

CHALLENGE DE JEÛNE INTERMITTENT DE 30 JOURS SELON L'ÂGE

ÂGE: 18-29	ÂGE: 30-44	ÂGE: 45-50	ÂGE: 51-59	ÂGE: 60-64	ÂGE:
PETIT-DÉJEUNER: 1. Oufé beurrée avec pain complet et tranches d'avocat. 2. Yogourt grec avec des baies fraîches et une pincée de granola. DÉJEUNER: 1. Saumon de légumes avec tofu, brocoli, poivrons, carottes et riz complet. 2. Soupe de lentilles accompagnée de pain de blé complet et d'une salade verte. DÎNER: 1. Curry de lentilles et de légumes servis sur du riz complet. 2. Brochettes de légumes grillés accompagnées de quinoa ou de couscous.	PETIT-DÉJEUNER: 1. Céréales complètes avec du lait allégé et un mélange de noix. 2. Pancakes au blé complet garnis d'une collerette de yogourt grec et de fruits frais. DÉJEUNER: 1. Soupe de lentilles accompagnée de pain complet et d'une salade verte. 2. Tacos aux patates douces et aux haricots noirs avec avocat, salsa et crème au citron vert. DÎNER: Salade de pâtes caprese avec mozzarella fraîche, tomates cerises, basilic et vinaigrette balsamique.	PETIT-DÉJEUNER: 1. Flançais d'avoine garnis de bananes tranchées, de cannelle et d'un filet de miel. 2. Omelette végétarienne aux épinards, tomates et champignons. DÉJEUNER: 1. Potiron farci aux épinards et feta servi avec un côté de quinoa. 2. Tacos aux patates douces et aux haricots noirs avec avocat, salsa et crème au citron vert. DÎNER: Fromage d'alpage avec sauce maison et fromage fondu, servi avec une salade.	PETIT-DÉJEUNER: 1. Flançais d'avoine garnis de bananes tranchées, de cannelle et d'un filet de miel. 2. Omelette végétarienne aux épinards, tomates et champignons. DÉJEUNER: 1. Potiron farci aux épinards et feta servi avec un côté de quinoa. 2. Tacos aux patates douces et aux haricots noirs avec avocat, salsa et crème au citron vert. DÎNER: Fromage d'alpage avec sauce maison et fromage fondu, servi avec une salade.	PETIT-DÉJEUNER: 1. Oufé beurrée avec pain complet et tranches d'avocat. 2. Yogourt grec avec des baies fraîches et une pincée de granola. DÉJEUNER: 1. Saumon de légumes avec tofu, brocoli, poivrons, carottes et riz complet. 2. Soupe de lentilles accompagnée de pain de blé complet et d'une salade verte. DÎNER: 1. Curry de lentilles et de légumes servis sur du riz complet. 2. Brochettes de légumes grillés accompagnées de quinoa ou de couscous.	PETIT-DÉJEUNER: 1. Céréales complètes avec du lait et un mélange de noix. 2. Pancakes au blé complet garnis d'une collerette de yogourt et de fruits frais. DÉJEUNER: 1. Soupe de lentilles accompagnée de pain complet et d'une salade verte. 2. Tacos aux patates douces et aux haricots noirs avec avocat, salsa et crème au citron vert. DÎNER: Salade de pâtes caprese avec tomates cerises, basilic et vinaigrette balsamique.

Le fil des Coops

Le Massif de Charlevoix n'a pas besoin d'acceptabilité sociale

Par Félix Lajoie, Le Soleil

2 juillet 2024 à 04h00 | Mis à jour le 2 juillet 2024 à 08h43



Les citoyens de Petite-Rivière-Saint-François et des environs se sont plaints, en janvier dernier, du manque d'accessibilité de la montagne. Le Camp Boule buvette de montagne du Massif de Charlevoix, un restaurant qui a ouvert ses portes il y a deux ans. (Massif de Charlevoix)

Malgré la grogne récente des locaux, le Massif de Charlevoix n'a pas besoin de l'acceptabilité sociale des Charlevoisiens et des Québécois, soutiennent des experts. Même si la montagne reçoit des centaines de millions en prêts et subventions du gouvernement.

Les citoyens de Petite-Rivière-Saint-François et des environs se sont plaints, en janvier dernier, du manque d'accessibilité de la montagne. Ils ont entre autres déploré que les élèves du village ne puissent plus skier au Massif dans le cadre de sorties scolaires, faute de prix assez abordables pour le Centre de services scolaires.

Des citoyens avaient ainsi cosigné une lettre publiée dans plusieurs médias, dont *Le Soleil*, s'interrogeant sur l'apport de fonds publics dans les développements passés et futurs de la station.

Publicité



À lire aussi

Des citoyens dénoncent les prix élevés au Massif



200 millions des gouvernements pour le Massif de Charlevoix



«Groupe Le Massif aurait-il créé un gouffre sans fond et serait-il à l'abri d'une reddition de comptes? Nos gouvernements doivent exiger un bilan, de la pondération et un retour aux engagements de départ», dénonçait la lettre, qui soulignait un soutien financier du gouvernement de l'ordre de 100 millions de dollars.

Or, selon les demandes d'accès à l'information effectuées par *Le Soleil*, les gouvernements québécois et canadiens ont alloué 198 882 547 \$ au Groupe Le Massif et aux différentes entités qui forment le projet

récréotouristique depuis 2007.

Pas leur modèle d'affaires

Vice-présidente à l'Institut sur la gouvernance d'organisations publiques et privées, Alexandra Langelier soutient que les communautés d'accueil d'entreprises doivent «faire partie prenante» des projets comme le Massif.

«Il faut aller consulter les citoyens et rendre des comptes. On ne peut pas souhaiter avoir 100 % d'acceptabilité sociale de toutes les parties, mais il faut quand même tenir compte de leurs objectifs et besoins», indique Mme Langelier.

D'un autre côté, Guillaume Tremblay-Boily, chercheur à l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) souligne que c'est un cas «classique d'une entreprise qui vise une clientèle internationale».

«On comprend que toutes les problématiques vécues par les locaux s'inscrivent dans la logique de stratégie d'affaires de l'entreprise, ce ne sont pas de mauvaises intentions ou un hasard», tranche-t-il.

Renaud Brossard, vice-président aux communications à l'Institut économique de Montréal (IEDM), concède pour sa part que la grogne des citoyens est «compréhensible et légitime», vu les montants accordés par les différents paliers de gouvernements.

«Si le Massif veut faire une montagne plus exclusive, c'est leur choix, mais ils ne devraient pas le faire avec l'argent des Québécois et Québécoises. Donc moi je ne vois pas de problème avec la politique de prix, mais bien avec les subventions», soutient-il.

Plus de compte à rendre

Tout en soulignant qu'elle ne connaît pas tous les détails des nombreux prêts et subventions accordées au Massif, Mme Langelier soulève que le gouvernement devrait peut-être resserrer ses conditions et exiger plus d'accessibilité pour les locaux lorsqu'elle soutient des projets.

M. Tremblay-Boily abonde dans le même sens: «On pourrait s'attendre à ce que le gouvernement soit plus sévère» face à l'implantation de gros projets dans les communautés.

«Il pourrait imposer des conditions de redistribution d'une partie des profits dans la communauté ou imposer une transparence totale sur la situation financière de l'entreprise et les études sur les retombées.»

– Guillaume Tremblay-Boily, chercheur à l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS)

D'après lui, des développements supplémentaires sur la montagne exacerberaient encore plus les tensions avec la communauté locale.

«À ce stade, ce n'est pas utile pour le gouvernement d'investir davantage parce que le projet risque de plus en plus d'avoir des impacts négatifs sur le coût du logement ou sur les enjeux de cohabitation avec la communauté», soutient le chercheur de l'IRIS.

Patrick Lavoie, préfet de la MRC de Charlevoix, souligne que le regroupement de municipalités «appuie depuis le départ» le projet du Massif et «l'appui toujours, puisque les retombées économiques sont là, au-delà des subventions».

«Il y a d'autres entreprises, d'autres industries qui ont des subventions assez importantes aussi, donc nous on voit ça au même titre que ça. Nous, dans Charlevoix, c'est le tourisme. Donc, on a une entreprise touristique qui amène son lot de retombées et qui a permis du développement», ajoute-t-il.

En vacances, le maire de Petite-Rivière-Saint-François, Jean Guy Bouchard, n'était pas disponible afin d'accorder une entrevue au Soleil.

La Tribune, un média d'ici, pour des gens d'ici et qui appartient à des gens d'ici

Saviez-vous que *La Tribune* appartient à ses employés ?

Ses propriétaires, ce sont Hugo, Jasmine, Karine, Steeve, Sophie, Tommy et tous les autres membres de l'équipe de *La Tribune*. Ils demeurent dans Rock Forest et Fleurimont, à Magog, Saint-Élie, Coaticook et Windsor. Ils vivent ici, dans notre région, et contribuent activement à sa vitalité.

Ils connaissent tous l'importance de leur mission : vous informer sur ce qui vous touche directement, vous connecter avec ce qui se passe dans votre communauté.

Appuyez-les dans cette mission. Abonnez-vous sans plus tarder.

Lancer mon essai gratuit !

Affaires

Politique provinciale

Environnement

Sports

Tourisme

Hébergement

Québec



Félix Lajoie, Le Soleil

Félix Lajoie est un journaliste issu de la cuvée de l'été 2021 des stages Le Soleil/Coop Zone. Curieux de nature, il adore l'hiver, la culture québécoise, l'histoire et la philosophie, mais surtout, la course automobile. Depuis 2024, il est de retour dans son Charlevoix natal afin de couvrir l'Est de la grande région de Québec.

