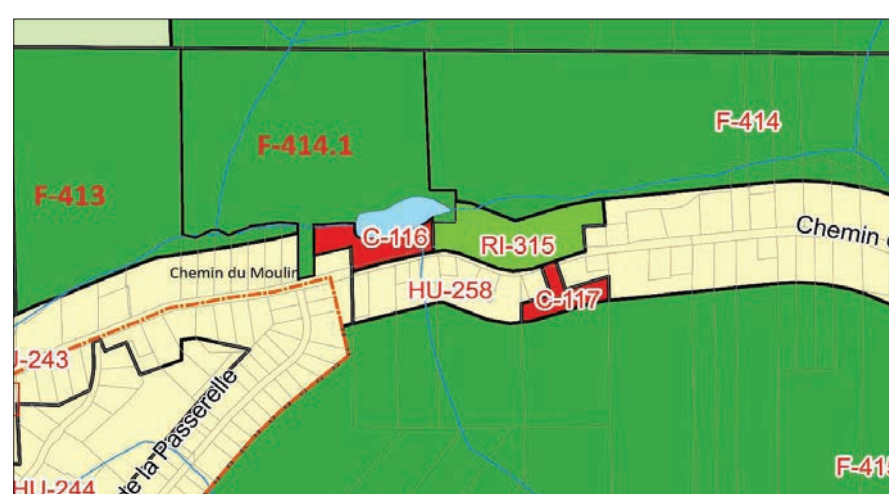
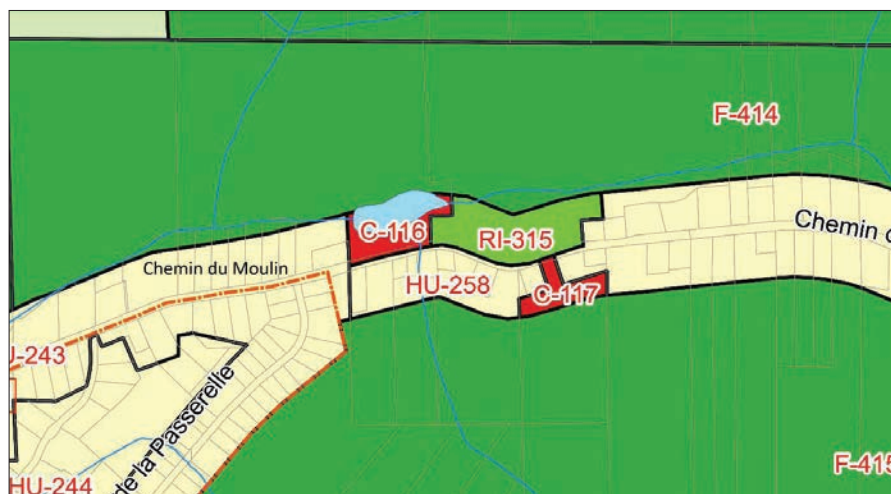
Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit:

1. Le conseil municipal à la suite de l'adoption par résolution, lors de la séance spéciale du 10 mai 2021, d'un projet de règlement intitulé « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin de créer la zone forestière F-414.1** » tiendra une consultation publique écrite.
2. Conformément aux dispositions du décret ministériel du 24 mars 2021, portant le numéro 433-2021, de la ministre de la Santé et des Services sociaux, pris en vertu de la *Loi sur la santé publique (RLRQ, c. S-2.2)*, toute procédure, autre que référendaire, qui fait partie du processus décisionnel d'un organisme municipal et qui implique le déplacement ou le rassemblement de citoyens est remplacée par une consultation publique, annoncée au préalable par un avis public, d'une durée de 15 jours.
3. **La consultation écrite se déroulera du 13 au 27 mai 2021, jusqu'à 16 h 30.** Il est possible de transmettre des commentaires, des questions et des documents à l'adresse courriel suivante: [urbanisme@lacbeauport.net](mailto:urbanisme@lacbeauport.net)
4. Au cours de cette période de consultation, la Municipalité rendra accessibles un document explicatif et le projet de règlement sur son site Internet à l'adresse suivante: [https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets\\_de\\_reglement](https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffel/projets_de_reglement)
5. La Municipalité diffusera un rapport de consultation sur son site Internet, lorsque le conseil municipal en aura pris connaissance.
6. Ce projet de règlement propose des modifications règlementaires qui sont susceptibles d'approbation référendaire. Les objectifs du règlement sont:
  - de créer la zone forestière F-414.1 à même une partie la zone F-414;
  - de prévoir les usages qui seront autorisés dans cette zone, notamment les activités récréatives extensives, les chalets locatifs (location court terme), le camping sans service et une aire de stationnement d'appoint pour les sentiers du Moulin;
  - de modifier les limites de la zone C-116 afin de mieux l'adapter à l'occupation de territoire.
7. Les dispositions de ce règlement ne s'appliqueront qu'à la propriété identifiée par le numéro de lot 4 582 823.

### Illustration de la zone F-414.1 et des ajustements apportés à la zone C-116

Zonage actuel

Zonage projeté



DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 12<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE MAI 2021.

*Richard Labrecque*

Richard Labrecque  
Directeur général et secrétaire-trésorier

## Les 24 heures du Lac Archibald en mode virtuel Fais ton 24 du 24 au 24!



Crédit photo: Les 24 heures du Lac Archibald.

La fière équipe de l'Archibald lors d'une précédente édition.

CAROLE ROY

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

**Se renouveler, revoir sa manière de fonctionner, innover... Voilà ce dont ont dû faire preuve tant d'entrepreneurs au cours de la dernière année. Les organisateurs des 24 heures du Lac Archibald ont eux aussi emboité le pas pour cette 15<sup>e</sup> édition en lançant: Fais ton 24 du 24 au 24!**

« Donnez-vous le défi de faire un total de 24 heures d'activités physiques (ou plus!) entre le 24 juin et le 24 juillet dans le cadre de cette édition toute spéciale des 24 heures du Lac Archibald! » Voilà l'invitation lancée par les organisateurs de l'événement.

Le défi du participant: suer et collecter des fonds! Le défi de son entourage: l'encourager financièrement afin de permettre aux fondations supportées par les 24 heures de continuer à fonctionner.

**Créez votre profil et démarrez votre défi!**

Modalités:

- Cout d'inscription: 50 \$
- Rabais instantané de 20 \$ si vous êtes membre d'une Caisse Desjardins
- Vous déterminez votre propre objectif de collecte de fonds
- Vous déterminez votre propre objectif d'heures d'activités
- Vous pourrez suivre les dons qui ont été faits à votre nom à travers votre thermomètre sur le site Web de l'événement ou sur votre page personnelle
- Encouragez-vous avec votre propre thermomètre! Toutes, TOUTES les activités physiques sont permises!

Inscriptions en ligne au [www.24heuresdulac.com](http://www.24heuresdulac.com). ■



# Le compost au quotidien, quels effets?



Crédit photo : Shutterstock

*Le compostage, un petit geste aux grands effets.*

## COLLABORATION SPÉCIALE : ROMAIN REBIFFE

info@monpaysagiste.com

**Si nous avons tous déjà entendu parler de compost, combien d'entre nous se sont finalement lancés dans le projet? Aujourd'hui, plus que jamais, le problème de gestion des déchets se pose, ainsi que la pollution liée à l'utilisation excessive d'engrais inorganiques. Alors le compostage; un petit geste aux grands effets?**

Si de plus en plus de municipalités offrent à leurs résidents de récupérer leurs déchets compostables, il reste très intéressant de cultiver son propre compost. Parmi les avantages, nous allons retourner au sol les résidus qui vont apporter leurs bienfaits à la terre en évitant du même coup un transport supplémentaire et ainsi reproduire sur nos lieux d'habitation un processus naturel de fermentation et de décomposition en lien direct avec la régénération des sols.

Pour se lancer, il suffit de peu de choses. Il faut tout d'abord choisir son composteur en fonction de ses besoins, de son espace, mais aussi de son budget. On peut aisément se fabriquer un composteur en bois de récupération, de préférence non traité, mais aussi encourager un artisan local si la tâche nous paraît trop ardue. Sinon, la plupart des quincailleries vendent des modèles pour tous les budgets. À noter qu'un système placé en bas du composteur pour récupérer le produit fini est indispensable.

L'emplacement sera choisi de préférence proche de la maison, exposé mi-ombre mi-soleil en étant abrité de la pluie et de la neige, mais aussi des

visiteurs à quatre pattes qui pourraient être tentés de venir s'y approvisionner.

Vient ensuite la petite recette du dosage des éléments de notre compost. Une proportion à essayer de respecter serait d'un tiers de matière humide (résidus de fruits et légumes, rognures de gazon, produit de la taille de plantes, etc.) et de deux tiers de matière sèche (feuilles mortes, paille, restes de riz, pâtes alimentaires ou légumineuses, coquilles d'œufs, etc.).

L'entretien demande peu de travail outre l'alimentation régulière en matières résiduelles et l'aération à l'aide d'une fourche ou d'une pelle pour favoriser l'homogénéisation et éviter les mauvaises odeurs.

Enfin vient le moment de la maturité de votre produit. Il sera reconnaissable à sa couleur brune et à une odeur proche de l'humus, mais aussi à la disparition des matières utilisées à la base. Il ne vous reste plus qu'à sécher puis tamiser votre produit pour le répandre sur vos plates-bandes, pelouses, autour des arbres et des plantes potagères et ainsi apporter de la vie à votre jardin.

Pour ceux qui manquent de place ou qui souhaitent ajouter un côté ludique à l'activité, il existe une méthode dite de lombricompost ou vermicompost. À l'aide d'un récipient et de vers rouges que l'on peut se procurer dans le commerce, on pourra confier à ces petites bêtes le soin de transformer de belles quantités de résidus en beau compost pour nos plantes. Pensez à rentrer votre récipient en hiver pour permettre à vos alliés de ne pas geler.

Voilà de jolies manières de participer à la magie organique. ■

# LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale  
Depuis 1956



Conception de plan  
Aménagement paysager  
Éclairage extérieur

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

418.849.3405



Caroline Paradis explore son courage

# Défi Caro à Vélo



Crédit photo: Christyana Mérette

Caroline Paradis, que plusieurs ont connue à la Boutique du Lac ou encore aux Sentiers du Moulin.

(CR) Caroline Paradis a 43 ans. Mère monoparentale de quatre enfants, la dynamique Lac-Beauportoise a pris la route le 7 mai dernier pour entreprendre SON Défi, Caro à vélo. Les routes du Québec n'auront plus de secrets pour elle au terme de cette aventure de 40 jours!

Pourquoi relever un tel défi? « Pour soutenir les femmes victimes de violence et aider aussi les organismes indispensables à leur cheminement vers la guérison et vers une nouvelle vie », raconte

Caroline Paradis. Ainsi, les fonds amassés serviront à soutenir la mission d'aide de la maison Le Chaînon à Montréal (maison d'accueil et d'hébergement pour les femmes victimes de violence.)

Partie du Chaînon le 7 mai, pour ensuite revenir vers Québec et le Bas-St-Laurent et poursuivre son périple de 4 400 km, Caroline sillonnera les routes de la Vallée de la Matapédia, la Baie-des-Chaleurs, du tour de la Gaspésie, de la Côte-Nord. Font aussi partie de l'itinéraire le Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chibougamau et toujours plus haut la route du Nord et celle de la Baie-James en l'honneur des femmes du nord qui représente un fort pourcentage de

ces femmes violentées. Elle descendra ensuite à Rouyn-Noranda, longera la frontière ontarienne pour revenir à son point de départ.

## Tout part de soi

Outre cette chaîne de solidarité et de partage que Caroline créera partout au Québec, cette aventure, elle la fait aussi pour elle, en cadeau ultime pour tous ses apprentissages. C'est aussi un legs qu'elle fait à ses enfants afin qu'ils puissent croire en eux, se doter des bons outils et de ne jamais endosser le costume de la victime.

« Reprendre le pouvoir sur sa vie demande beaucoup de courage. Partir seule en vélo pour ce voyage aussi... Un jour à la fois, un pas à la fois, un coup de pédale à la fois. Je demeure confiante que mon corps, ma tête et mon cœur sauront me guider et me porter tout au long de cette aventure. Et si par moment le défi me demandait de m'ouvrir afin de recevoir de l'aide extérieure, je n'hésiterais pas à la demander. Je ne suis pas une athlète. Je ne suis pas une cycliste. Je suis une femme, une mère, une amie », confie-t-elle. Le slogan du Défi Caro à Vélo? Explore Ton Courage! Elle ne pouvait mieux trouver!

Suivez-la dans son aventure sur la page Facebook Défi Caro à vélo. Le lien GoFundMe vous permet de faire un don au Chaînon et l'aide à relever son défi qui se fait sous le signe du courage. Le courage de s'aimer assez fort pour avancer, se réaliser, se guérir et vivre ses rêves au-delà des difficultés. « Tous vos mots d'encouragements me donnent des ailes vers la poursuite de mes objectifs et tous vos dons servent à aider concrètement des milliers de femmes qui ont pris tout ce qui leur restait de courage pour dire : s'il vous plait, j'ai besoin d'aide! », conclut-elle.

**Go, Caro, Go!** ■



Caro lors de sa visite au Chaînon le 27 avril dernier.

Crédit photo: Courtoisie

Tu es peut-être notre nouveau coordonnateur à la maintenance!

Tu es manuel?

Tu as envie de passer l'été dehors sur un site hors du commun?

Tu as envie d'une expérience géniale auprès de l'équipe la plus sympathique?

Pour plus de détails sur le poste, consultez l'onglet « carrière » à [lesaisonnier.net](http://lesaisonnier.net)



# SAISO

LAC-BEAUPORT  
DEPUIS 1942

Nous sommes à la recherche d'un

## COORDONNATEUR À LA MAINTENANCE

Le candidat doit faire preuve de polyvalence, car il pourra être appelé à réparer, entretenir et nettoyer l'ensemble du site et des infrastructures. Il s'assure que l'ensemble du site du Saisonnier est sécuritaire, propre et en bon état, et ce tout au long de son mandat.

### CE QUE NOUS OFFRONS

- Horaire flexible de jour, soir ou fin de semaine (à discuter)
- Temps plein de 30 à 40 heures par semaine, de juin à septembre
- Une équipe dynamique, motivée et surtout passionnée
- Et surtout, un milieu de travail SAIN, ÉQUILIBRÉ ET UN SITE ENCHANTEUR.

### ÇA T'INTÉRESSE?

Notre équipe n'attend plus que toi! Envoie ton CV à [jplehuu@lesaisonnier.net](mailto:jplehuu@lesaisonnier.net)

Date prévue d'entrée en fonction : dès juin!

Il y a des enfants  
qui ne vont pas bien.  
Les inviter pour **une**  
**activité** extérieure  
peut leur faire  
du bien.



Découvrez plein  
d'autres idées

[Québec.ca/soyonsattentifs](https://quebec.ca/soyonsattentifs)

**IGA**  
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion

# Venez voir nos variétés de bœuf Sterling!



**TENDRETÉ GARANTIE**



**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

**SAQ** AGENCE

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

**IGA – Stoneham-et-Tewkesbury**  
Famille Rousseau  
335, chemin du Hibou  
Stoneham-et-Tewkesbury  
418 848-2637

Prise de  
rendez-vous  
EN LIGNE



Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

**Dr Stéphane Coulombe, DMD**

Dre Audrey-Ann Fortin, DMD (service d'orthodontie)

418 **848-8000**

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

**OYÉ, OYÉ!**

**Gentes dames, un poste  
de secrétaire dentaire  
est disponible au sein  
de notre équipe!**

**Bienvenue!**



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