

PASSION | DÉCOUVERTE | PLAISIR

apogée

MAGAZINE

Le magazine de par icitte | Numéro 3
Région de Mégantic

Retrouvez votre nature

**Expériences grandeur nature
au Grand Lac St-François, 3^e plus grand lac
au sud du fleuve St-Laurent**

- Explorez les sentiers pédestres et cyclables
- Observez la faune et la flore
- Profitez de la plage surveillée de St-Daniel
- Dormez sous les étoiles



Stéphanie Allard - Tourisme Chaudière-Appalaches

sepaq.com/frontenac

 **Sépaq**
Parc national
de Frontenac

« Les filles, que pensez-vous d'aller surprendre Mélanie en Europe et de faire notre party de Noël à Toulouse? »
 Quand Claude a lancé l'idée à l'équipe, on n'a pas hésité longtemps avant de boucler nos valises pour la France!

Apogée, numéro 3

apogeemagazine.com
 Facebook : @magazineapogee
 Instagram : @apogeemag
 Des suggestions d'articles?
 info@apogeemagazine.com

Éditeur

Claude Grenier

Coordonnatrice

Edith Robert

Textes et révision

Catherine Paiement-Paradis
 Marie-Christine Picard
 Mélanie Gagné

Graphisme

Numéra inc.

Photographies

Claude Grenier

Illustrations

Katia Derbel

Impression

TC • Transcontinental

Distribution

Publisac

Remerciements

Coup de Pouce Mégantic, MRC du Granit, Quartier Artisan, Tourisme Région de Mégantic, Ville de Lac-Mégantic.



ASTROLab du parc national du Mont-Mégantic

Apogée est publié 1 fois par année dans le Guide de par icitte.

4999, rue Milette, Lac-Mégantic (Québec)
 G6B 2E7

Tous droits réservés. 2022

Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite de l'éditeur.

Voilà l'état d'esprit général chez Apogée.
 Oui, on a vraiment fait un aller-retour de 5 jours à Toulouse en décembre et, par la bande, on a eu la chance de visiter Mirande, une commune certifiée Cittaslow. On est comme ça : une équipe énergique qui saisit les opportunités et les moments précieux.
 Une gang unie qui aime repousser ses limites et qui aime aussi rire - un peu fort -, pour tout et rien.
 On est de même : un excellent public pour les uns et les autres.

Apogée. Un magazine qui aborde des sujets intemporels en profondeur. Entre autres, dans ce numéro, on plonge dans l'univers d'entreprises locales qui appliquent les principes de l'économie circulaire, on traite aux petits oignons les épicuriens en faisant une tournée des classiques gourmands de la région et on dresse le portrait de bénévoles inspirants qui se mobilisent pour faire la différence dans leur communauté.

Comme vous, nous avons vogué au fil des vagues lors de la dernière année. Nous avons été présents à certains moments et plus effacés à d'autres.
 Mais une chose est certaine : nous sommes plus qu'heureux de vous offrir cette troisième édition du magazine Apogée. On accueille cette année une toute nouvelle collaboratrice d'expérience, la journaliste et rédactrice Catherine Paiement-Paradis. Bienvenue dans l'équipe et merci, Catherine!

L'année qui s'en vient sera charnière pour le magazine, qui désire prendre son envol et vous offrir beaucoup plus. Nous suivez-vous sur Facebook et Instagram? Si ce n'est déjà fait, visitez-nous! On vous offre du contenu rafraîchissant et bon pour l'âme.

Scoop : notre nouveau site Internet est en ligne, vous y trouverez toutes les anciennes parutions papier ainsi que nos articles de blogue.

Sur ce, bonne lecture et merci d'être là!
 L'équipe du magazine Apogée



Faire rouler l'économie circulaire

Zoom sur les initiatives en économie
circulaire dans la MRC du Granit.

Texte **Catherine Paiement-Paradis**
Collaboration **Coup de pouce Mégantic**
Page 04



Trip de bouffe

Tu veux en savoir plus sur les choses à déguster,
savourer et rapporter suite à ton passage ici?
Suis-nous... chez nous!

Texte **Marie-Christine Picard**
Collaboration **Tourisme Mégantic**
Page 10



Donner sans compter

Les bénévoles et les résidents impliqués dans
leur communauté sont très nombreux dans la région de Mégantic.
On vous présente quelques-uns d'entre eux.

Texte **Catherine Paiement-Paradis**
Collaboration **MRC du Granit**
Page 16



Vis ta ville... à ton goût!

Découvrez toutes les opportunités
afin de profiter du grand air à Lac-Mégantic...
selon votre personnalité!

Texte **Marie-Christine Picard**
Collaboration **Ville de Lac-Mégantic**
Page 20





Promenons-nous dans les bois...

pendant que le loup n'y est pas. Mais surtout pendant que les p'tites Dorval sont là! Suivez-nous dans notre incursion au cœur de la forêt comestible avec deux filles pas piquées des vers!

Texte **Mélanie Gagné**

Page 24



Quartier artisan: le talent québécois en pleine émergence

Dans le quartier Fatima, à Lac-Mégantic, l'organisme Quartier artisan forme et accueille des créateurs de bijoux, vêtements, céramique, percussions (et beaucoup plus) de partout au Québec.

Texte **Catherine Paiement-Paradis**

Collaboration **Quartier artisan**

Page 30



S'inspirer... d'un continent à l'autre

L'équipe du magazine *Apogée* s'est rendue en France pour découvrir la ville Cittaslow de Mirande.

Texte **Marie-Christine Picard**

Page 37



**Faire rouler
l'économie**



Zoom sur les initiatives en économie circulaire dans la MRC du Granit.

TEXTE CATHERINE PAIEMENT-PARADIS

On le sait, on nous le répète : la planète étouffe, et nous consommons trop pour ce que la Terre peut supporter. Malheureusement, la cour est pleine. Et les ressources, limitées. En mars 2019, l'ONU lançait cet avertissement : « L'avenir des ressources mondiales montre que nous exploitons les ressources limitées de cette planète comme s'il n'y avait pas de lendemain »¹. Conséquences qu'on connaît : changements climatiques et perte de biodiversité.

Une solution apportée pour tenter de laisser une planète vivante à nos enfants : l'économie circulaire. Parmi

les principes : récupérer ce qu'on possède déjà. Trouver de nouvelles façons de réutiliser des rebuts. Partager des ressources entre entreprises ou individus. « La base de l'économie circulaire, c'est de conserver la croissance économique, tout en trouvant des solutions parmi les ressources qu'on a déjà, plutôt que de les épuiser », explique France Bergeron, directrice des services techniques à la Ville de Lac-Mégantic.

Dans la MRC du Granit, plusieurs organisations appliquent ces principes. Voici quelques-unes d'entre elles.

circulaire



¹Extrait du communiqué de presse du 12 mars 2019, par ONU Programme pour l'environnement (unep.org/fr), intitulé *L'ONU appelle à reconsidérer de toute urgence l'utilisation des ressources alors que leur consommation augmente en flèche.*

Ouverte et dirigée depuis 2017 par Marie-Hélène Gagné, une entrepreneure dynamique, Coup de pouce Mégantic est une entreprise de sous-traitance industrielle. Les 18 000 pieds carrés de cette usine sont divisés en départements : couture, imprimerie, bois, ensachage... Vous avez un besoin, ils ont une solution. Sa particularité? « Avec chaque nouveau projet, on se demande : que pourra-t-on faire avec les rebuts? », explique la directrice générale, Marie-Hélène Gagné. Ici, chaque déchet issu de la production trouve une nouvelle vie et rien n'est jeté.

Un nouveau projet, en collaboration avec la MRC du Granit et Recyc-Québec, rend Marie-Hélène Gagné très fière. Des sacs réutilisables confectionnés à 100 % à partir de rebuts de tissus provenant des usines de couture de la MRC. C'est ainsi qu'a été créé, par la patronniste Geneviève Côté de Créature (St-Sébastien), un sac utilisant du cuir de chez Royer (Lac-Drolet), des tissus de maillots de bain du Groupe CSR

(Saint-Romain), du jeans de Confection NF Denim (Stornoway), etc. Ces sacs pourraient devenir des cadeaux corporatifs aux logos d'entreprises, par exemple. Et on pourrait les apercevoir aux bras des gens qui font leurs emplettes dans la région!



COUP DE POUCE MÉGANTIC

« Avec chaque nouveau projet,
on se demande :
que pourra-t-on faire
avec les rebuts? »
- Marie-Hélène Gagné





« L'environnement, ça a toujours été important pour moi. En tant que personne, et en tant qu'entrepreneure. »
- Julia Gagnon

ATTRACTION



Fondée à Lac-Drolet en 1980, et rachetée en 2017 par Julia Gagnon et Sébastien Jacques, l'entreprise Attraction est connue pour la fabrication de ses vêtements promotionnels. «L'environnement, ça a toujours été important pour moi. En tant que personne, et en tant qu'entrepreneure», confie la VP opérations, Julia Gagnon. «Déjà avant la pandémie, on avait déterminé deux principales sources de déchets dans notre entreprise afin de réduire notre impact environnemental : les boîtes de cartons qui arrivaient de nos fournisseurs en Asie, et les chutes textiles issues de la production de notre ligne Ethica.» Pour les boîtes, ils les ont rendues plus solides, et elles pouvaient donc désormais être réutilisées. Pour les restants de tissus, la VP opérations explique : «Après avoir cherché pendant un moment, on a trouvé qu'on pourrait broyer nos fameuses retailles pour en faire de la bourre de coussin». À la suite de tests chez leur fournisseur en Asie, qui avait la machine nécessaire pour broyer les tissus, ils ont fait le saut et acheté la même machine, installée chez Coup de pouce Mégantic. Résultat : de superbes coussins stylés avec des housses en coton bio et en chanvre, chacun rembourrés des retailles textiles de 50 t-shirts Ethica. À partir des retailles des housses, ils créent aussi des linges à vaisselle et de table. Attraction a également créé des mitaines en tissu recyclé, et travaille à recevoir la certification B Corp, obtenue entre autres par les compagnies Burton et Patagonia, qui démontre un engagement social et environnemental. «Je veux laisser une belle planète à mes enfants», confie Julia Gagnon.

« Beaucoup d'entreprises produisent des rebuts de bois, de fer, d'aluminium, de cuivre, etc. On a intégré cette collecte à même notre service municipal, afin d'empêcher que ça se retrouve à l'enfouissement. »
- France Bergeron

« En matière de gestion des matières résiduelles, Lac-Mégantic peut se vanter d'avoir été précurseur dans les années 1990. On a créé une boucle d'économie circulaire avec nos matières », explique France Bergeron, directrice des services techniques de la Ville de Lac-Mégantic. Déjà en 1995, la Ville avait instauré un programme qui incitait au compost domestique. Une cohorte d'une trentaine de résidents y participait par année. C'est toutefois en 2004 que le premier projet pilote officiel a été lancé, avec des bacs roulants. Depuis, trois sortes de compost sont créés localement chaque année (à partir des déchets domestiques, des boues du centre d'épuration et des boues issues de fosses septiques). Au printemps, chaque contribuable de Lac-Mégantic peut aller se chercher du compost de déchets domestiques. Les composts de boue sont quant à eux prisés par les cultivateurs et les entrepreneurs en terrassement.



VILLE DE LAC-MÉGANTIC

Mais ce qui distingue particulièrement la Ville, c'est sa gestion directe des matériaux secs, issus de la construction et des usines locales. « Beaucoup d'entreprises produisent des rebuts de bois, de fer, d'aluminium, de cuivre, etc. On a intégré cette collecte à même notre service municipal, afin d'empêcher que ça se retrouve à l'enfouissement », explique France Bergeron. Que ce soit du bois usagé racheté comme matière première par des industries locales, ou des bardeaux d'asphalte réutilisés, le tout se retrouve donc chez AIM Recyclage à Frontenac qui trie les matériaux et leur permet de se trouver une nouvelle vie.



Depuis son ouverture en 1992 à Lac-Mégantic, l'usine Tafisa, qui fabrique des panneaux de particules (la mélamine), récupère des rebuts de la première transformation du bois (sciure, copeaux et planure).

Et depuis 2005, l'usine utilise du bois recyclé post-consommation, appelé CRD. Il s'agit du bois utilisé en Construction, Rénovation, et Démolition, et qui passe par les centres de tri. « Nous sommes la seule usine de panneaux de particules en Amérique du Nord qui travaille à partir du bois de CRD », confie Julie Moisan, coordonnatrice en environnement, CPI, chez Tafisa.

Près du tiers de la consommation totale du bois de l'usine est ainsi récupéré des centres de tri. Tafisa a même un procédé, Rewood, qui enlève métaux, papiers et plastiques qui auraient pu rester du premier nettoyage au centre de tri. « Notre motivation, chez Tafisa, c'est d'aller vers un procédé plus vert, d'aller plus loin dans le recyclage des matières. Les scieries ont baissé de volume depuis 20 ans, et avec les années il a fallu être créatif pour trouver d'autres types de matières premières pour les remplacer. C'est ça le développement durable : concilier le côté environnemental, économique et social », explique Jonathan Lamarre, ingénieur de production à l'usine.

TAFISA

QUELQUES STRATÉGIES DE L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Écoconception : s'assurer que le produit respecte les critères environnementaux dès sa conception.

Exemple : la marque Ethica chez Attraction.

Les vêtements sont 100 % fabriqués au Québec, à partir de coton bio et de polyester recyclé. Chaque vêtement permet de recycler entre 5 à 15 bouteilles de plastique.

Écologie industrielle (et territoriale) : quand des entreprises se partagent des ressources.

Exemples : Bestar qui fait transformer de ses produits chez son voisin Coup de pouce Mégantic, ou Tafisa qui envoie ses panneaux déclassés chez Multi-Pièces Lac-Mégantic, qui en fait du matériel d'emballage racheté par Tafisa ensuite.

Recyclage et compostage : valoriser les rebuts.

Exemple : chez Coup de pouce Mégantic, des palettes de bois sont devenues des cadres vendus sur Etsy, ainsi que des présentoirs pour les vins du Domaine des Coulées.

Économie sociale : intégrer la communauté dans la vente et la confection, et améliorer son bien-être.

Exemple : chez Coup de pouce Mégantic, on emploie des gens éloignés du marché du travail (peu importe leur contrainte physique ou intellectuelle). Tout est mis en place pour qu'ils apprennent à leur rythme et s'épanouissent.



TRIP DE BOUFFE

Chez Apogée, on s'est cassé le coco pour te dénicher les meilleures adresses pour «manger du bon manger», bien d'ici. Tu sais : la nourriture qu'on savoure toute l'année et que l'on souhaite faire connaître. Nos *best of* des bonnes adresses à visiter en famille et pour tous les plus ou moins épicuriens ou épicurieux de ce monde.

Tu veux en savoir plus sur les choses à déguster, savourer et rapporter suite à ton passage ici? Suis-nous... chez nous!

TEXTE MARIE-CHRISTINE PICARD



**Commence ta journée
avec un café torréfié ici et un
bon croissant... on te promet
que ça fait chaud au coeur.**

Boulangerie Lambton

Pains, croissants, pâtés, gâteaux...
vous en mettez plein votre baluchon!

Café Bistro la Brûlerie

Torréfacteur, pâtisseries et viennoiseries...
faits avec passion.

Ditchfield

Café troisième vague torréfié sur place
par un couple fort sympathique.



**Puis... Travaille sur ton 6 pack...
de produits locaux.**

Fromagerie La Chaudière

Tiguidou, Youpeläi, Ben d'adon, Menoum...

Des fromages plus délicieux les uns que les autres!

Magasin Général de Piopolis

Produits locaux, bières de microbrasserie,
discussion garantie avec les propriétaires...
prévois un p'tit 5 minutes.

Marché public de Lac-Mégantic

Bijoux, miel, légumes...
on te met au défi d'y acheter juste 6 articles.

Marché public de Lambton

Belle ambiance au coeur du village.



**On ne s'arrête pas là
(on ne fait que commencer)!
Dans la région de Mégantic,
on reste rarement assis sur
notre steak, alors continue tes
provisions et va te chercher
une bonne viande pour ton
grill ce soir!**

Boucherie BL

Achète ici une chaudière de steaks marinés
(oui, oui!) pour recevoir ta gang.

Boucherie du Roy

Choisis parmi les 30 variétés de saucisses maison.

Marché Lavallée

La meilleure bavette au monde
et pleinnnn de bières de microbrasserie.

**Lâche pas la patate,
et trouve des fruits et légumes
frais pour tes
accompagnements.**

Ferme Couture

Cueille tes fraises et visite
des poules curieuses à Stratford
ou visite l'un des kiosques pour
des légumes en abondance
à Stratford ou à Nantes.

Ferme Maraîchère Roy

Autocueillette de petits fruits
pour tes conserves et kiosque
de bons légumes frais.



**Tsé, en vacances, on
a souvent envie de prendre
une p'tite frette...
sans se paqueter la fraise!
Bois local dans une
superbe ambiance!**

La Garnison Microbrasserie

Bonnes bières locales, bon pour le bedon
et pour l'âme.



**Envie de gigoter un peu?
Visite les fermes du coin,
elles ont toutes un p'tit
quelque chose
de spécial à offrir.**

Deça Deci Ferme agrotouristique

Visites guidées, lapins angora,
soirées de contes.

Ferme des petits Torrieux

Rallye ou journée safari à la ferme,
autocueillette de légumes.

Ferme du péché mignon

Visite la ferme en forêt,
nourris les animaux curieux, pêche en étang
et cueille tes pommes, courges et bleuets.



**Ok... maintenant
un classique du coin :
se sucrer le bec.
Pas yink un peu.**

Cabane à sucre et produits La Martine
Marinades, sauce à spaghetti à l'érable...
eh oui, ça existe et c'est délicieux!

Partout, partout

Visite les marchands locaux de la région
et trouve de quoi te sucrer le bec à coup sûr.



**Voilà, l'affaire est ketchup!
On espère t'avoir donné
des papillons dans l'estomac
et des envies de te payer
la traite avec nos grands
classiques du coin. Ici, on ne
te laisse pas manger tes bas,
sois-en assuré. Tu vas repartir
d'ici gras comme un voleur,
sans avoir de croûtes
à manger.**

**Maintenant, on a fini
de te chanter la pomme,
scanne le code QR pour
connaître toutes les infos
nécessaires à ta tournée.
Bonne bouffe!**



Donner sans compter

Les bénévoles et les résidents impliqués dans leur communauté sont très nombreux dans la région de Mégantic. Grande richesse locale, ils sont inspirants, généreux, humbles... Toutes les personnes rencontrées sont unanimes : faire la différence, ici, c'est une sorte de tradition. On vous présente quelques-uns d'entre eux.

TEXTE **CATHERINE PAIEMENT-PARADIS**

Club Optimiste de Saint-Ludger

L'énergie et le bonheur de Luc Doyon sont contagieux. Pour lui, s'impliquer dans sa communauté, c'est une seconde nature. « Ça fait 50 ans cette année que je fais du bénévolat et 30 ans pour le Club Optimiste », explique-t-il. Véritable dynamo bénévole derrière le Beach Party de Saint-Ludger, avec sa femme Nicole Faucher, et 35 membres du Club Optimiste, il organise ce grand party qui accueille de 800 à 1400 fêtards chaque été depuis 30 ans. Le coût d'entrée du Beach Party finance les autres activités du Club : parade d'Halloween, avec distribution de 200 sacs de bonbons, fête de Noël, avec 150 cadeaux choisis et emballés par Nicole, et plus encore.

En 2018, Luc a remporté le prix Bénévole en Or Desjardins, avec une bourse de 1500 \$ qu'il réinvestit dans la communauté de Saint-Ludger depuis. Fier d'avoir un Club Optimiste aussi vibrant, il encourage toutes les communautés à s'en créer un : « Appel à tous! Fondez un Club, ça prend 25 personnes! », lance-t-il avec son sourire radieux.

Luc Doyon
et sa femme Nicole Faucher

**« Ça fait 50 ans cette année
que je fais du bénévolat
et 30 ans pour le Club Optimiste. »**

- Luc Doyon





Gaétan Gagnon, Simon Couët
et Gilles Poulin

**« J'ai eu tous ces modèles,
comme Gilles Poulin, comme mon
père et mon grand-père, ça fait
partie de nos vies... »**

- Simon Couët

Lac-Drolet

« On pourrait remplir le gymnase de gens qui s'impliquent à Lac-Drolet! », lance Simon Couët, président de l'OBNL Carrefour industriel Lac-Drolet. Parmi ces bénévoles, on retrouve Simon, qui s'implique avec le FestiBalle, dont les recettes ont entre autres permis d'améliorer le terrain de baseball. Gilles Poulin, très impliqué dans sa ville natale depuis 1959, a quant à lui fondé la Chambre de commerce de Lac-Drolet en 1986, et Gaétan Gagnon est entre autres président de la corporation de la Maison du Granit.

Leur dernière implication, avec le Carrefour industriel : bâtir un bloc appartement pour aider à loger les travailleurs des entreprises locales et la construction future d'une garderie. Simon Couët explique : « Depuis 1980, on aide les entreprises à s'établir ici... Le défi actuel n'est pas d'attirer des industries, mais de trouver du logement pour les employés, et des places en garderie. »

L'inspiration de Simon? « J'ai eu tous ces modèles, comme Gilles Poulin, comme mon père et mon grand-père, ça fait partie de nos vies. On a notre famille, on a notre vie, et après, on s'implique pour créer un milieu qu'on aime. Et pour redonner aux autres. »

Le nouveau bâtiment inauguré en mars 2018 permet ainsi aux élèves de l'école de la Voie-Lactée et à tous les résidents de Notre-Dame-des-Bois de profiter pleinement de ces installations.

Projet École-Communauté à Notre-Dame-des-Bois

Plus de 1 million de dollars. C'est le montant amassé en levée de fonds et en subventions entre 2014 et 2017 par des parents d'élèves (dont Marc-André Vallières), des professeurs (dont Éric Beaudoin), des membres du conseil municipal et des gens de la communauté de Notre-Dame-des-Bois pour revitaliser l'école primaire.

Pendant trois ans, Marc-André et son équipe ont cogné à la porte de compagnies locales, obtenu des subventions gouvernementales, organisé des tournois de hockey... Il faut dire que les besoins étaient criants dans ce bâtiment datant des années 1930: le gymnase était traversé d'une dizaine de colonnes de métal et servait également de cafétéria le midi. On vous laisse imaginer les restants des lunchs qui font glisser les enfants par terre dans leurs cours d'éducation physique!

La municipalité était aussi à la recherche de locaux pour répondre à la demande de ses citoyens. Cet argent a permis la construction d'un gymnase avec plancher de bois franc et mur d'escalade, d'une bibliothèque avec vue sur le mont Mégantic et d'une grande salle multifonctionnelle, qui accueille entre autres les membres de l'AFEAS avec leurs métiers à tisser. Le nouveau bâtiment inauguré en mars 2018 permet ainsi aux élèves de l'école de la Voie-Lactée et à tous les résidents de Notre-Dame-des-Bois de profiter pleinement de ces installations.

Marc-André Vallières et Éric Beaudoin





Yves Bellavance
et Alice Bellavance-Courtemanche

**« Après deux ans
de pandémie, ça sera vraiment
cool de voir toute la ville
rassemblée pour un événement. »**

- Alice Bellavance-Courtemanche

Le Grand tour du lac Mégantic

Le Grand tour du lac Mégantic fête ses 30 ans cette année. Depuis 1992, cette randonnée familiale rassemble en moyenne 600 cyclistes amateurs qui réalisent le tour du lac Mégantic.

Impliqué bénévolement depuis plus de 20 ans avec l'événement et y pédalant depuis 1993, Yves Bellavance en est cette année le président par intérim. Sa fille Alice s'est jointe au comité organisationnel également. Déjà, à l'âge de 6 ans, Alice roulait au Grand tour avec sa sœur de 8 ans, dans une remorque créée et tirée par leur père. Yves, un passionné, qui a également été bénévole pour le Triathlon Canada Man/Woman de Lac-Mégantic et qui a traversé le Canada en vélo en 2018 (et s'apprête à le refaire cet été!) a fait beaucoup au cours des années pour l'événement : s'occuper des parcours, coordonner la création des lunchs avec les femmes de l'AFEAS de Piopolis, faire la signalisation, etc.

« Il y a vraiment une belle ambiance au Grand tour », explique Yves. « Une année, on était presque 1000, on était tellement contents de voir les gens arriver. C'est un moment pour jaser, tu revois souvent des visages que tu n'as pas vu depuis un an », lance Yves, avec enthousiasme. Sa fille Alice confirme : « Après deux ans de pandémie, ça sera vraiment cool de voir toute la ville rassemblée pour un événement. » Cette année, les quatre enfants et deux des petits-enfants d'Yves pédaleront à ses côtés. La relève est assurée!

Vis ta ville... à ton goût!

Suivez-nous pour connaître toutes les opportunités afin de profiter du grand air à Lac-Mégantic... selon votre personnalité!

TEXTE **MARIE-CHRISTINE PICARD**

ILLUSTRATION **KATIA DERBEL**



On l'appelle à tort un village, mais on aime son côté campagnard. On s'impatiente pour vingt secondes de trafic et pourtant, on y apprécie la fluidité des routes au retour d'un séjour en ville. On s'attriste de revenir de vacances, mais on réalise rapidement que c'est un lieu de villégiature où l'on peut se sentir en congé à l'année.

Ce dont on est certain, c'est que Lac-Mégantic est une ville parfaite pour profiter de l'extérieur, peu importe les lunettes que l'on porte!

Je suis hyperactif, légèrement trop sportif

Moi, je bouge... tout le temps. Beau temps, mauvais temps, je suis dehors prêt à affronter une colline, une piste, un parcours. Et... je suis choyé ici, mes amis!

Ce n'est pas compliqué : en été, je peux simplement embarquer sur mon vélo, parcourir les 11 kilomètres de pistes cyclables qui s'offrent à moi, parfait pour mon échauffement...

Parce que souvent, je m'emporte, et je fais le tour du lac Mégantic, un parcours sinueux et vallonné de 53 kilomètres, mais, par-dessus tout, avec des paysages époustouflants!

De plus, pour moi les triatlons n'ont plus de secrets.

Je vais donc régulièrement m'entraîner dans le corridor de nage en eau libre de la Station touristique Baie-des-Sables ou courir à l'arrière du Centre sportif Mégantic dans les sentiers bordants la rivière Chaudière. Un parcours de modules de qualité me permet d'y réaliser des entraînements complets, en plein air (souvent aux côtés de quelques chevreuils curieux).

Décidément, l'endorphine coule à flots quand on vit à Lac-Mégantic!

Je suis un éternel adolescent totalement assumé



J'aime bouger, mais surtout en français. Eh oui, je connais toutes les buttes et courbes de la *pump track*, inaugurée en plein centre-ville en 2021. J'y ai découvert un sport exigeant, stimulant et plein de défis. Un vrai joyau du Québec qui est parcouru par plusieurs adeptes depuis son ouverture.

Tout à côté, je visite régulièrement le *skate park*. Des gens de tous les âges s'y côtoient, et les vieux de la vieille ne se gênent pas pour faire un peu de coaching aux plus jeunes. « Je prends maintenant plaisir à partager ma passion du skateboard avec les jeunes, sport que je pratique depuis l'âge de 14 ans! J'ai aussi comme mission de démystifier cette activité auprès de la communauté », m'a dit Louis-Étienne Drouin, un résident de Lac-Mégantic. C'est aussi un lieu particulièrement prisé des *pro skaters* de partout dans la province et qui a déjà connu quelques compétitions déjà (entre autres le Jackalope, qui est passé à Lac-Mégantic à l'été 2021).

Ça, c'était mes activités d'été.

L'hiver, je fais du *snowkite*. Tracté par ma voile, je prends mes pauses dîner pour aller « rider » à cinq minutes de chez moi, sur le lac Mégantic, et j'y passe la plupart de mes temps libres. Une surface idéale, du vent stable ; parfait pour les apprentis et les experts.

Il y a (presque) de quoi vouloir que l'hiver se prolonge!

Le grand maître yogi zen



La brise souffle doucement. Le soleil est bon et réchauffe mon visage. Je profite d'un parc différent chaque semaine pour y pratiquer le yoga et méditer. Chaque lieu a sa touche particulière, son énergie, son paysage différent à observer.

Le parc de la Croix lumineuse. Le parc Dourdan. Le parc des Générations. Le parc J.-Émile-Cloutier. Le parc de l'OTJ. Le parc de la Rivière-Chaudière. Le parc des Vétérans. L'Espace mémoire. La plage de la Station touristique Baie-des-Sables. Le parcours de sculptures monumentales.

Des familles s'y amusent, des gens s'y activent, d'autres s'y reposent et contemplent le paysage serein. En été, j'en profite même pour m'y baigner, car à Lac-Mégantic, les parcs et les espaces publics sont bien souvent au bord de notre magnifique lac.

Ici, profiter du lac n'est pas un privilège, c'est une tradition. Tout le monde aime s'y tremper les pieds, y plonger ou en profiter, tout simplement. Dès la fonte des glaces... jusqu'à la fin de l'automne.

Les jeunes parents





L'autodidacte

Pour moi, sortir de ma zone de confort, c'est de l'ordre du quotidien. Les activités nommées plus tôt, je les ai toutes essayées. Je sais qu'à Lac-Mégantic, on peut réellement se créer des défis. Comme la fois où j'ai choisi d'aller au centre d'hébertisme aérien d'Arbre en Arbre.

Et j'ai le vertige.

Je l'avoue : j'ai eu des palpitations. Mais j'ai vaincu mes démons et j'ai réussi à passer à travers ce défi, à petits pas!

Plus tard dans l'été, j'ai profité du camping de la Station touristique Baie-des-Sables. Pas du camping de roulotte, là. Avec ma tente, ma gamelle et ma blonde, on s'est débrouillé dans le bois comme des p'tits scouts. Une superbe expérience en pleine nature. Il a beau être immense, le camping Baie-des-Sables a su conserver son côté très sauvage et les terrains sont hyper boisés!

À la Base plein air, j'ai tenté ma chance en catamaran (une réussite), en *paddleboard* (une réussite mitigée) et en kayak (ce fut mieux).

Décidément, ici, il y a une foule d'opportunités pour de nouvelles expériences!

Nos enfants ont 3, 5 et 10 ans, et, croyez-nous, ils ne s'ennuient pas ici! Que ce soit les soirs de semaine ou la fin de semaine, on trouve toujours une activité qui plaira à toute la famille. On aime aller à l'Espace jeunesse Desjardins, profiter des nombreux parcs ou simplement voguer sur le lac et essayer de nouvelles embarcations. Une chose est certaine : ce sont les jeux d'eau (froide pour nous, mais les enfants sont, semble-t-il, blindés) qui font l'unanimité dans la famille lors d'une belle journée d'été à l'OTJ.

On s'y plaît ici, car nos enfants y sont pleinement heureux.

Quelle que soit votre personnalité, vos passions ou les découvertes que vous recherchez, Lac-Mégantic a beaucoup à offrir. Votre activité préférée n'est pas offerte ici? Suggérez-la, et faites-la découvrir! Ici, on est vraiment dans un monde de possibilités.

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS...

pendant que le loup n'y est pas.
Mais surtout pendant que les p'tites Dorval sont là!

Suivez-nous dans notre incursion
au cœur de la forêt comestible
avec deux filles pas piquées des vers!

TEXTE **MÉLANIE GAGNÉ**







Les soeurs Sophie et Johanie Dorval, originaires de la région de Mégantic, en connaissent pas mal des affaires de bois. L'une s'intéresse aux champignons et l'autre aux plantes. Un duo parfait avec qui nous avons conquis les sous-bois, afin de nous familiariser à la récolte des comestibles et de prendre le temps de reconnecter avec la nature. Plongez avec nous dans cette journée d'émerveillement.

C'est sous un soleil radieux que notre petit groupe d'apprentis en herbe s'est engouffré à l'orée des bois, là où les rayons arrivent à percer et à réchauffer la terre. Les champignons y poussent habituellement en compagnie des

petites baies comme les fraises et les catherinettes. Nous avons donc pas mal de petits fruits sous la dent quand le premier champignon s'est pointé sur notre route! Tadam! C'est si excitant et si terrorisant à la fois. Nos mères nous ont tellement dit que les champignons pouvaient être empoisonnés que le premier réflexe est de les regarder avec beaucoup de méfiance! Heureusement que Sophie était là avec son Opinel, son couteau à champignons. Elle allait pouvoir nous défendre contre ces petits monstres de la forêt. « Les plus rouges, ce sont les plus dangereux. Pas touche à ceux-là. Il faut concentrer nos énergies sur les plus faciles à recon-

naitre : les chanterelles », nous dit-elle. Nos mamans avaient quand même raison sur certains points... il y a des champignons pas gentils qui risquent de nous donner une bonne indigestion et même un peu plus. C'est pourquoi, en tant que débutant, il faut toujours faire la récolte avec un expert et ne jamais sortir sans son guide d'identification.

Nous nous sommes donc concentrés sur les chanterelles et nous avons trouvé le jackpot. Menoum menoum le futur risotto aux champignons!





De son côté, Johanie n'avait d'yeux que pour les beaux spécimens de plantes sauvages dont elle nous louangeait les bienfaits. Feuilles de framboisiers, achillée millefeuille, plantain, millepertuis... chaque plante a sa particularité pour soulager les petits ou grands maux. «On fait celle-ci en tisane, celle-là est mieux en pommade. Tout se soigne par la nature, il faut savoir en profiter», nous racontait-elle entre deux thalles de champignons!

Pour nos âmes de coureurs des bois, ce sont les yeux pleins d'émerveillement, les mains pleines de récoltes et la tête pleine d'informations que nous sommes sortis de la forêt. Une balade inspirante qui nous fait réaliser que nous sommes bien incultes devant tant de richesses à découvrir. La forêt est un véritable garde-manger naturel et une pharmacie vivante dont nous avons oublié l'existence. Heureusement qu'il y a du bon monde comme Sophie et Johanie qui nous ouvrent les portes de cette culture ancestrale et qui nous donnent envie de reconquérir les sous-bois.

Nous vous suggérons fortement de trouver un cueilleur près de chez vous, de dépoussiérer votre ADN nature et de partir à la découverte de ce monde. Si vous ne trouvez pas de champignons, vous trouverez certainement la sérénité dans le calme enivrant de la forêt. Et ça aussi c'est nourrissant!

Bonne récolte!



 **QUARTIER
ARTISAN**

6229

Quartier artisan : le talent québécois en pleine émergence

Dans le quartier Fatima, à Lac-Mégantic, l'organisme Quartier artisan forme et accueille des créateurs de bijoux, vêtements, céramique, percussions (et beaucoup plus) de partout au Québec.

TEXTE **CATHERINE PAIEMENT-PARADIS**

Créé à Lac-Mégantic en 2016 par Bernard d'Arche et Cécile Branco, afin de donner un second souffle entrepreneurial à la ville après la tragédie de 2013, Quartier artisan a le vent dans les voiles. Dirigé par Sarah Girouard depuis 2018, l'organisme inaugure en juin ses locaux qui accueilleront ses activités et un nouvel espace de coworking sur la rue Salaberry, à Lac-Mégantic. On est allés à la rencontre de Sarah, en plein coeur du quartier Fatima.



Huit artisans, huit mois de formation



Depuis 2017, Quartier artisan accueille une cohorte de huit artisans par année, nommée l'Accélérateur. De mars à octobre, le groupe participe à six séjours de formation entrepreneuriale à Lac-Mégantic, en plus d'avoir droit à 15 heures de coaching personnalisé avec des experts choisis. Parmi les cohortes passées, il y a entre autres eu l'ébéniste Philippe Foley, connu dans la région pour ses créations de meubles et d'accessoires en bois, et William Leclerc, d'Ebenor Percussion, qui vend ses batteries à travers le monde. Mais aussi la designer montréalaise Noémiah, la céramiste Dompierre, l'illustratrice Laucolo, et plus de 40 autres créateurs québécois de grand talent.

« Un jury sélectionne les entreprises avec un potentiel de croissance et de développement », explique la directrice générale de l'organisme, Sarah Girouard. Les artisans choisis ont donc déjà une entreprise établie, et non en démarrage. Ces créateurs désirent approfondir leurs connaissances et expertise de gestion auprès d'experts et d'artisans entrepreneurs comme eux.



William Leclerc, d'Ebenor Percussion



Sarah Girouard ne s'en cache pas : l'objectif de Quartier artisan, c'est d'attirer des gens de partout au Québec et de leur faire découvrir la région. Et même, de les faire déménager dans le coin.

Du renouveau après deux ans de pandémie

Sarah Girouard est très heureuse. Au moment de notre entrevue, elle s'apprêtait à rencontrer, trois jours plus tard, la nouvelle cohorte 2022. Après deux ans de pandémie à animer les activités des cohortes 2020 et 2021 par visioconférence, elle reprend les formations en personne. Et la cohorte 2022 impressionne : Odeyalo, Esser Studio, Camillette, D'Armes, Louve, Maison Lacombe, Raphaël Zweidler, Véronique Roy JWLS. Ces huit créateurs et créatrices de vêtements, bijoux, lampes, tapis colorés, petits meubles et accessoires, visiteront Lac-Mégantic une fois par mois jusqu'en octobre prochain.

D'ailleurs, Sarah Girouard ne s'en cache pas : l'objectif de Quartier artisan, c'est d'attirer des gens de partout au Québec et de leur faire découvrir la région. Et même, de les faire déménager dans le coin. « On veut qu'ils tombent amoureux de Lac-Mégantic, comme j'en suis moi-même tombée amoureuse », explique cette ex-Montréalaise, qui a acheté une maison ici au début de l'été 2020, et ne se voit plus habiter ailleurs.

Inspirations locales, de Bestar à Royer

Pourquoi avoir fondé un organisme soutenant les artisans à Lac-Mégantic?

Entre autres pour honorer l'essor entrepreneurial et artisanal bien ancré dans la région. Plusieurs grandes entreprises locales ont débuté leurs activités à petite échelle, dans un atelier, explique la directrice générale de Quartier artisan. Sarah Girouard illustre : « Au départ, Bestar, c'était Jean-Marie Tardif qui créait des porte-livres en bois de manière artisanale pour les encyclopédies Grolier. Les chaussures et bottes Royer, c'était de la maroquinerie, une petite entreprise qui est devenue la grande compagnie qu'on connaît maintenant. »



Faire de Lac-Mégantic la capitale du fait-main au Québec

En plus d'accueillir et former une cohorte annuelle d'artisans qui viennent parfaire leur expertise d'affaires et d'inaugurer présentement un nouvel espace de formation et de coworking sur la rue Salaberry, l'organisme Quartier artisan cherche aussi, comme son nom l'indique, à créer un vrai quartier qui accueille des artisans. « On veut que Lac-Mégantic devienne la capitale du fait-main au Québec. L'idée est de créer un circuit de créateurs qui habitent et possèdent leur atelier dans le quartier Fatima. Et d'ainsi devenir une force d'attraction pour les touristes », explique la directrice générale. Comment? En facilitant l'achat de maisons dans le quartier pour des artisans intéressés à s'établir à Lac-Mégantic.

« Avec la Ville de Lac-Mégantic et Vivacité, société immobilière solidaire, deux partenaires importants, on veut favoriser l'accès à la propriété. Les créateurs, qu'ils soient en démarrage ou établis, doivent se qualifier pour une hypothèque, mais on subventionne l'équivalent de la mise de fonds. Ceux-ci pourront acquérir une maison et y installer leur atelier », explique Sarah Girouard.

Deux artisanes de Montréal sont d'ailleurs présentement en démarchage pour ce projet. L'objectif dans 5 ans: que de 15 à 20 maisons soient vendues à des créateurs, qui y auront installé leur atelier ouvert au public. Et attirer des touristes des quatre coins du Québec, et plus encore.

Construire des ponts avec la jeune génération et la communauté locales

Une des missions de Quartier artisan: encourager la fabrication et la consommation locales. « La pandémie nous a démontré l'importance d'être le plus autonome possible. Et les artisans ont cette capacité à créer des relations avec leurs clients qu'un Amazon ne peut pas faire. La clientèle est de plus en plus sensible à ça », explique la directrice générale de Quartier artisan. Sarah Girouard souhaite ainsi familiariser les plus jeunes générations à ces concepts d'autosuffisance et de développement durable, en créant des mariages entre Quartier artisan et les écoles primaires et secondaires de la région.

Et dans le but de soutenir concrètement ces activités, la directrice générale rêve aussi de créer des ateliers collectifs et des espaces de type Fab Lab (laboratoires digitaux de recherche et création) dans le quartier Fatima. Ainsi, tous les citoyens pourraient y participer. « J'aimerais que Quartier artisan réponde à besoin de rassemblement exprimé par la communauté et qu'on rende accessible des équipements de pointe au plus grand nombre », conclue-t-elle.

Deux artisanes de cohortes précédentes nous racontent leur expérience



Photo: Alex Tran

Laucolo

Laurence Deschamps-Léger, illustratrice

Qu'as-tu préféré de Lac-Mégantic, lors de tes passages dans la région?

Loger chez des résident-es de Lac-Mégantic (Michel et Suzette!) et échanger avec eux lors de mes séjours. Je me suis sentie vraiment accueillie et c'était un réel plaisir d'apprendre à les connaître (et découvrir leur incroyable potager!).

Recommanderais-tu aux artisans du Québec de s'y inscrire?

Complètement! Les formations sont d'une grande qualité, mais les gens, les ami-es et la communauté qu'on y trouve encore plus. C'est un privilège de prendre du temps pour réfléchir, et je le recommande chaudement.



Noémiah

Noémie Vaillancourt, designer

Qu'est-ce qui t'avait incité à t'inscrire à Quartier artisan?

J'aimais le concept de s'éloigner de Montréal pour réfléchir.

Qu'as-tu préféré de Lac-Mégantic, lors de tes passages dans la région?

Dormir chez les résidents, la Chapelle du rang 1, la vente de garage à l'église de Piopolis, le yoga du samedi...

Recommanderais-tu aux artisans du Québec de s'y inscrire?

Oui! C'est si rare de pouvoir échanger de manière aussi intime avec d'autres artisans qui vivent les mêmes défis que nous. Et l'organisation générale de l'Accélérateur, les conférenciers inspirants, la directrice, tout est organisé dans la bienveillance. Je referais Quartier artisan demain matin.

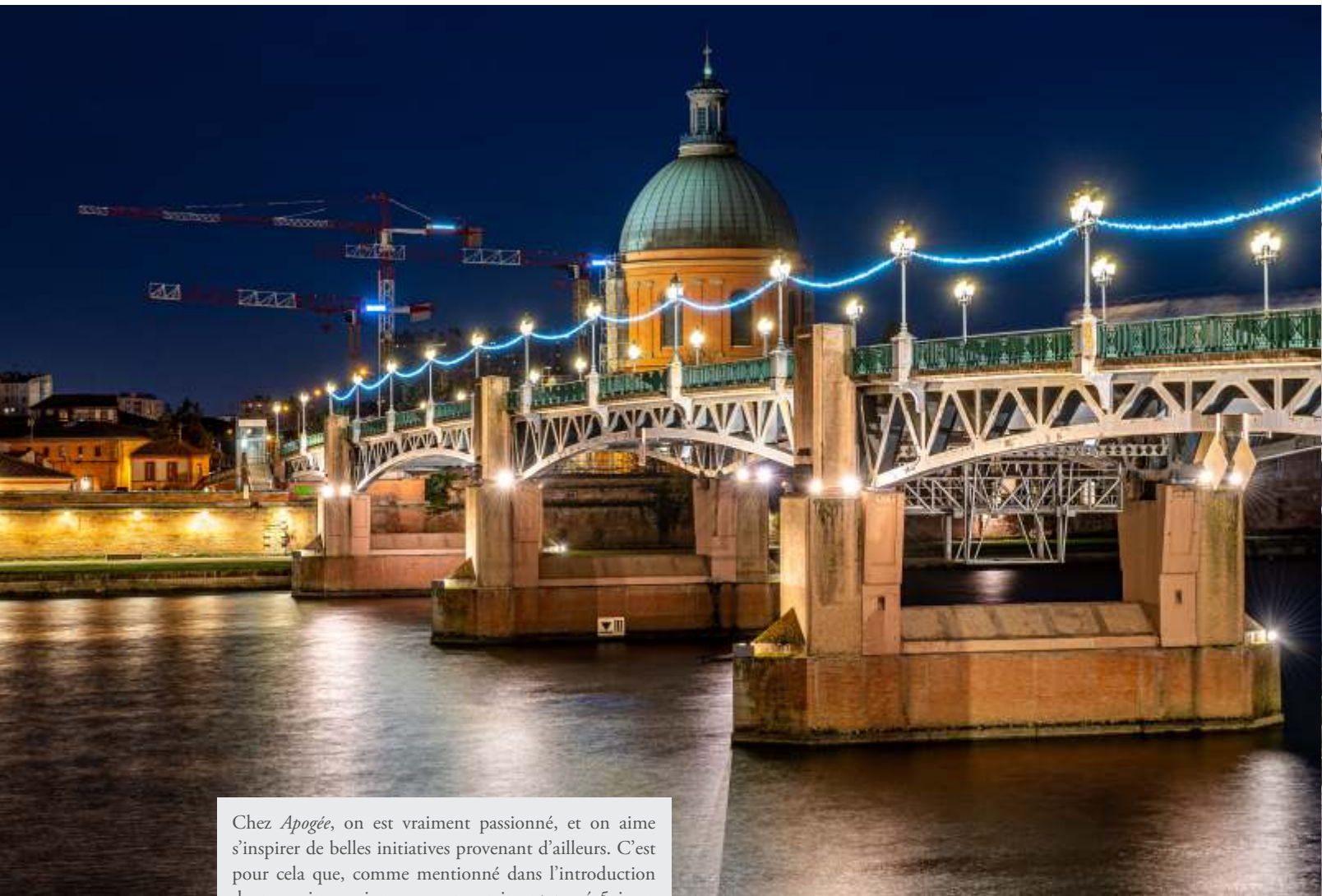


Mirande, France

*S'inspirer...
d'un continent à l'autre*

TEXTE MARIE-CHRISTINE PICARD





Chez *Apogée*, on est vraiment passionné, et on aime s'inspirer de belles initiatives provenant d'ailleurs. C'est pour cela que, comme mentionné dans l'introduction du magazine, oui, nous avons vraiment passé 5 jours à Toulouse, en France. L'avantage incontestable de visiter la Ville rose était de rendre visite à notre collègue Mélanie, qui y était pour un séjour d'un mois. Toutefois, nos recherches sur la région ont mis en lumière que nous étions à une distance d'à peine une heure trente de voiture d'une commune certifiée Cittaslow¹.

Voyager vous donne cette sensation d'euphorie et de légèreté, n'est-ce pas? Ainsi, dès le lendemain de notre arrivée en territoire français, nous avons quitté Toulouse en direction de Mirande. Étions-nous sous l'effet du décalage horaire? Sûrement! L'a-t-on ressenti? À peine!

Pont Saint-Pierre à Toulouse

¹ Le label de ville Cittaslow ou « ville où il fait bon vivre » confirme que la municipalité applique des principes de développement durable, de revalorisation du territoire et d'engagement social. Concrètement? Davantage de pistes cyclables, de produits locaux accessibles, de projets concrets pour améliorer l'efficacité énergétique, de commerces de proximité, de temps pour soi, d'équilibre... Juste du bon! La Ville de Lac-Mégantic a obtenu la certification Cittaslow en juin 2017.



Pierre Beaudran, Président du réseau Cittaslow France, Claude Grenier, Marie-Christine Picard, Mélanie Gagné, et Edith Robert, l'équipe du magazine *Apogée*, Gisèle Beuste, directrice de l'Office de tourisme de Mirande-Astarac et Claude Coustau-Guilhou, président de l'Office de Tourisme de Mirande-Astarac.

La route pittoresque pour s'y rendre offre une vue surprenante sur les Pyrénées, une chaîne montagneuse de 430 km bordant le sud de la France et le nord de l'Espagne. Mirande est une commune d'environ 3 500 habitants ayant obtenu la certification Cittaslow en 2011. Leur stratégie de mise en place? Travailler de pair avec l'Office de tourisme de Mirande, qui a largement pris en charge le rayonnement du label.

Reçus par nul autre que Pierre Beaudran, anciennement maire de Mirande, mais également Président du réseau Cittaslow France, Claude Coustau-Guilhou et par Gisèle Beuste, respectivement président et directrice de l'Office de tourisme de Mirande, notre visite de la commune fut des plus conviviale. Survol d'initiatives captivantes.



Résidence de Lézian

Ce qui a le plus impressionné l'équipe? La visite de la résidence de Lézian. Il s'agit d'un petit quartier dont la majorité des espaces sont destinés aux personnes de 60 ans et plus, mais on y retrouve quelques familles avec enfants. L'idée est l'apport mutuel de services entre les jeunes et les moins jeunes. Ce site offre de petites maisons, près et en face les unes des autres, séparées par des sentiers, des jardins et un aménagement paysager magnifique!

Ce quartier offre la chance à toutes les générations de se croiser régulièrement, en plus d'offrir des services d'animation et de soins de santé à ceux qui en ont besoin. Un modèle rempli de belles idées pour le Québec et dont on pourrait grandement s'inspirer pour permettre aux personnes âgées de vivre entourées de l'énergie des petits.



Maison de santé

Bien que ce soit une petite commune, elle accueille en son cœur la maison de santé de Mirande, un lieu de santé de proximité. Sous un même toit, on y retrouve médecins, sages-femmes, chirurgiens dentistes, orthophonistes, psychologues, maison des ados, etc. La maison a été installée dans un ancien lycée afin de conserver le patrimoine bâti et l'authenticité de la construction d'origine. Une belle touche d'histoire dans cet établissement à la fine pointe des soins de santé d'aujourd'hui, et une richesse inestimable pour l'ensemble de la commune.

Commerçants et menus Cittaslow

Faire ses emplettes dans des commerces ayant un diplôme Cittaslow, c'est possible à Mirande! La commune a instauré une certification locale pour les commerçants, qui affichent fièrement leur diplôme à l'entrée de leur magasin. Il en est de même pour les restaurants, dont certains offrent des menus Cittaslow: produits du terroir, approvisionnement en circuits courts, fruits et légumes de saison, etc. Une initiative facilement transposable dans nos communautés afin de faire rayonner le label de « ville où il fait bon vivre ».

Pour notre plus grand plaisir, on a pu goûter à la gastronomie locale avec un repas 5 services de canard sous toutes ses formes et une dégustation d'alcools de Pousse-Rapière et d'Armagnac. On est sorti le fois gras et les méninges au ralenti de ce lonnnnnng dîner, mais vraiment choyés de s'être plongé dans la vie et les habitudes locales.



Halle de Mirande





Développer son énergie verte

Autre belle découverte à Mirande, le parc solaire! La commune peut se vanter de créer sa propre énergie grâce à plus de 25 000 panneaux photovoltaïques installés sur un ancien terrain agricole en friche. En plus, pas trop d'entretien à faire, car les moutons s'occupent de manger le gazon. En termes de développement durable, la ville a misé juste avec ce projet.




Photo : Mélanie Gagné

Un modèle à suivre

Il s'agit ici que de quelques exemples d'initiatives concrètes, mais de nombreuses actions allant dans le sens de la certification Cittaslow ont valu à Mirande d'être un modèle à suivre. L'Office du tourisme et la mairie reçoivent régulièrement des demandes d'entrevues de la part de journalistes et d'étudiants entre autres en urbanisme, développement durable et géographie concernant la mise en place du label dans la commune.

Chez *Apogée*, on rêve d'un avenir où les principes de la certification Cittaslow transpireraient dans les modèles d'affaires du Québec et où les restaurants offriraient des menus étiquetés « Cittaslow ». C'est possible, nous l'avons vécu à Mirande!



Avec l'été qui arrive,
on est très heureux de vous avoir présenté
cette troisième édition du magazine *Apogée*.
Que ce soit dans un hamac ou les pieds dans un lac,
on espère que vous avez apprécié la lecture de nos articles
qui visent à mettre en valeur la belle région de Mégantic.
Il y a de quoi être fier d'elle : notre MRC foisonne
de gens talentueux et généreux, et d'activités à faire dans
un décor magnifique, avec ses lacs, ses montagnes
et ses vallées verdoyantes...

On poursuit notre route
en cherchant toujours les meilleurs sujets à aborder
dans le magazine et sur le blogue
(tout nouveau, tout chaud!).

Vous avez des questions ou des commentaires?
Vous aimeriez collaborer ou nous proposer
des sujets d'articles?

Contactez-nous, il nous fera plaisir de vous lire!

apogeemagazine.com
info@apogeemagazine.com
Facebook : [@magazineapogee](https://www.facebook.com/magazineapogee)
Instagram : [@apogeemag](https://www.instagram.com/apogeemag)

Pour nous suggérer un sujet d'article :
info@apogeemagazine.com

Bon été!