



Sainte-Brigitte-de-Laval

VOLUME 25, NUMÉRO 03, AVRIL 2007



S
E
C
H
O
I
S
I
R
U
N
A
U
T
R
E
P
R
É
S
E
N
T

P. 3

Proxim
 Caroline Foisy
 Jean-François Coulombe
SERVICE DE LIVRAISON
825-4646
 415, ave. Ste-Brigitte
 Ste-Brigitte-de-Laval
www.groupeproxim.ca

**L'Accommodation
 chez Pat**
BIÈRES, VINS, VIDÉOS
825-2009

Ton café le matin...?

restaurant
le Lavallois
Spécial à 15,70\$ + tx
 Pizza 12 pouces garnie
 2 litres de Pepsi
 Un frite

825-2969


Vallier Ouellet inc.
XCAVATION
 Entrepreneur général

Résidentiel ♦ Commercial ♦ Industriel
 Sable, pierre, gravier, égouts, aqueduc,
 fondations, drainage, fosse septique

Location de machinerie lourde
 33, rue Tremblay, Sainte-Brigitte-de-Laval
 Courriel: v.ouellet@ccapcable.com RBQ 2170-2550-33

À votre service depuis 1984 ! **825-3146 • 825-3603**

VITROPLUS
 VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS

Votre spécialiste du
PAREBRISSE

240, Seigneuriale **667-5251**



Richard Denis, D.D.

2364 Boul. Louis XIV
Québec, Québec

*Une prothèse à la mesure
de votre bouche et à la mesure
de votre budget !*

Prenez rendez-vous pour
une estimation *gratuite.*

• • • 418-667-9434 • • •

50\$ de rabais

sur toute nouvelle prothèse dentaire

75\$ de rabais

sur 2 nouvelles prothèses dentaires

BIEN-ÊTRE SOCIAL ACCEPTÉ
SERVICE À DOMICILE

TRANSPORT GRATUIT POUR LES AÎNÉS

FINANCEMENT POSSIBLE

• • • 418-667-9434 • • •

COLLABORATEURS



AMECCQ

Culture
et Communications
Québec

Le journal Le Lavalois reçoit l'appui
du ministère de la Culture et des Communications

Sommaire

Toile souvenir	3
Soirée irlandaise	3-4
Comité de citoyens	5
Politique lettre ouverte	5
Bâtir l'environnement	6
Réunion municipale	7
Valeur des résidences	9
Sceptiques confondus	11
Moniteurs recherchés	12
Maison des aînés	12
CLD de la Jacques-C.	13
Pastorale	14
Conseils santé	15
Connais-toi toi-même	16
École Samuel-de-Ch.	17
Horticulture	18
Âge d'Or	19
Recette	20
Maison des jeunes	20
Fermières	21
Je recycle	22
Personne à contacter	23
Petites annonces	25
Vente de fleurs	26

LE LAVALOIS

Publication officielle à l'intention de la
population de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le Lavalois
C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 907-7172

Courriel : lelavalois@ccapcable.com

Web : <http://pages.ccapcable.com/lavalois/>

L'équipe du Lavalois

Articles :	Lucille Careau	948-2610
Entrevue :	Léna Rouillard	825-3205
Publicité :	Richard Amyot	948-8076
Finances :	Claude Gravel	948-5491
Annonces :	Aline Fortier	825-1182
Recettes :	Yvonne Thomassin	825-1225
Littérature :	Diane Roy	825-4333
Fleurs :	Jocelyne Verret	825-2648
Montage :	Diane Thomassin	825-2502
Correction :	Louise Côté	948-8947
Pastorale :	Gisèle Girard	825-2596
Jeux :	Rosa Giroux	666-1791
Portraits :	J-François Gerardin	948-8947
Webmestre :	David Bergevin	825-3211

Calendrier du Lavalois

Tombée	Sortie
19 janvier	30 janvier
23 février	06 mars
30 mars	10 avril
04 mai	15 mai
08 juin	19 juin
03 août	14 août
31 août	11 septembre
05 octobre	16 octobre
09 novembre	20 novembre
07 décembre	18 décembre

1 800 663-3773

Un numéro important pour un automobiliste de Ste-Brigitte et la région

BILODEAU Chevrolet n'est jamais plus loin que votre téléphone.

Pour la vente:

Guy Beaulieu vous garantit
le meilleur prix sinon
il paie votre déplacement.

Pour le service:

Daniel Bégin attend votre appel
au 1 800 663-3773.
On va chercher et on ramène
votre véhicule.

Pour le prix et le service



9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Sauvigny
827-3773 1-800-663-3773

Ventes & service ouvert jusqu'à 21 h. du lundi au vendredi.

Se choisir un autre présent

Toile souvenir de la fête irlandaise 2007 à Sainte-Brigitte-de-Laval, exposée à la mairie

Ils sont innombrables à vouloir traverser, aller ailleurs vers un autre présent, fuir celui de la souffrance car ils en ont assez d'avoir faim. Tous ces Irlandais de la 2^{ième} moitié du XIX^e siècle qui ne vivaient plus puisqu'ils arrivaient à peine à survivre.

Porteurs d'un passé si riche, d'une culture pleine d'un imaginaire sans limites, l'Irlande étant une île, c'est par l'esprit que les ancêtres voyageaient. Fées, lutins, violons, harpes, musique, armes décorées, entrelacs et croix celtiques, tout cet héritage, ils le transportent au-delà des océans, jusqu'à nous, encore aujourd'hui.

Une fois au pays, après la difficile épreuve de la traversée, après avoir vu enfants, parents et amis qui n'ont pas

tenu le coup, il ne reste que les plus forts, les plus résistants. On les disperse dans la ceinture sud et nord de la ville, ils s'installent, un espoir peut enfin naître.

Ce sont les premiers bâtisseurs de Sainte-Brigitte-de-Laval et le tableau que j'ai spécialement réalisé pour commémorer les premiers Irlandais d'ici est l'illustration de cette épopée. À partir d'un quai d'Irlande, montant dans un mouvement tourbillonnant jusqu'à nous, le maillage des cultures est évoqué par le symbole de la fête organisée pour l'occasion, placé dans l'infini d'une belle fin de journée d'été.

Tout au long de la réalisation, j'ai progressivement pris conscience du degré de courage et de détermination qu'il a



fallu à tous ces gens pour surmonter ces épreuves avant de venir à nouveau lutter pour survivre à une nature à dompter. Les montagnes d'ici se souviennent de ce temps... maintenant, nous aussi !

Martin Bouchard

Rideaux !!!

Merci à tous pour la fête irlandaise du 17 mars 2007



Nicolas Gerardin à la cornemuse

La fête irlandaise appartient à Hier. Verts, blancs et oranges, les bouquets de ballons aux couleurs de l'Irlande sont choses du passé tout comme les rires, les danses, les discours, etc qui ont marqué le déroulement de cette verte rencontre. J'entends pourtant encore la *cornemuse de Nicolas Gerardin*, les voix harmonieuses de *la chorale d'ici* interprétant, peut-être pour la première fois, à Sainte-Brigitte, l'hymne national irlandais accompagnant la levée du drapeau irlandais. J'entends aussi *le très beau texte de monsieur Pierre Vallée* dédié aux Irlandais et à leur mémoire et la voix bien timbrée de Sabrina Thomassin nous lisant *la lettre de Dorothee Berryman*.

Je ferme les yeux et, sans effort, je revois *les élèves de Hélène Dupont-Hébert*, six petites fleurs habillées de blanc et de vert, dansant avec grâce et simplicité les pas d'une ronde irlandaise. Je me souviens du travail des *petits de la maternelle* fabriquant des sous-verre ornés du voilier (*logo de Martin Bouchard*) et de leurs Irlandais campés sur la table devant un village, tout à côté du vestiaire.

Je me rappelle également, dans l'entrée, les murs parés des souhaits émis par les élèves du *service de garde* sous la surveillance d'un Léprechaun et de son chaudron d'or au pied d'un arc-en-ciel. Et, sur le mur arrière de notre salle de



Murale réalisée par le service de garde

fête, les élèves de 4^{ème} année de Mélissa avaient préparé un montage; se partageant les recherches, diverses équipes nous communiquent leurs renseignements sur l'Irlande, le typhus, le choléra, les bateaux-cercueils, la Grosse-Ile, le blason de la municipalité, etc. Eux aussi avaient suivi le fil conducteur *De l'Irlande à Sainte-Brigitte-de-Laval*. Tous ces jeunes et leurs professeurs, méritent notre gratitude. Cette fête fut une réussite car elle a permis de réunir sur un thème identitaire les plus petits avec leurs aînés.

Mais pour que cette rencontre soit couronnée de succès, il a fallu compter sur des personnes de bonne volonté qui ont cru à notre projet. En effet, le prix d'entrée couvrant à peine le coût du repas, sans nos *commanditaires*, nous n'aurions pu tenir cet événement et n'aurions pu faire d'heureux gagnants. Merci à notre *journal Le Lavallois* pour la parution de nos nombreux articles.

Pour que cette fête puisse avoir tout le panache que nous désirions, nous avons bénéficié de l'aide indispensable de bien des bénévoles. L'hymne national ne s'est pas chanté tout seul. Le bar ne s'est pas tenu par miracle, la musique ne venait pas des sphères célestes, le montage de la salle n'a pas été effectué par des lutins; dès votre arrivée, au vestiaire ou à l'accueil, ils se sont occupés de vous. MERCI à cette *armée de bénévoles* qui a su rendre cette fête possible.

Et pour que demeure son souvenir, un film. Celui de M. Tellier, a été réalisé et sera prochainement en vente au prix

de 15\$. Et pour que notre communauté garde le souvenir des racines irlandaises de Sainte-Brigitte, nous vous offrons le diaporama préparé par Louise Côté au coût de 5\$. (vous n'avez qu'à vous inscrire auprès d'un des membres du comité).

De plus, pour que cet événement perdure dans notre mémoire, l'œuvre souvenir de Martin Bouchard *Se choisir un autre présent*, est maintenant accrochée au mur d'entrée de la mairie.

Si vous avez des idées pour une prochaine Saint-Patrick à Laval, faites-le nous savoir et mille mercis à vous toutes et tous qui avez rehaussé la fête de votre présence.



Jean-François Gerardin et son menu

Le comité organisateur de la fête irlandaise,

Lilianne Lacroix
Jean-Marc Jennings 825-1527

Sabrina Thomassin
825-1378, poste 228

Louise Côté
Jean-François Gerardin 948-8947



Les danseurs s'en donnent à coeur joie



Félix Girard dessine la caricature d'une invitée

Pas de fusil ... Pas de bataille !

Bonne nouvelle, le comité va bon train. La charte et les règlements prennent tournure. Les noms commencent à rentrer. Plus d'une vingtaine déjà ont communiqué avec MM Jean-Francois Gerardin au 948-8947 ou Pierre Thomassin au 825-3446 pour s'inscrire au CCSBL.

Votre comité de citoyens est prêt à s'engager...VOUS, ÊTES- VOUS PRÊT ?

Un comité de citoyens, c'est un peu comme un syndicat, plus on représente de personnes, plus on peut être écouté. Nos voix, même toutes ensemble, ne pèsent pas beaucoup dans la balance si l'on ne présente pas au moins 100 membres. C'est pourquoi on avait fixé cet objectif à atteindre avant de convoquer une assemblée générale pour élire le conseil d'administration et

adopter les règlements généraux. Si vous avez encore sur le cœur les coûts de votre administration municipale qui se répercutent sur votre compte de taxes, communiquez avec les personnes susmentionnées et inscrivez-vous afin que l'on atteigne ce minimum. Le comité, pour être représentatif d'une partie significative de la population de Ste-Brigitte-de-Laval, se doit de compter de très nombreux membres.

En effet, comme mentionné lors d'un article précédent (mars 2007), plus un comité de citoyens a de membres, plus il est en mesure d'exercer une influence. De plus, si nous ne sommes pas assez nombreux et que nous représentons seulement un groupuscule, cela vaut-il la peine de se battre et de travailler?

Les élus sont ÉLUS et représentent toute la population. Ils sont mandatés pour administrer...pas nous. Pour être

entendus du conseil municipal, nous devons compter un nombre suffisant de payeurs de taxes qui agirait un peu comme « l'opposition » à la table du conseil. Nos élus ne prendront pas nécessairement toutes nos suggestions pour du *cash*, mais ils devront quand même en tenir compte lors de leur prise de décisions ...au regard de notre importance. Sinon...

Quand nous aurons atteint l'objectif de 100 membres, nous vous contacterons tous et convoquerons l'assemblée générale. L'arme principale dont nous disposerons sera notre nombre.

Connaissez-vous quelqu'un qui partirait en guerre sans fusil?

Richard Amyot,
Membre du CCSBL

Politique des lettres ouvertes du journal Le Lavallois

Les lettres ouvertes au journal font toutes l'objet de discussions au conseil d'administration.

Les lettres qui sont pour publication doivent être signées, ne pas être diffamantes ou mensongères envers une personne, un organisme ou qui que ce soit, et ne pas contenir de faussetés facilement identifiables.

Elles doivent intéresser le plus grand nombre (intérêt général) et, comme

nous publions un mensuel et non un quotidien, nous nous faisons un devoir de chercher ou au moins d'essayer d'avoir une réponse ou un commentaire des parties visées, afin que le lecteur puisse avoir les différents points de vue dans la même parution.

Outres les points mentionnés plus haut, le journal se réserve le droit de publier ou non une lettre ouverte, soit par manque d'espace, ou qu'elle nous

soit acheminée trop près de la date de tombée des articles. L'équipe du journal se réserve le droit d'abrégier une lettre trop longue, tout en respectant le propos initial du message. Par ailleurs, si plusieurs lettres nous sont transmises sur un même sujet, l'équipe du journal pourra choisir de publier la lettre qui est la plus représentative de l'opinion formulée.

L'Équipe du Journal

ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU

Épicerie * Essence * Propane * Photocopie
Télécopie * Bière et vin * Loterie
Glace * Timbres-poste (Boîte postale)



BOUCHERIE BEAUFRESNE INC. VIANDE ET METS PRÉPARÉS

Tourtière du Lac St-Jean
Pâtés saumon ou viande
Tartes maison * Sous-marin * Pizza
Salades variées * Buffet froid

667-2540

1779, boulevard Raymond, Beauport (début de Ste-Brigitte-de-Laval)



Les résidences funéraires
Wilbrod Robert
Une famille au service de la vôtre!

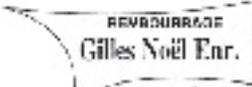
1010, boul. Raymond, Beauport
 738, ave Royale, Beauport
 11241, ave Royale, Beauport

661-9223

wilbrodrobert.com

Estimation gratuite - Travail garanti

245, ave Ste-Brigitte,
 Ste-Brigitte-de-Laval
Tél: 825-3568



Rembourrage de tous genres
 Résidentiel - Commercial
 Intérieur de roulottes et motorisés
 Intérieur de bateaux



Déneigement
Bryan Thomassin



**Résidentiel &
 Commercial**

28, rue de la Fabrique
 Sainte-Brigitte-de-Laval

825-2232

PIERRE CLAVET
 Arpenteur-géomètre

Bur. : **849-2657**
 Fax.: **849-3781**

C.P. 4346
 Lac-Beauport

Appareils électroménagers
F. Couillard
 Réparations



661-7313

Taux fixe: 35 \$
 (pièces et taxes en sus)

Ébénisterie

- armoires de cuisine
- vanités de salle de bain
- mobilier intégré
- meubles sur mesure

Guillaume Fortier
 377 Ave Ste-Brigitte • Ste-Brigitte-de-Laval
 Téléphone : 825-1093 • Télécopie : 825-1092

« Bâtir l'environnement de demain » !

La MRC de La Jacques-Cartier relance ce concours pour les jeunes de 6 à 18 ans



3^{ème} édition

La jeunesse, l'éducation et l'environnement étant au cœur des préoccupations des élus municipaux, la MRC de La Jacques-Cartier souhaite encourager la poursuite des initiatives déployées pour la protection de l'environnement du territoire. Pour ce faire, la MRC est heureuse de vous informer de la troisième édition du concours « Bâtir l'environnement de demain ». Ce concours est une grande réussite depuis deux ans, et de nombreux projets ont été soutenus et réalisés grâce aux bourses attribuées.

Les jeunes seront interpellés par l'entremise des écoles primaires et secondaires ainsi que par les maisons des jeunes et clubs ados du territoire pour planifier des projets éducatifs à volet environnemental. Les objectifs de ce concours sont notamment de :

- Permettre aux jeunes et aux étudiants du territoire de la MRC de La Jacques-Cartier de concrétiser des projets à caractère environnemental;
- Aider les jeunes à développer des attitudes et des comportements responsables envers leur environnement ;
- Sensibiliser la population notamment les jeunes, à l'importance de préserver les ressources du territoire

et de protéger la qualité de vie;

- Permettre aux jeunes de bénéficier d'un apprentissage d'implication dans leur milieu;
- Faire appel à la créativité, à l'imagination et au sens de l'entrepreneuriat des jeunes;
- Encourager la continuité des gestes concrets déjà posés;
- Créer des liens entre les jeunes, les organismes et les élus de la MRC;
- Susciter l'implication des étudiants à la vie parascolaire et encourager leur réussite scolaire.

L'attribution d'une bourse pour les projets retenus permettra la réalisation de ceux-ci. Des bourses variant entre 500 \$ et 2 000 \$ seront accordées selon la répartition prédéterminée. Le **9 juin prochain, à Sainte-Brigitte-de-Laval**, la MRC accueillera la population et tous les jeunes participants accompagnés de leur famille et de leurs intervenants à la remise des bourses.

Actuellement, nous invitons les organismes ciblés à nous **transmettre leurs projets jusqu'au 30 avril 2007**. Pour toute information supplémentaire et pour se procurer le formulaire de participation, veuillez communiquer avec madame Jacinthe Dion-Côté au 844-2160 poste 249 ou par courrier électronique à jdioncote@mrc.lajacquescartier.qc.ca

Nous souhaitons bonne chance à tous les participants !



«Il faut que le citoyen fasse son bout de chemin»

Réunion municipale du 12 mars 2007

Après les deux réunions pour le moins mouvementées qui furent tenues à l'église les 12 et 19 février dernier et auxquelles j'ai assisté, il y eut celle du 12 mars... Celle-ci fut tenue dans le gymnase du Trivent et n'a attiré que quelque quatre-vingts citoyens... Ainsi, en moins d'un mois, nous sommes passés d'une église bondée à craquer à une salle où bien des chaises sont demeurées vides...

Toutefois, cette situation n'a pas empêché les gens présents de profiter de la période de questions qui leur était allouée et qui a duré environ quarante-cinq minutes. Cette période s'est, somme toute, déroulée dans le calme et la politesse. Encore un peu de temps et on verra peut-être pointer à nouveau la courtoisie dont nous sommes tous capables... Lors de ces 45 minutes, je n'ai pas vu de citoyens n'ayant pu se prévaloir de leur droit de parole et chacun a reçu une réponse à ses questions, même si celle-ci ne paraissait pas toujours satisfaisante pour le client.

Je crois toutefois qu'il aurait été utile pour l'assistance et les intervenants de pouvoir utiliser un autre micro que celui qui était à la disposition du Conseil. En ce qui me concerne, j'ai eu parfois de la difficulté à saisir entièrement certaines questions posées par l'un ou l'autre.

Parmi les points susceptibles d'informer les gens, monsieur Pierre Vallée a reparlé de ces nouvelles responsabilités que doivent assumer les municipalités assujetties qu'elles sont par les lois incontournables émanant du gouvernement et des MRC (exemple: le garage municipal et la caserne). À cet égard, et à titre d'exemples, monsieur le maire a mentionné les eaux de surface, les eaux en profondeur, le captage de celles-ci, la protection des

nappes phréatiques, les boues septiques et les interventions à venir en ce qui regarde, par exemple, les pesticides et la responsabilité citoyenne.

Un intervenant a parlé de l'intérêt qu'il y aurait à aviser les gens lors des prises de décisions du Conseil municipal. Monsieur Vallée en a fait valoir les coûts : avec 2400 comptes de taxes, une seule lettre d'information personnelle coûterait 1200 \$. Si on considère quelque 40 rencontres nécessitant chacune l'envoi postal à tous les contribuables, la facture annuelle tournerait autour de 48 000 \$.

Ne te demande pas ce que ta municipalité peut faire pour toi, mais bien ce que tu peux faire pour elle.

À cet égard et je le cite, monsieur Pierre Vallée a dit : «...le citoyen doit faire son bout de chemin » et a ajouté qu'il serait bien qu'il prenne l'habitude de consulter et de lire les avis publics qui sont toujours affichés à l'église et à l'hôtel de ville, sans compter les 10 éditions du journal Le Lavallois dans lequel l'Info-Mémo de la municipalité est inséré et qui présente avec clarté et détails ce qui se prépare et ce qui se réalise par ceux que nous avons élus et par l'équipe municipale qui travaille sous leur direction.

En fin de période de questions, un point important a été apporté par monsieur Richard Amyot qui a tenu à préciser qu'il était essentiel d'établir, une fois pour toutes, la distinction entre l'Info-Mémo de la municipalité et les politiques d'information des journalistes bénévoles qui travaillent à offrir aux gens des textes susceptibles de les intéresser et que ce travail était totalement indépendant de celui accompli à la municipalité.

Du même souffle, monsieur Amyot a annoncé qu'un comité de citoyens était en formation et que les gens intéressés à en faire partie pouvaient téléphoner à Pierre Thomassin ou à Jean-François Gerardin. Il a été précisé que ce comité avait besoin d'une bonne centaine de membres afin qu'il s'enrichisse des compétences diverses tout en assurant une représentation la plus fidèle possible de notre communauté.

M. Vallée a déclaré être ouvert aux suggestions de monsieur Amyot qui requerrait la présence d'un membre du conseil municipal lors des réunions de ce comité et le dépôt à l'avance de l'ordre du jour des réunions du Conseil. Cette initiative citoyenne est à suivre.

Lors de cette réunion du 12 mars, il faut également souligner qu'il a été question de l'embauche des pompiers et des premiers répondants. M. Vallée a rappelé ces normes obligatoires qui imposent désormais 10 pompiers en 10 minutes. Par la suite, il faudra progresser pour arriver à 20. Présentement, il faut 5 nouveaux pompiers et 5 supplémentaires. Il faut former ceux-ci; cette formation se donne sur une durée de 33 samedis et est sanctionnée par un examen de niveau CEGEP.

Pour clore cette première couverture d'une réunion publique avec nos élus, j'entends bien continuer à assister à ces rencontres en tant que journaliste, mais aussi à titre de citoyen qui tient à faire son bout de chemin et à participer à l'essor municipal.

En ce sens, je me permets de pasticher une formule devenue célèbre : «Ne te demande pas ce que ta municipalité peut faire pour toi, mais bien ce que tu peux faire pour elle.»

Jean-François Gerardin



Giroux



CHEZ DESJARDINS, LA DÉMOCRATIE A UN NOM... LE MIEN.

AVIS DE CONVOCATION

Aux membres de la Caisse Desjardins de Beauport

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée générale annuelle de votre caisse qui aura lieu :

Date : Le lundi 23 avril 2007

Heure : 18 h 30 Accueil

19 h Début de l'assemblée

Endroit : Cinéplex Odéon

825, rue Clémenceau, Beauport

Réservez dès maintenant au 660-3119 poste 2000

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels et de l'intérêt payable sur les parts permanentes, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une pour les questions destinées aux membres du conseil d'administration et l'autre pour les questions destinées aux membres du conseil de surveillance.

ÉLECTIONS

Veuillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre ordinaire, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours et qu'elle ne soit pas inéligible au sens de la Loi. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée générale que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, et respectant les autres modalités prévues au règlement de régie interne de la Caisse, a été remis avant la fermeture de la Caisse le 13 avril 2007. Des formulaires d'avis de candidature, dont l'usage n'est pas obligatoire, sont disponibles à la Caisse.

De plus, dans le cadre du **concours Jeunes entrepreneurs, passez du rêve à la réalité...** vous aurez à déterminer par votation électronique les gagnants de ce concours offrant 4 bourses pouvant atteindre 25 000 \$ chacune. Ces bourses pourront leur permettre de démarrer ou de soutenir un projet de développement d'entreprise sur le territoire de la Caisse.

Signé le 30 mars 2007
Lucien Desbiens, secrétaire



**Tirage d'un prix de présence :
crédit-voyage d'une valeur
de 2000 \$**

Bienvenue à tous les membres!



Desjardins
Caisse de Beauport

Opinion d'un professionnel

La valeur des résidences à Ste-Brigitte

J'ai eu l'occasion de lire, dans la dernière édition du journal Le Lavallois, l'extrait d'un article qui traitait de l'inquiétude des résidents de Ste-Brigitte quant à la valeur de leur propriété à la suite de l'augmentation du compte de taxes pour 2007. Étant agent immobilier et résident de Ste-Brigitte depuis plus de 10 ans, actif dans le secteur depuis quelques années, je me permets d'écrire ces quelques lignes pour vous rassurer.

«La facture afférente aux taxes ne les empêchera pas de réaliser leur rêve d'habiter au coeur des montagnes.»

Il est très peu probable que votre résidence perde de la valeur en relation avec l'augmentation récente du compte de taxes. Par expérience, les gens qui s'intéressent à notre belle région le font, en majeure partie, à cause de la qualité de vie qu'elle offre, des grands terrains, des voisins éloignés, des vues splendides, de l'accès direct avec la nature, de la tranquillité et j'en passe. Ce sont les principales caractéristiques que les gens recherchent. Autant les jeunes familles qui veulent offrir un environnement sain à leurs enfants que les retraités qui veulent tout simplement s'éloigner des grands centres pour profiter de la quiétude. La facture afférente aux taxes ne les empêchera pas de réaliser leur rêve d'habiter au coeur des montagnes.

Il est par contre évident que certains acheteurs potentiels poseront la question suivante : pourquoi les taxes municipales sont-elles au même niveau, ou presque, qu'à Beauport alors que nous n'avons, pour la plupart, même pas les services d'égouts et d'aqueduc, qu'il n'y a pas de réseau de transport en commun ? Je crois qu'à cette question, M. le maire Vallée a très bien répondu à l'assemblée spéciale tenue à l'église le 12 février dernier. Bien sûr, plusieurs

sont en désaccord avec ses explications et avec le nouveau budget; et pour ma part, je ne me réjouis pas plus que vous d'une telle augmentation, mais là n'est pas la question. Une chose est certaine : les taxes ne baisseront pas, donc aussi bien faire avec. C'est pourquoi je crois qu'il est important de savoir quoi répondre aux futurs acheteurs de propriétés, et de bien leur expliquer la teneur du compte de taxes municipales. Comme je le disais précédemment, il y a tellement d'avantages à s'installer à Ste Brigitte, que la question des taxes sera vite mise de côté, croyez-moi !

Quelques chiffres concernant les ventes de propriétés à Ste-Brigitte pour l'année 2006. Selon la chambre immobilière de Québec, il s'est vendu 43 propriétés individuelles. De ces 43 ventes, 13 se sont vendues en bas de 100 000 \$, 17 entre 101 000 et 140 000 \$, 11 ventes entre 141 000 et 200 000 \$ et 2 ventes en haut de 200 000 \$.

«Depuis le 1^{er} janvier 2007, déjà 20 propriétés inscrites ont trouvé preneur.»

Depuis le 1^{er} janvier 2007, déjà 20 propriétés inscrites ont trouvé preneur. La SCHL estime présentement le ratio vendeurs/acheteurs à 7 vendeurs pour un acheteur, ce qui signifie que le marché est toujours favorable aux vendeurs. Un marché équilibré se situe entre 8 et 10 vendeurs pour un acheteur et en haut de 10, le marché est considéré comme favorable aux acheteurs.

En résumé, peu importe la raison, si vous avez décidé de vendre votre propriété, vous ne devriez pas perdre. D'autant plus que la valeur moyenne des maisons a augmenté d'environ 60% durant les cinq dernières années dans la région de Québec. Soyez rassurés, cette règle s'applique aussi à Ste-Brigitte-de-Laval.

Martin Rochette



CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT
Licence RBQ 2630-7561-56

RÉNOVATION ♦ RÉSIDENTIEL ♦ COMMERCIAL

Tél: (418) 825-2318

Richard Chabot	Martin Chabot
Cell : 808-3143	Cell : 808-0588
Fax : 825-2512	Rés : 825-1954

9, Place des Sables, Ste-Brigitte-de-Laval

Les Ateliers d'arts
Christine Barras

Restauration et réparation de meuble

- Intégration de vitrail
- Faux-finis
- Peinture sur bois
- Ateliers

3 rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc. G0A 3K0
Tél: 418-825-4177 Courriel: cbarras@ccapcable.com



Joanne Richard
avocate

Reinhardt Bérubé, avocats

3678, rue du Campanile, Québec, QC G1X 4G6
Courriel: joannerichard@rbfavocats.ca
Tél : (418) 657-3555 Téléc. : (418) 657-4767
** Première consultation gratuite **



LES JARDINS DE VOS RÊVES

Services

d'aménagement paysager

Estimation gratuite

Tél. : 825.1081

www.lesjardinsdevosreves.com



Confort
sous contrôle

Chauffage
Climatisation
Géothermie
Électricité
Domotique

Tél.: 418 848.1010
www.confortsouscontrole.com
info@confortsouscontrole.com

Le Lavallois

Tél. : 907.7172

Site web

<http://pages.ccapcable.com/lavallois/>

- NOUVEAU-
Vitrerie

à Ste-Brigitte-de-Laval



*Problèmes de
vitres embuées ou
cassées avec
vos fenêtres ou
portes patio?*

Les
THERMOS
de la
CAPITALE

A stylized silhouette of a building with a prominent clock tower on the right side. The building has a classical architectural style with columns and a pediment.

THERMOS GARANTIE 10 ANS
ESTIMATION GRATUITE

**APPELZ LES SPÉCIALISTES EN REMPLACEMENT
D'UNITÉ DE VERRE SCELLÉ (THERMOS)**

- Réparations de fenêtres et pièces de bois
- Changement de mécanisme
- Ajustement et lubrification de volets
- Changement de coupe-froid

825-1790

LICENCE RBQ : 8312-2325-52

6, de la Fabrique, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc GOA 3K0

\$ \$ \$ Sur présentation de cette publicité, économisez l'équivalent des taxes **¢ ¢ ¢**

Les sceptiques seront confondus.....

Peut-on à Ste-Brigitte-de-Laval, faire partie de plus d'une organisation bénévole sans susciter la controverse ?

Les mégères ménagères mensongères (masculin et féminin) à vos téléphones ...partez !

Non je ne vous parlerai pas des taxes!
Non seulement elles sortent de mes poches mais aussi elles me sortent par les oreilles par les temps qui courent.

Lors de la dernière assemblée du conseil municipal, le 12 mars dernier, j'ai mis les barres sur les T et les points sur les i.

« L'Info Mémo est le journal municipal, par lequel vos élus vous parlent et vous informent »

Bien des gens parlent du Journal Le Lavalais sans aucune distinction avec l'Info Mémo qui se trouve dans les pages centrales, autrefois de couleur différente. Nous avons enlevé la couleur pour une question d'économie en pensant que les gens verraient quand même la différence tant dans la présentation avec un nom et des numéros de pages distincts que dans les textes qui sont signés par les gens de la Municipalité.

L'Info Mémo est le journal municipal par lequel vos élus vous parlent et vous informent.

Le journal Le Lavalais n'a rien à dire dans le choix de ces pages ou de ces textes qui nous proviennent des responsables aux communications de la municipalité.

Le contraire est aussi vrai! La Municipalité n'a rien à dire sur le choix des textes qui sont publiés dans notre journal communautaire.

Le journal Le Lavalais est quant à lui un journal qui est de propriété collective

et qui est COMPLÈTEMENT et ENTIÈREMENT indépendant de l'administration municipale. Il est géré par un conseil d'administration élu chaque année lors de l'assemblée générale qui se tient en février.

Le conseil d'administration est formé d'une dizaine de membres qui décident à chacune des réunions de ce qui sera publié dans l'intérêt général des gens de Ste-Brigitte-de-Laval, selon ses dispositions et son budget de fonctionnement, qui provient principalement des publicités et de subventions gouvernementales.

L'aide au logement accordée par la municipalité au journal Le Lavalais est certes appréciée, mais elle est également due aux économies générées par l'impression et la distribution commune de nos deux publications.

« Le Lavalais est un journal de propriété collective entièrement indépendant de l'administration municipale »

Pour ceux qui pensent, et surtout ceux qui colportent que le Journal Le Lavalais a troqué son indépendance pour quelques dollars, attention de ne pas vous mordre la langue! Vous pourriez mourir empoisonnés.

Nous sommes des gens civilisés et nous respectons la démocratie et le droit de parole de chacun. Nous avons des règles sévères de fonctionnement et le choix des articles est discuté pour chaque parution. Si vous lisez un article dans le journal, c'est que chacun de nos membres a accepté de le publier. Cela ne veut pas dire que nous sommes tous d'accord avec le texte, ni que nous l'approuvons tous! Cela veut

simplement dire que le texte est d'intérêt général, qu'il exprime une opinion, et demeure de la seule responsabilité de son auteur, à moins qu'il ne soit signé L'Équipe du Journal.

Tout le monde a droit à son opinion et nous respectons ce principe fondamental. Ce que nous abhorrons et évitons, ce sont les attaques personnelles et les libelles diffamatoires dont nous demeurons quand même responsables comme éditeur.

De plus, si vous pensez qu'un seul membre peut décider de tout ce qui se fait ou s'écrit dans le journal, c'est que vous n'en connaissez pas les membres et surtout les femmes qui siègent sur ce conseil d'administration. Si vous pensez pouvoir leur faire prendre des vessies pour des lanternes, je vous souhaite la meilleure des chances et surtout beaucoup de patience.

« Tout le monde a droit à son opinion et nous respectons ce principe fondamental »

Un conseil gratuit pour tous les bénévoles de Ste-Brigitte: si vous faites partie de l'âge d'or, des fermières, de la CCAP, de la pastorale, de la fabrique ou d'une équipe de quilles et que vous avez à cœur les intérêts de Sainte-Brigitte-de-Laval, **attention** car on pourrait possiblement penser et colporter injustement que vous trahissez un groupe pour un autre.

P.S.- Et s'il vous arrivait, un beau matin, de penser à joindre notre équipe, nous serions heureux de vous accueillir et d'ajouter des forces à notre journal. Vous êtes les bienvenus.

Richard Amyot

Recherche de moniteurs pour le camp de jour 2007

Tu es dynamique, créatif, responsable. Tu aimes travailler en équipe, t'amuser, relever des défis et surtout tu aimes les jeunes. **Joins-toi à l'équipe de Loisirs-Été pour l'été 2007!**

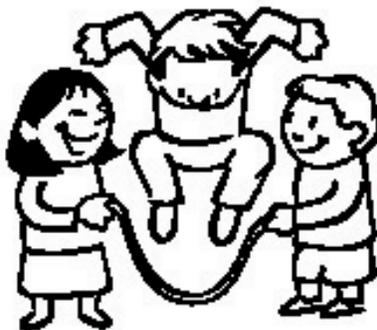
Nous sommes à la recherche de cinq à sept moniteurs ou monitrices (40 heures/semaine) dont un moniteur ou une monitrice à temps partiel (environ 15 heures/semaine).

Principales fonctions :

Sous la responsabilité de la coordonatrice du terrain de jeu, vous aurez à planifier, réaliser et animer l'ensemble du groupe qui vous sera attribué. Vous devrez aussi assurer une surveillance et un suivi auprès des jeunes pendant l'heure du dîner ainsi que durant les heures de garderie.

Nos exigences :

- Être âgé(e) de 16 à 24 ans et être étudiant
- Aimer travailler en groupe
- Être autonome, responsable, dynamique
- Faire preuve de flexibilité, de bon jugement
- Être disponible (l'horaire varie de 7 h à 17 h 30)
- À compétence égale, le citoyen de Ste-Brigitte aura la priorité.



Conditions de travail :

- Horaire de 40 heures par semaine. (15 heures, temps partiel).
- Rémunération d'environ 8,50\$ de l'heure. Ce salaire est au-delà de la moyenne pour un même emploi dans un autre camp.

Toute personne intéressée par ce poste doit faire parvenir son curriculum vitae complet, **au plus tard le 18 mai 2007** à l'adresse suivante :

a/s Anne-Marie Vallée
15 rue Zurich
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0

P.S. À partir des curriculum vitae reçus, une présélection sera effectuée et on entrera en contact avec les candidats sélectionnés pour une entrevue.

Maison des aînés

« Résidence Le Trèfle d'Or »

Quelques mots pour vous dire que votre projet de Maison des Aînés « Résidence Le Trèfle d'Or » suit son cours auprès des différentes instances. Nous avons obtenu plusieurs lettres d'appui pour le dossier et nous sommes en attente de notre accréditation en tant qu'organisme à but non lucratif de logement. Les règles de régie interne de la résidence sont en préparation et certains professionnels préparent présentement les derniers documents nécessaires pour lancer le projet. C'est vraiment parti!

Au plaisir de vous tenir au courant des développements dans les prochains numéros du Lavalois.

**Danielle Thomassin, secrétaire
Conseil d'administration provisoire
de la Maison des Aînés**



**Pour toute la famille,
maintenant un trio
à votre service :**

**Joannie, Julie
et Johanne**

Un seul numéro
825-3663

4, rue de la Fabrique, en plein centre

COIFFURE & BRONZAGE JOHANNE

Avec ou sans rendez-vous !

UN-SEXE

Heures d'ouverture :
Mardi : 13h - 20h
Mercredi : 9h30 - 20h
Jeudi : 9h30 - 20h
Vendredi : 9h30 - 20h
Samedi : 8h - 13h

1-800-1-800-1

✓ Vente et pose de RALLONGE
faite de cheveux naturels

✓ Vente des Produits :
Quantum
Rusk
Wella



**Certificats- cadeaux
disponibles**

du village de **Ste-Brigitte-de-Laval**

Un bilan positif pour le CLD de La Jacques-Cartier !



Le Centre local de développement de La Jacques-Cartier a tenu son assemblée générale annuelle le 27 mars dernier au Manoir du Lac Delage.

À cette occasion, le vice-président du CLD de La Jacques-Cartier, monsieur Richard Robitaille, accompagné du directeur général monsieur Luc Caron et de son équipe, a présenté le rapport annuel 2006 faisant état des activités et des résultats sur le plan de l'emploi, de l'économie, de la promotion du territoire ainsi que de la situation financière de l'organisation.

Au niveau de l'entrepreneurship, 2006 marque une augmentation significative du nombre d'interventions, soit 1429 interventions directes auprès des entrepreneurs. Année record également au niveau du nombre d'emplois créés et maintenus, soit 150 emplois sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

Le levier financier des interventions est de 25 pour l'année 2006, ce qui signifie que pour chaque dollar investi par le CLD et la SOLIDE, 25 dollars ont été investis par les promoteurs et les autres partenaires financiers comparativement à 10 dollars pour 2005. Même si les interventions financières du CLD et de la SOLIDE ont été sensiblement inférieures en 2006 (185 781 \$) par rapport à 2005 (215 250 \$), les investissements générés ont presque doublé pour atteindre 4,6 millions. Il est également important de souligner l'ampleur de certains dossiers structurants, notamment l'Hôtel de Glace, le Jardin de détente Tyst Tradgard, la Clinique médicale Sainte-Catherine et la revitalisation du Parc SNC-Tech.

Parmi les priorités pour 2007, le CLD poursuivra ses démarches visant l'identification du potentiel du site

SNC-Tech. À cet effet, le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, monsieur Michel Giroux a confirmé l'intérêt de la MRC pour la revitalisation de ce parc industriel. Il a toutefois souligné que tout projet dans ce secteur devra se qualifier comme durable et ne jamais constituer un danger pour l'environnement.

Au niveau touristique, l'année 2006 se distingue en grande partie par la mise en place d'un véritable réseau d'accueil « En Jacques-Cartier ». Le CLD a donc assuré le mandat de gestion et d'opération des trois (3) bureaux d'accueil touristique sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier en collaboration avec différents partenaires, dont les municipalités de Lac-Beauport, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et Stoneham.

Source : Brigitte Bouchard,
(418) 844-2358, poste 302

MÊLEZ-VOUS DE VOS AFFAIRES ! Occupez-vous de vos déductions !

**Pour vos revenus... les gouvernements vont s'en occuper!
Ne vous inquiétez pas.**

VOS DÉCLARATIONS D'IMPÔTS 2006 ? Vous êtes prêts oui ou non ?

- ◆ Avez-vous vos reçus de médicaments, lunettes, dentiste, chiro, psychologue et autres ?
- ◆ Les primes que vous payez pour vos assurances médicaments sont aussi déductibles!
- ◆ Gardez-vous un de vos parents à la maison ? Si oui, vous qualifiez-vous pour le crédit ?
- ◆ Avez-vous calculé le crédit d'impôt foncier ? Demandez-vous le crédit pour personne vivant seule?
- ◆ Avez-vous transféré les déductions de frais de scolarité non utilisés par les enfants ?
- ◆ Vous prenez votre retraite d'ici 5 ans... Avez-vous maximisé vos droits accumulés en RéER ?
- ◆ Avez-vous calculé combien de RéER vous devriez prendre pour ne pas déboursier encore cette année ?

Besoin d'aide ?

Jocelyne et Richard Amyot

825-2237

Nouveau numéro de téléphone **948-8076**



**Notre vie paroissiale
Par Gisèle Girard**

Mot du pasteur

Chers Lavallois, Chères Lavalloises,

Au lendemain de Pâques

Nous constatons la vie autour de nous par la nature qui ne cesse de s'éveiller, de se manifester sous un jour nouveau.

Nous venons de vivre de grandes journées de ressourcement spirituel dans notre communauté chrétienne. Avec joie, nous avons proclamé que le Christ est ressuscité. Merci aux personnes bénévoles qui ont oeuvré dans les différents offices religieux.



Projet pastoral

Ce 10 avril, nous avons une rencontre importante pour les membres de la communauté chrétienne à l'église de Ste-Brigitte.

Nous sommes responsables de la transmission de la foi chrétienne à nos enfants et à nos petits-enfants et ce, à différents niveaux.

Les parents demandent que le prêtre baptise leur enfant. Par la suite, ils lui apprennent à faire le signe de la croix, à prier, etc.... Ensuite c'est le temps de l'éveil de la foi en famille, suivi de l'initiation à la vie chrétienne avec des catéchètes et des intervenantes en pastorale.

Il est bon parfois de s'arrêter à une halte routière pour constater le chemin parcouru et celui à venir. Nous, comme parents ou comme communauté chrétienne, où en sommes-nous rendus ?

Voilà une opportunité pour échanger ensemble. Nous vous attendons, mardi le 10 avril à 19h30 à l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. L'animation de la soirée sera assurée par des responsables diocésains : Mesdames Marie Chrétien et Ginette Lalonde avec l'équipe des responsables de nos deux paroisses.

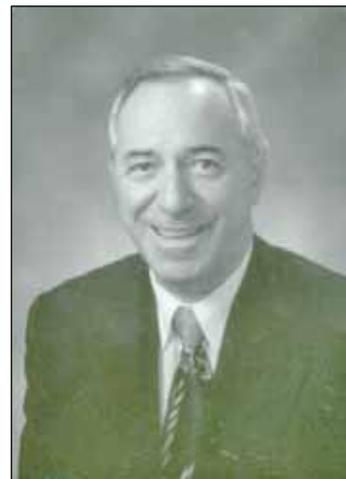
Oui, il y a du nouveau qui s'en vient. À suivre...

**Votre pasteur,
Réjean Lessard, prêtre, curé, recteur.**

Horaire de messes dominicales

Ste-Brigitte :
Dimanche : 9 h 30

Ste-Thérèse :
Samedi : 16 h
Dimanche : 9 h 00 et
11 h



Réjean Lessard, prêtre, curé, recteur.

Mon cher Réjean c'est à ton tour de te laisser parler d'amour...



C'est avec amitié et tendresse que nous adressons des voeux de Santé et de Bonheur à notre pasteur Réjean Lessard, à l'occasion de son anniversaire de naissance, jeudi le 12 avril prochain.

Bonne Fête de nous tous!

La communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Service d'Initiation à la vie chrétienne

Séquence Pardon/Eucharistie

Dernièrement un groupe de jeunes a reçu, en notre église, le deuxième signe d'amitié de Jésus. Ces jeunes ont reçu individuellement le *premier Pardon de Dieu notre Père*, vendredi le 23 mars 2007.

Félicitations à ces jeunes et à leurs familles pour la démarche effectuée dans le parcours de la vie chrétienne. Présentement, nous reprenons le pas pour nous rendre à la prochaine étape soit: le troisième signe d'amitié, *la Première des Communions*.

Sacrement de la Confirmation

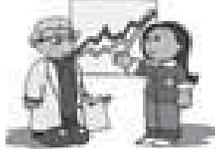
Les jeunes qui se préparent au *sacrement de la Confirmation* termineront bientôt leur préparation initiatique. La célébration aura lieu, samedi le 21 avril 2007 à 19h30, en notre paroisse.

Le sacrement sera conféré par Monseigneur Gilles Lemay.

Ensemble, prions pour ces jeunes et ces familles.

Gisèle Girard, intervenante en paroisse.

Conseils de santé



par *Caroline Foisy*
votre pharmacienne

L'hypertension artérielle

La tension artérielle, qui est la force qu'exerce le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins, est qualifiée d'optimale quand elle est de 120/80 ou moins, au repos. Si votre tension est de 140/90 ou plus, au repos, et ce régulièrement, vous faites de l'hypertension artérielle. Si vous souffrez d'une maladie rénale ou de diabète, vous faites de l'hypertension si votre tension est de 130/80 ou plus. L'hypertension artérielle est un facteur de risque important des maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi il faut tenter de contrôler sa tension artérielle le plus étroitement possible.

Perdez tout excès de poids

- Vérifiez si vous avez un poids santé. Votre pharmacien, votre médecin ou diététiste pourra vous aider à calculer l'indice de masse corporelle, qui est un bon indicateur.

Faites de l'exercice physique régulièrement

- Intégrez l'exercice à votre quotidien en marchant plus et en faisant des exercices d'étirement et de renforcement musculaire. Si vous ne faites pas d'activité physique, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme.

Ne fumez pas

- Même s'il s'agit d'une habitude ancrée depuis de nombreuses années, il est possible de cesser de fumer avec une bonne préparation et un bon soutien. Certains médicaments peuvent vous aider de même que plusieurs méthodes. Vous trouverez le bon moyen en faisant des tentatives d'arrêt. N'oubliez pas que cesser de fumer est ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé.

Limitez votre consommation d'alcool

- La consommation d'alcool ne devrait pas dépasser 2 consommations par jour, avec un maximum de 14 par semaine pour les hommes et de 9 par semaine pour les femmes.

Limitez la quantité de sel dans votre alimentation

- N'ajoutez pas de sel dans votre assiette. Évitez les viandes en conserve, les aliments préparés et la restauration rapide qui contiennent beaucoup de sel. Cuisinez avec des fines herbes et du jus de citron. Ceci rehausse la saveur des aliments... sans hausser votre tension !



LE SPECIALISTE

STATION SERVICE ALPIN Inc.

327 ave Ste-Brigitte
Jacques Tremblay, propriétaire

- MÉCANIQUE GÉNÉRALE
 - SPÉCIALITÉS :
Soudure - Freins - Silencieux
Mise au point - Remorquage

**AUTO DE COURTOISIE
HIPERTECH**

Traitement antirouille

825-2219

Fax: 825-3844

ouvert de 7h30 à 18h00

Samedi: de 8h00 à 12h00



CENTRE MÉDICAL

RACINE

PHYSIOTHÉRAPIE

TÉL: 667- 8066

Fernand Grenier, PHT 73209

900, BOUL. RAYMOND, BEAUPORT (QUÉBEC) G1B 3G3

Gaétan Lavoie



825-2005

**9, Beaulé, Ste-Brigitte-de-Laval
G0A 3K0**

salon
Jo Lem

Électrolyse
et
soins esthétiques

Johanne Lemay
825-1072



LUNETTERIE

Beauport Marc Côté ood

EXAMEN VISUEL COMPLET

666-2022

550, Cambienne
Sortie Seigneuriale
Vain du Métro
et du Neufplus

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pèpine - Camions
Souffleuse - Excavation - Terrassement
Transport de sable - Gravier - Concassé
Terre noire - Fosse septique - Dénéigement
Réparation de pompe de puits artésien
Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 825-2391

Paget: 682-8260, est. 10742

102, Auclair, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0



Me Chantale Bourget Notaire et Conseiller juridique

415, avenue Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval Tél: 825-2132



ROBERT DORION, É.A. AltusDorion ÉVALUATION FISCALITÉ MUNICIPALE ANALYSE IMMOBILIÈRE

1265, boul. Charest Ouest,
bureau 1200 Tél: (418) 780-1465
Québec (Québec) G1N 2C9 Téléc: (418) 780-1471



Coiffure Filante enr. (418) 825-3877

Hommes
Femmes
Pose d'ongles

Stéphanie Lagacé
Marie-Ève Meilleur



relocalisé à même votre pharmacie
415 Ave-Ste-Brigitte

CARROSSIER C. CLAVET



Conrad Clavet
propriétaire

397, ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

Tél: (418) 825-1161
Fax: (418) 825-1594

Location de maisons-chalets : privé ou groupe
825-3202

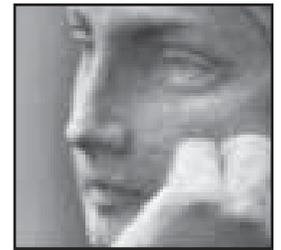


refuge.webhop.org

Connais-toi toi-même

Les trois cerveaux

par Diane Roy



Il y a de cela, une vingtaine d'années, je recevais une invitation pour assister, avec mon conjoint, à une fin de semaine afin d'apprendre comment améliorer notre qualité de vie. C'était un beau programme, on nous promettait de ne plus jamais être les mêmes. À cette époque, toutes ces choses qui disaient améliorer quoi que ce soit m'intéressaient. Y amener l'homme qui m'accusait déjà de vouloir le changer me paraissait comme un défi. Je ne vous dirai pas comment je m'y suis prise mais il m'a accompagnée jusqu'à la fin.

Nous y avons appris que l'homme a trois cerveaux :

1^{er} : *Le cerveau reptilien*

Il représente le bagage génétique caractérisant chacune des espèces. Là réside le siège de la régulation des fonctions vitales : fréquence cardiaque, calibration des bronches, fonctions digestives, température interne, circulation du sang dans les vaisseaux ; tout cela est coordonné par un minuscule organe, l'hypothalamus (le cerveau reptilien). De plus, il est le siège d'automatismes innés : faim, soif, agressivité, activité sexuelle, fécondité, lactation, etc. (On peut le comparer à un ordinateur central : tenu au courant de l'état de l'organisme, il transmet si nécessaire ses informations aux autres cerveaux)

2^{ème} *Le cerveau limbique*

C'est le «cerveau viscéral» à cause de son étroite relation avec les centres de pulsions et d'émotions. Comme le reptilien, il ne s'exprime pas verbalement et sa fonction est la survie par une bonne adaptation à

l'environnement social : empathie, statut social, groupe, intégration à un parti, convictions et croyances, pulsion d'attaque ou de défense, sentiment de sécurité ou d'insécurité. C'est le lieu des mécanismes de motivation, plaisir et déplaisir selon les récompenses et les punitions, les réussites et les échecs, l'intérêt ou la monotonie. Il s'agit ici du siège des émotions.

3^{ème} *Le cerveau néo-cortex*

Tel un ordinateur, le cortex a un système complexe de réceptions, d'analyses et de stockage des données. Avec ses cent milliards de neurones, il aboutit à l'acte spécifique de l'homme : parler. C'est avec ce dernier cerveau que l'homme est devenu conscient. Plus il comprendra ses automatismes et sa fonction imaginaire, plus il améliorera sa conscience.

Le cerveau reptilien existait chez les reptiles et chez les oiseaux. Les mammifères et les primates (singes) ont développé le cerveau limbique, c'est d'ailleurs ce qui fait qu'on les croit parfois intelligents. Cependant, seul l'homme a développé le néo-cortex et seul l'homme peut rêver sa vie.

En résumé, nous avons appris que l'homme se différencie de l'animal par le néo-cortex et plus il aspire à la joie, au bonheur, à la santé, à la réussite et à l'équilibre, plus il fait des choix pour devenir conscient de ce qui se passe en lui.

Nous verrons le mois prochain, comment interagissent les cerveaux pour mieux réaliser nos rêves.

Références : Centre de neuro-pédagogie Inc. Boucherville

Il n'y a pas que les mots qui prennent un sens nouveau; il y a des conceptions nouvelles à des formules anciennes. En voici quatre:

La petite Claire entend dire que le lendemain sera la fête de sa patronyme: sainte Claire. Elle ne comprend pas très bien ce que cela signifie, mais annonce à ses petites compagnes que «...demain c'est la fête de sainte Moi!»

La petite Denise à qui l'on faisait répéter le «Je vous salue Marie» disait invariablement: «...et Jésus la prune de vos entrailles est béni.» Pour elle, le mot «prune» était plus concret que le mot fruit. Elle adorait surtout les prunes.

On sonne à la porte. Claude va répondre. Ce sont deux religieuses qui passent pour une oeuvre. «Maman, dit Claude, il y a deux danseuses à la porte.»

Caroline est très impressionnée par le grand-papa de Patrice. (Il est plutôt court et trapu.) Alors, elle l'appelle tout simplement le gros-papa de Patrice.

Vigilance

La fonte des neiges arrive à grand pas et bientôt nos jeunes circuleront à bicyclettes. De plus en plus de scooters sillonneront les rues de Ste-Brigitte ; donc, en tant que parents je vous demande d'être très vigilants, de redoubler de prudence et de respecter la limite de vitesse.

Si vous avez de jeunes adultes qui conduisent des véhicules et qui ne lisent pas ces lignes, pourriez-vous leur en faire part et leur préciser que l'avenue Ste-Brigitte n'est pas une piste de course.....

Merci de votre collaboration.

*Johanne Desmeules,
une mère qui s'inquiète.*

Le Lavallois, avril 2007 - 17

«Passez au suivant» à l'école secondaire Samuel-de-Champlain Un projet original pour prévenir la violence



De gauche à droite : Mme Maryse Desrochers, enseignante. M. Hugues Frigon, psychoéducateur et porte-parole du comité Pacifisme, instigateur du projet; Mme Lise Breton, directrice de l'école; M. Eric Lavigne, enseignant; Mme Cynthia Lacharité, animatrice à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire; Mme Marie-Maude St-Laurent, élève en 1^{er} cycle; Mme Josée Lamontagne, infirmière et M. Pierre Bélanger, animateur à la vie spirituelle et à l'engagement

Un projet rassembleur pour contrer la violence, le harcèlement et l'intimidation inspiré de la formule «Donnez au suivant», a été lancé à l'école secondaire Samuel-de-Champlain, à Québec. Et pas seulement auprès des élèves : les enseignants et tous les membres du personnel de l'école sont également impliqués. Ce projet s'ajoute aux mesures préventives vécues par l'école, gestes qui font la promotion des gestes altruistes et développe l'empathie chez nos élèves.

C'est depuis le début du mois de décembre, qu'une équipe d'intervenants de l'école s'est mise à la tâche afin de préparer ce vaste projet.

Chaque élève, intéressé à participer, a été invité à réfléchir et à rédiger un souhait d'une valeur maximale de 200\$ à l'égard d'un autre élève de l'école. Un jury, composé d'élèves et de membres du personnel, a analysé les souhaits qui

lui ont été soumis. Ils ont alors sélectionné 10 finalistes (5 par cycle). Les critères : l'originalité du souhait, l'impact du souhait dans la vie de l'autre élève, la faisabilité, les motifs ainsi que la motivation du candidat à réaliser le souhait.

Les 10 finalistes ont dû s'engager à débiter une chaîne de bonté en faisant une bonne action pour un autre élève. Ces finalistes, de même que tout élève qui a réalisé sa bonne action, a reçu un bracelet lumineux au stand prévu à cet effet où se sont déroulées plusieurs activités de coopération.

Le 5 avril dernier, le jury a choisi deux gagnants (un par cycle) parmi les finalistes ayant accompli la deuxième étape. L'identité des gagnants n'était pas connue lors de la mise en page du Lavallois. Elle sera publiée lors de notre prochaine parution.

EXCAVATION MARIO VALLÉE ENR.



Excavation • Nivelage • Essouchage
Fosse septique • Champ d'épuration
Déneigement • Transport (gravier, sable, terre, remplissage)

70, rue de la Promenade
Ste-Brigitte-de-Laval
G0A 3K0

825-2011

MJV Sablière M.J. Vallée enr



Sable • Pierre • Gravier

70, rue de la Promenade
Ste-Brigitte-de-Laval
G0A 3K0

825-2011

CLERMONT VALLÉE



3, Viau, C.P. 938
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Qc) G0A 3K0

Consultant énergétique Tél: (418) 825-2922
Entrepreneur général Téléc.: (418) 825-2845

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR PEINTRE

Résidentiel - Commercial - Institutionnel
RBQ2826-2665-41

JOCELYN GIASSON

889, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Bur: (418) 825-1058 * Cell: (418) 808-1724 * Fax: (418) 825-1857

LES IMPRESSIONS STAMPA

Impression couleurs
avec preset numérique
résolu 2400

Reprographie
Photocopie 1/4 / copie 1000 copies

Infographie
Logiciel MAC et PC / 17" 24"
Composition / correctrice

Reliure/Finition
de tout genre

418-681-0284
www.stampa.ca

MARLIN CHEVROLET



Yves Thomassin
Représentant

Ligne directe
688-1212 (418) 688-1242, poste 225
2145, rue Jean-Talon Sud Fax: (418) 688-1281
Québec, Québec G1N 2G2 Cell: (418) 932-9914
www.marlinchev.gmcanada.com y.thomassin@marlinchev.com

Service Informatique



Claude Gravel
Consultant en informatique
depuis 20 ans

Contacté au
Bureau
Téléphone

5, rue Souchoard
Ste-Brigitte-de-Laval, Québec
G0A 3K0

Consulté: clg@comcabois.com
Téléphone: (418) 825-5487
Cell: (418) 578-7521



La taille des vieux pommiers

par: Jocelyne Verret

Vous avez peut-être dans votre cour un vieux pommier qui a été négligé pendant plusieurs années. Il est devenu très haut et il possède de nombreuses branches qui sont mal réparties le long du tronc principal. Les fruits sont nombreux mais petits et sont infestés par la tavelure et les insectes.

La hauteur du pommier vous rend difficile la récolte des fruits qu'il peut encore donner et le nombre élevé de branches diminue la quantité de lumière qui peut se rendre au centre de l'arbre. Les fruits n'ont pas la chance d'en profiter. De plus, la floraison se fait à l'extrémité des branches et non au centre.

L'objectif de la taille d'un vieux pommier est donc de réduire en hauteur et de l'ouvrir à la lumière.

Avant de sortir vos outils, commencez par regarder la forme de votre arbre. Généralement un vieux pommier a une forme en vase et nous devons essayer de conserver cette forme avec idéalement 4-6 branches principales espacées de 6-10 pouces.

Techniques de taille

Le meilleur moment pour la taille des pommiers est au début du printemps, juste avant le débourrement. Une étude a démontré que la cicatrisation des branches se fait plus rapidement à cette époque.

Il faut commencer par enlever tout le bois mort ou malade. Par la suite, diminuer la hauteur et la longueur des branches, ne jamais enlever plus d'un

tiers du bois dans la même année. Il est même préférable d'effectuer une taille sur plusieurs années pour permettre à l'arbre de bien récupérer.

Pour augmenter la quantité de fruits, il faut réduire le nombre de branches. Il faut donc couper les branches qui se croisent et tous les gourmands qui poussent au pied du pommier.

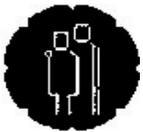
Si vous devez couper des grosses branches, tailler plus légèrement le reste de l'arbre. Essayer de faire une coupe franche et le plus près du tronc.

Les produits à base de goudron ou de latex qui sont vendus pour appliquer sur les plaies ne sont pas nécessaires, au contraire ils sont même nuisibles à la formation de la cicatrice.

Un pommier taillé aura une repousse importante, il faut donc enlever les gourmands par une taille régulière. La taille favorise la circulation de l'air entre les branches ce qui diminue les problèmes d'insectes et de maladies. Ainsi avec moins de branches, on obtient des fruits beaucoup plus gros et plus sains.

Ne laissez pas aller vos arbres, sortez votre sécateur et votre scie.





Élections annuelles

Les élections auront lieu mardi le 29 mai 2007, après notre dîner servi par le comité. Lors de cette assemblée générale annuelle, ce sera l'occasion pour vous de poser des questions et d'élire les personnes que vous désirez avoir dans le comité. Cette année, 4 postes viennent en élection, si cela vous intéresse de faire partie d'une équipe dynamique, donnez votre nom.

Après les élections, nous poursuivrons nos activités jusqu'à 16 h.

Fête de la St-Valentin

Lors du dîner du 27 février 2007, nous avons fêté la St-Valentin. Notre Valentine de l'année est Mme Marcelle Auclair et notre Valentin, M. Gaston Lépine

Partie de sucre de mars 2007

Que de plaisir, nous avons eu lors de cette soirée! Merci aux 90 personnes présentes et à tous les bénévoles qui ont contribué à la réussite de cette activité.

Formation du comité

Judi le 29 mars 2007, des membres du comité ont assisté à une journée de formation organisée par la FADOQ, secteur Orléans.

Prochain tournoi de cartes

Mardi le 10 avril 2007 à 13 h au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de cartes (kaiser et politaine)
Inscription : 1,00\$

Dîner fin de mois

Le dîner du mardi 24 avril vous sera servi par le comité.

Quilles

Comme à tous les ans, notre club participera à deux tournois de quilles.

Le vendredi, 4 mai 2007, la FADOQ secteur Orléans tiendra son tournoi à la salle de quilles St- Pascal (La Canardière).

Le mercredi 23 mai 2007, la FADOQ régionale organisera son tournoi à la salle de quilles, Univers Beauport (Promenades Beauport)

Nous avons des équipes qui représenteront l'Âge d'Or de Ste-Brigitte à ces deux tournois. Nous vous invitons à venir les encourager

Gala de danse provinciale

Comme vous l'avez lu dans votre revue Virage à la page centrale, samedi 2 juin 2007 à compter de 18 h, la FADOQ tiendra un gala de danse, à St-Henri de Lévis. Un service de transport est organisé.

Pré-vente = 15 \$ buffet inclus et soirée
Soir du gala = 20 \$
Si vous êtes intéressé à venir à cette soirée, téléphonez à Lilianne Lacroix 825-1527

Souper de fin de saison

Samedi le 12 mai 2007 au sous-sol de l'Église, nous aurons notre souper de fin de saison. Au programme:

16 h 30 = messe
17 h 30 = cocktail
18 h = souper
20 h 30 = soirée dansante

Contactez un membre du conseil pour l'achat de vos cartes.

Membre = 20,00 \$
Non-membre = 23,00 \$
Bienvenue à tous.

Votre comité:

Lilianne Lacroix, présidente 825-1527
Paul-Henri Fortier, v-président 825-2031
Micheline Boutet, secrétaire 825-3008
Jean-Marc Jennings, trésorier 825-1527
Georgette Beaudoin Th, rel. 825-2712
Jocelyne Lord, directrice 825-2626



FLORIAN VALLÉE, F.P.A.A.
Courtier en assurance de dommages

HALLÉ COUTURE
ASSURANCES

Cabinet en assurance de dommages et services financiers

500, rue Bouvier, bureau 302
Québec (Québec) G2J 1E3
www.hallecouture.com

Téléphone : (418) 682-3121
Sans frais : 1-800-782-3121



Gâteau au fromage de tofu à l'érable

par Yvonne Thomassin

Le tofu est un fromage végétal provenant d'une légumineuse, la fève de soya. Sa saveur est délicate et il se prête à une multitude d'application culinaire. Il est très peu calorique, car très faible en lipides et en glucides.

Il est pauvre en gras saturés et bien sûr dépourvu de cholestérol. Il est riche en calcium, phosphore, fer, sodium. C'est une excellente source de protéines végétales de grandes valeurs nutritives.

- * 720 grammes de tofu soyeux
- * 1/2 tasse de sirop d'érable
- * 1 c. à soupe de vanille
- * 1 c. à soupe de zeste de citron
- * 3 c. à soupe d'eau (facultatif, si trop épais)
- * 3 c. à soupe de beurre d'arachides
- * 1/2 c. à thé de cannelle
- * un fond de tarte aux biscuits "Graham"

- Mettre tous les ingrédients au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

- Verser dans un fond de tarte aux biscuits Graham.

- Cuire au four pendant 40 à 50 minutes à 350° F ou jusqu'à ce que le gâteau devienne brun doré.

- Décorez avec des noix de Grenoble.



Source : Danielle Ruellens n.d.

« La Barak »



Journées pédagogiques

La maison des jeunes invite les jeunes de 10 à 17 ans à venir participer à ses différentes activités qui seront offertes au cours des prochaines journées pédagogiques. Voici donc les dates de ces journées de fin d'année scolaire 2006-2007.

- **Le vendredi 20 avril**, de 12 h à 18 h. La Maison des jeunes sera également ouverte comme à l'habitude en soirée de 18 h à 22 h.
- **Le vendredi 18 mai**, de 12 h à 18 h. La Maison des jeunes sera également ouverte comme à l'habitude en soirée de 18 h à 22 h.
- **Le lundi 21 mai**, de 12 h à 18 h.
- **Le vendredi 1^{er} juin**, de 12 h à 18 h. La Maison des jeunes sera également ouverte comme à l'habitude en soirée de 18 h à 22 h.

Venez découvrir nos activités !

Maison des jeunes , 1, rue Auclair, 2^e étage, 825-1866

ABC des trucs

Armoires: Pour empêcher le gras et la poussière de s'accumuler sur vos armoires, recouvrir le dessus de papier ciré ou essuie-tout.

Céramique: Enlever les taches noires entre les carreaux de céramique avec un mélange de soda et eau de Javel passé avec une brosse à dents.

Théière: Pour la détacher, frotter l'intérieur avec un chiffon mouillé et du gros sel. Rincer avec de l'eau vinaigrée.



Comptabilité
mjp
entreprises & particuliers



Services personnalisés

<p>Marie-Josée Picard tél.: (418) 529-8735</p> <p>comptabiliteMJP@videotron.ca fax : (418) 529-3963</p> <p>251, 4e Rue, Québec, Québec G1L 2S4</p>	<ul style="list-style-type: none"> _____ Tenue de livres _____ Paies _____ Rapports mensuels _____ C.C.Q. _____ Impôts _____ Démarrage d'entreprises _____ Services conseils
--	---

IMPÔTS IMPÔTS IMPÔTS IMPÔTS

Expérience  compétence



Cercle des Fermières

Bonjour amies fermières.

Mercredi, le 16 mai prochain à 19 h 30, madame Sabrina Marcotte viendra nous parler de l'importance du «don d'organes». Nous vous attendons en grand nombre au sous-sol de l'église.

Nous tenons aussi à remercier toutes les bénévoles qui de près ou de loin s'impliquent dans différentes activités. Bravo à ces personnes qui ont à coeur le bon fonctionnement de notre cercle !

La prochaine réunion se tiendra mercredi 2 mai à 19 h 30.

Pierrette A. Parent, présidente par intérim	825-2218
Sylvie Champagne, vice-présidente	825-3136
Claudette St-Amant, sec.-trés.	825-2787
Suzanne Duguay, conseillère	825-2372
Georgette Beaudoin, resp. des comm.	825-2712

Georgette Beaudoin Thomassin,
responsable des communications

Petite pensée:

Le fil que Dieu m'a donné pour tisser ma vie est de toutes les couleurs:

- rose comme mes joies;
- noir comme mes peines;
- gris comme mes doutes;
- vert comme mes espérances;
- rouge comme mes affections;
- bleu comme mes désirs.



Seigneur, donne-moi le courage de terminer mon tissage afin que tu le trouves digne de l'exposition éternelle des travaux de mes frères et soeurs.

Source: Agenda 1997, CFQ

Un grand vent se lève

Un responsable *merci* à toi qui as donné ta voix à une *vraie démocratie, celle du parti «Démocratie chrétienne du Québec»* : www.partidcq.qc.ca Tes amis aussi ont soif d'un programme équitable; rassemble-les et je répondrai à leurs interrogations.

Denise Cloutier

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



Martin Rochette
Agent immobilier affilié

RE/MAX
MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOI.

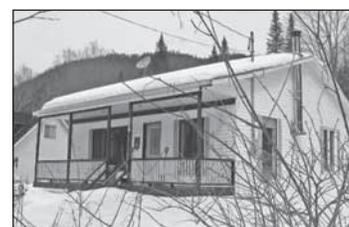


RE/MAX CAPITALE INC.
Courtier immobilier agréé
7385, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg (Québec) G1H 3E5

627-3120

www.martinrochette.com

À VENDRE



376, ST-LOUIS
Chaleureux Bungalow, 2 chambres,
terrain 26 000 p.c., construction 2001



150, rue Labranche

Faites confiance à un agent qui connaît et habite Sainte-Brigitte

Évaluation de votre propriété sans frais et sans engagements

Je recycle, tu recycles, il recycle... les pneus

Avec le printemps revient le temps des changements de pneus. Vous aurez peut-être à vous débarrasser de ceux-ci s'ils sont inutilisables pour l'an prochain. Pourquoi encombrer votre garage, votre cabanon ou votre cour, puisque vous avez déjà payé un droit environnemental lors de votre achat. Rapportez vos vieux pneus chez le garagiste de votre choix et il se fera un plaisir de les récupérer pour le recyclage.

En effet, depuis le 1er octobre 1999, vous devez payer un droit environnemental de 3 \$ à l'achat de chaque pneu neuf d'un véhicule routier. Le service de récupération des pneus hors d'usage est un service gratuit. Le détaillant ne peut pas vous facturer un montant lorsque vous lui rapportez vos vieux pneus, que vous achetiez ou non un pneu neuf.



Il existe de nombreux produits fabriqués au Québec à partir de caoutchouc recyclé : tapis de dynamitage, asphalte caoutchouté, joints d'étanchéité pour regards d'égout, sous-tapis, tapis d'étable, tapis sportif, tapis d'entrée, garde-boue, roue pour machinerie agricole, revêtement de sol, tuiles industrielles, commerciales et résidentielles, butoirs, barricades, bases de panneaux de signalisation routière, panneaux insonorisants, etc. Deux cimenteries effectuent également au Québec de la valorisation énergétique à partir de pneus hors d'usage.

Source : Recyc-Québec
<http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca>

Diane Clavet

Recyclons bien, vivons mieux.



Goûtez-y une fois
C'est bon, c'est froid !
Une fois dégustée,
vous reviendrez !

Casse-croûte
AU
SAISONNIER



Chère clientèle,
surveillez notre
date d'ouverture

Nous vous remercions de l'encouragement que vous nous avez porté l'été dernier et nous serons heureuses de vous voir à nouveau cette année en grand nombre.

Terrasse chauffée
Permis d'alcool

Renée et Johanne
224 Ave Ste-Brigitte

Dimanche au Samedi : 11 h à 20 h

 825-1097

Qu'est-ce qu'une grand-mère

C'est une personne qui est chaleureuse et qui n'évoque que de bons souvenirs. Celle qui se rappelle de tous nos accomplissements et oublie toutes nos erreurs. Elle est celle à qui l'on peut confier ses secrets et inquiétudes, en toute confiance, celle qui espère et prie pour que tous nos rêves se réalisent.

De son grand amour inconditionnel, elle sait voir au-delà des crises et sautes d'humeur, en te rassurant que rien ne saurait jamais ternir la précieuse image qu'elle a de toi. Elle est tout réconfort et tendresse. Elle arbore ses sourires fiers. Celle qui t'aime plus que tout au monde, qui se rappelle l'enfant que tu étais et qui admire la personne que tu es devenue.

En prévision de la fête des Mères, nous souhaitons à toutes les grand-mamans une très belle journée.



Personne à contacter



Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux ou tout simplement un carnet d'adresses. Toutefois, lors des interventions, on ne sait pas qui contacter dans ces listes interminables de contacts.

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun rentre dans sa liste de contacts, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme. Le pseudonyme internationalement connu est ICE (= In Case of Emergency). C'est sous ce nom qu'il faudrait entrer numéro de la personne à contacter utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours. Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser *ICE1, ICE2, ICE3,* etc.

Facile à faire, ne coûte rien et peut apporter beaucoup. Si vous pensez que c'est bien, faites passer le message afin que ça rentre dans les moeurs.

Clinique Dentaire
et d'implantologie

Dr André Gilbert & Ass.

DENTISTE GÉNÉRALISTE

661-4441

491, BOULEVARD RAYMOND
BEAUPORT, (QC) G1C 7T8
WWW.ANDREGILBERT.COM

VOUS RONFLEZ

Quand les personnes qui vous entourent vous disent que vous ronflez très fort, qu'ils ont l'impression que vous vous étouffez durant votre sommeil et qu'en l'espace de quelques secondes vous reprenez votre rythme, vous souffrez probablement de l'apnée du sommeil.

RONFLEMENT ET APNÉE DU SOMMEIL

Les personnes atteintes de cette pathologie sont susceptibles de connaître les symptômes et les inconvénients suivant :

maux de tête du matin

perte de concentration

perte de mémoire

irritabilité

endormissement et fatigue pendant la journée

hypertension artérielle

risque accru de crise cardiaque et d'accident

vasculaire cérébral

difficulté pour le partenaire de dormir

Pour diminuer ou éliminer votre problème de ronflement, votre dentiste peut vous prescrire un traitement à l'aide d'un appareil dentaire. Il est primordial de prendre cette situation au sérieux.

Parlez-en à votre professionnel dentaire.

Croisières le Coudrier est fière d'avoir participé au succès de la Fête irlandaise de Ste-Brigitte-de-Laval!

Félicitations à l'heureuse gagnante
de la croisière à Grosse-Île :

Madame Blandine Vallée

Cet été, embarquez et vivez l'aventure avec Croisières le Coudrier! Au départ de Québec, de l'Île d'Orléans ou de Ste-Anne-de-Beaupré, partez à la découverte du fleuve et empruntez la Route des îles du Saint-Laurent.

Pour une visite guidée mémorable, faites escale sur l'île de votre choix: Grosse-Ile ou Isle-aux-Grues. Visitez notre site Internet pour connaître les autres croisières disponibles ou louer un de nos bateaux pour célébrer un événement spécial.

Bienvenue à bord!

Croisières le Coudrier
(418) 692-0107 ou 1 888 600-5554
www.croisierescoudrier.qc.ca



Ai-je droit aux prêts étudiants? Je déménage bientôt, puis-je faire mon changement d'adresse à un seul endroit? Comment est-ce que je peux mettre fin à mon bail? J'ai perdu ma carte d'assurance maladie, que dois-je faire? J'ai un oiseau mort sur mon terrain, dois-je le ramasser? Où dois-je aller pour me procurer mon certificat de naissance? Je fais des rénovations sur ma maison, ai-je droit à des déductions d'impôt? Je viens de perdre mon emploi, puis-je bénéficier d'une aide gouvernementale? A combien est rendu le salaire minimum?

« OUI, OUI, VOUS ÊTES AU BON ENDROIT ! »



Services Québec,
c'est LA porte d'entrée
aux services gouvernementaux :

Des réponses à vos questions sur plus de 3000 sujets.

www.servicesquebec.gouv.qc.ca

418 644-4545

1 877 644-4545

Dans un bureau près de chez vous

Services
Québec

Petites annonces

Prochaine date de tombée
le 4 mai 2007
alinefortier@hotmail.com
Tél: 825-1182

Souffleuse Craftman 10 f. 28 pces large, refaite en bonne partie, 500 \$ - 2 décodeurs Star-Choice, télécommande, 50 \$ ch.négo.

825-1570

Articles bébé: lit, balançoire, sièges auto grand.et moyen, et bien d'autres choses.

825-1763

Achèterais anciens pièges à ours, loup de compagnie, faits par forgeron, pts pièges, vieux ou spéciaux. Paierais bon prix.

907-8882

Bois d'allumage fait avec palettes. Aussi palettes entières.

825-1521

Articles bébé pr.fillette 0-9 mois - Chaise vibrante, jeu d'éveil pour tout petits et bien d'autres articles.

825-1956, Cynthia

Porte patio 72 x 80 pces. Idéale pour chalet

825-2421

Aerio Suzuki 2002, 5 portes, tout équipé, 69000km, dame proprio, comme neuf. Aussi, fenêtrés et portes PVC, négociables.

825-1188, Padget 260-0681

Playstation 11, 3 manettes, cartes mémoire 8MB, 8 jeux, 5 protecteurs CD, fils TV RCA, adaptateur RFU, livrets, pour 300 \$.

825-3176

Antenne Star Choice, 2 récepteurs, installation gratuite, 100 \$ - Vélo neuf, 21 vitesses 150 \$.

825-2593

Barils en plastique, étanches, solides. Les 45g. à 25 \$ ch ou 2 pour 40 \$ - Les 12 g. à 15 \$ ch.

825-1375

Bibliothèque, 195 \$ - Table de cuisine blanche, 50 \$ - 2 tables de massage, 150 \$ ch.

825-2566

Causeuse en tissu, 150 \$ - Divan lit en tissu, valeur 600 \$ pour 300 \$. Les deux sont très propres.

825-4132

Terrain de 140'x250', prêt à construire, service d'électricité, accès à la rivière, rue du Faucon.

825-1576, Suzanne

Moto Yamaha Virago, 1000cc, 1984, blanche, peinture spéciale, avec équipement, en bon état.

907-2632

Table en laqué blanc, 54 pces plus rallonge de 18 pces avec six chaises, 150 \$ négocié.

825-2392

Scoter DWS, 50cc, 12 000 km.

825-1430

À LOUER

5 1/2 pces dans maison privée, 995 \$/mois chauffé, éclairé, piscine, garage. Libre immédiatement.

825-1063, cell.520-7934

OFFRE D'EMPLOI

Besoin d'un travail, mai à sept., temps plein ou partiel? Vous avez du dynamisme, de l'engagement? Le casse-croute Le Saisonnier vous offre cette opportunité.

825-1097, cell.570-2796

SERVICES

Je ferais la mise au point et la réparation de votre vélo.

948-1608

Cours d'anglais privés, personnalisés. Le jour ou le soir. Bachelière anglophone. Prix très raisonnables.

825-4106

GARDIENNES

Garderie en milieu familial: temps plein ou partiel. Dîner aux écoliers. Réservez tout de suite pour l'été, pour écoliers actuels.

825-1956

Dame honnête et fiable garderait vos petits trésors chez vous. 20 ans d'expérience. Références fournies.

825-1567

SOS La combinaison gagnante

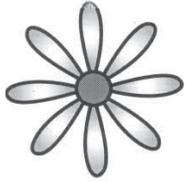
Pensez-vous qu'il existe des trucs pour gagner?

Faites le point sur vos habitudes de jeu.
Découvrez votre portrait de Joueur en vous procurant le dépliant 8/8 sur le site 8sur8.com.

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX
1 866 666-6666
JEU = AIDE ET BÉNÉFICENCE

FONDATION
MISE SUR TOI



Vente de fleurs

Nous voici au printemps et nous planifions déjà notre journée «Vente de fleurs» qui se tiendra samedi le 2 juin 2007 sur le stationnement de la caisse Desjardins.

Vous y trouverez des fleurs annuelles et vivaces, fines herbes, légumes, graminés, arbustes et un beau choix de jardinières. Si vous avez des demandes, faites-le-nous savoir et nous en tiendrons compte lors de nos achats avec le fournisseur.

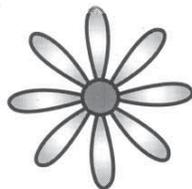
Nous invitons spécialement les commerçants à nous faire part de leur choix de fleurs le plus tôt possible. Dès maintenant, vous pouvez communiquer avec Rachel Kirouac au 825-3100 ou avec Jocelyne Verret au 825-2648, date limite: 25 mai.

Pour vous remercier de nous encourager, nous vous offrirons de participer à un tirage qui aura lieu à la fin de la journée. Comme toujours, nous publierons les noms des gagnants dans le Lavallois de juin.

Nous vous attendons en grand nombre ce samedi 2 juin 2007 et comptons sur votre traditionnel appui. Beau temps, mauvais temps, nous serons au poste pour vous accueillir et vous conseiller. Si vous avez quelques heures à nous consacrer comme bénévoles (femmes, hommes) lors de cette journée, n'hésitez pas à nous contacter. Les profits de cette vente seront remis à des organismes de notre paroisse.

Le comité de la vente de fleurs

Jocelyne Verret	825-2648
Rachel Kirouac	825-3100
Pierrette Parent	825-2218
Sylvie Champagne	825-3125



Deux artistes lavallois exposent



Le cowboy, 2006



Le bon sauvage, 2007

Oeuvres récentes de **Félix Girard**

Du 29 avril au 3 juin 07
Au bar L'Inox,
37 Quai St-André,
Vieux-Port de Québec
Info: 948-6728
Site: www.felixgirard.turbopix.net

Acryliques de Martin Bouchard

Imaginaire et intemporel

Galerie Reine-Malouin, bibliothèque de Charlesbourg,
7950, 1ère Avenue
Du 11 mai au 11 juin 2007
Vernissage le 20 mai à 14 h. Entrée libre.
Info: 948-6728 ou 650-8774
Site: www.martinbouchard.turbopix.net



825-3370



Bois Matériaux Quincaillerie
Plomberie Menuiserie Électricité Portes Chassis
Finition extérieure Articles ménagers Articles de cuisine
Peintures Outils Jardinage Tuyaux

Boutique Sports
Articles de chasse & Pêche
Chaussures de sports et de travail
Permis de chasse et de pêche

*Toujours ouvert
le dimanche*

*Nouveau magasin agrandi!
Maintenant tout sous un même toit!*

*19, de la Fabrique
Ste-Brigitte-de-Laval*

Pour vendre votre propriété
et surtout en obtenir un bon prix
faites affaire avec moi !

1044, boul Raymond Beauport
Tel : (418) 667-1011/667-2656



Richard Dubé
Agent immobilier affilié

Transparence vaut bonne renommée



Courtier immobilier agréé

Le réseau immobilier
* **La Capitale** *
et ses agents participants

GARANTISSENT

gratuitement les appareils, la plomberie,
l'électricité, le chauffage et
les remboursements hypothécaires
même si la maison est à vendre
par un autre courtier.

Informations et conditions: www.richarddube.com

La vie
au bout
de vos doigts



Forfait
télévision numérique
et analogique

Forfait
Internet haute-vitesse

Forfait
Téléphonie Internet

Forfait TTI

3 services

Téléphone, télévision, Internet

La CCAP a ajouté plusieurs canaux en haute définition
dont plusieurs en français.

CCAP

Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Québec) G2N 1P7 Tél.: (418) 849.7125 Téléc.: (418) 849.7128