



*Sainte-Brigitte-de-Laval*

VOLUME 25, NUMÉRO 06, AOÛT 2007



Chantale Parent  
en Afghanistan  
p. 3 - 4

Accès à la Montmorency p. 5  
Comité de citoyens p. 15  
Place aux jeunes p. 9

**Proxim**  
Caroline Foisy  
Jean-François Coulombe  
**SERVICE DE LIVRAISON**  
**825-4646**  
415, ave. Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval  
[www.groupeproxim.ca](http://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](mailto: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



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

## 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

## Sommaire

Guerrière pacifique	3-4
Accès à la Montmorency	5
L'Âge d'Or	6-7
Encore des changements	7
Vente de fleurs	7
Grand-papa aux anges	8
Place aux jeunes	9
Ici et maintenant	10-11
Maison des Jeunes	11
Pastorale	13
Clinique d'ornithologie	14
Comité des citoyens	15
Connais-toi toi-même	16
CPE Le Nombriil Vert	16
Horticulture	18
Conseils de santé	18
Panache	19
Saviez-vous que....	19
Concours cartes de Noël	20
Caprices alimentaires	21
Petites annonces	22
Maison des aînés	22
Recette	22
Jeux	23

# 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.

Vente et service ouvert jusqu'à 21 h du lundi au vendredi.

### Pour le service:

Daniel Bégin attend votre appel  
au 1 800 663.3773  
On va chercher et on ramène  
votre véhicule.



9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré

827.3773 1 800 663.3773

# La guerrière pacifique

## Entrevue avec Madame Chantale Parent

par Jean-François Gerardin

Depuis quelques années maintenant, sous l'aval et l'égide de l'O.N.U., plusieurs pays envoient des troupes et du personnel médical en Afghanistan. Ce pays, hier malmené par les talibans tente de reconstruire ses infrastructures et d'installer la démocratie là où il le peut... En effet, sur les ¾ de son territoire, les régions sont difficiles d'accès et souvent sous le contrôle des chefs de guerre, quand elles ne sont pas carrément inaccessibles. Les forces soviétiques y ont connu l'échec et, depuis leur départ en 1989, les factions moudjahidin s'y livraient des luttes fratricides. Que savons-nous à part ça? Peu de choses, sinon que les soldats canadiens apportent leur concours pour refaire des routes, des ponts, des écoles, soigner celles et ceux que la guerre ou les maladies affligent et protéger ceux qui y travaillent. On peut également mentionner que l'espérance de vie se situe à la 190<sup>ième</sup> place sur 192 pays et que la mortalité infantile s'y classe 191<sup>ième</sup>. On ne vit pas vieux là-bas et bien des gens ne verront jamais un médecin de leur vie. La capitale, Kaboul, et la ville de Kandahar, toutes les deux à courte distance du Pakistan voisin font généralement les

principales manchettes chez nous et la plupart des soldats de la force canadienne sont en opération dans l'une ou l'autre de ces villes et aux alentours de celles-ci. Pour Chantale qui fait l'objet de cette entrevue, il semble bien qu'elle sera basée à Kandahar et qu'elle y travaillera dans sa spécialité.

### Chantale Parent

À 35 ans, cette «guerrière» pacifique vient de quitter son confort, sa vie aisée, sa sécurité, ses parents, sa sœur aînée, son copain, sa grand-mère maternelle et tous ceux et celles qui comptent pour elle. Après y avoir songé pendant 2 ou 3 ans, Chantale Parent, a décidé de relever un défi. Quand je l'ai rencontrée chez ses parents, Fernand Parent et Pierrette Auclair, elle m'a fait choisir le lieu de l'entrevue. Le ciel bleu, le soleil, les fleurs nous ont incité à choisir la cour arrière et nous nous sommes assis autour d'une belle table vitrée. Diane Clavet qui m'avait suggéré l'intérêt de cette rencontre est venue nous rejoindre avec ... sa caméra numérique.



sa façon à l'effort international que cautionne l'ONU et donner, selon moi, un sens plus engagé à sa vie. Il ne s'agit pas d'une sinécure et vous l'aurez compris tout de suite. Travailler dans un pays où les talibans n'ont pas désarmé et où les convois sont menacés en permanence n'est pas une mince affaire. Cela requiert du cran, de l'audace mais aussi une ouverture à la souffrance des afghans. Voilà, la table est mise. Chantale Parent ne sera pas dans un club Med. Elle le sait et ses supérieurs aussi. Voilà pourquoi Chantale, la caporale, s'y est bien préparée.

### La guerrière : entraînement et armement

D'abord, il y a six ans, en participant au camp des recrues : un séjour de 2 mois et demi à Saint-Jean d'Iberville où, chaque jour, le lever s'effectuait à 5 h et le coucher (couvre-feu) à 23 h. Pendant ces quelque 75 jours, épreuves physiques et tests exigeants se sont succédé sans interruption.

Son caractère, sa personnalité et ses principes ont été mis à dure épreuve.



Chantale et ses parents Pierrette et Fernand

Au moment où vous lisez ces lignes, Chantale Parent aura quitté le Québec depuis le 4 août avec un contingent de l'armée canadienne, au sein du Régiment 5<sup>e</sup> Ambulance de campagne et sera déjà à pied d'œuvre à Kandahar à titre d'infirmière auxiliaire. Elle veut ainsi participer à

Comme on le sait, l'armée a l'habitude de laminer les individus pour forger l'âme et la discipline de ses soldats... Mais ça, c'est une autre histoire.

Puis, il y eut différentes formations et perfectionnements pour Chantale, dans diverses régions avant la dernière vécue au Texas. Le Texas, cet état américain, le plus vaste des Etats-Unis, hormis l'Alaska, présente par son climat et son relief des similitudes avec l'Afghanistan et a donc été choisi par l'armée canadienne pour y entraîner ses soldats aux réalités du terrain où ils allaient être dépêchés. Lors de son passage au Texas, Chantale nous a signalé qu'elle avait été très bien préparée au maniement des armes,

Chantale Parent, ambulancière et caporale aura à porter les armes suivantes : une carabine C7, une baïonnette en baudrier et un pistolet 9 mm. En outre, elle aura un casque d'acier et portera un gilet pare-balle et une veste tactique. «Ce seront mes meilleures amies» nous confie Chantale en faisant allusion aux armes. Quand Diane Clavet lui a demandé ce qu'elle ferait si elle devait dégainer et tirer, elle a répondu simplement : «Je ne sais pas» puis elle a ajouté «Tu sais, quand c'est ta vie qui est en danger...»

### Chantale, la pacifique

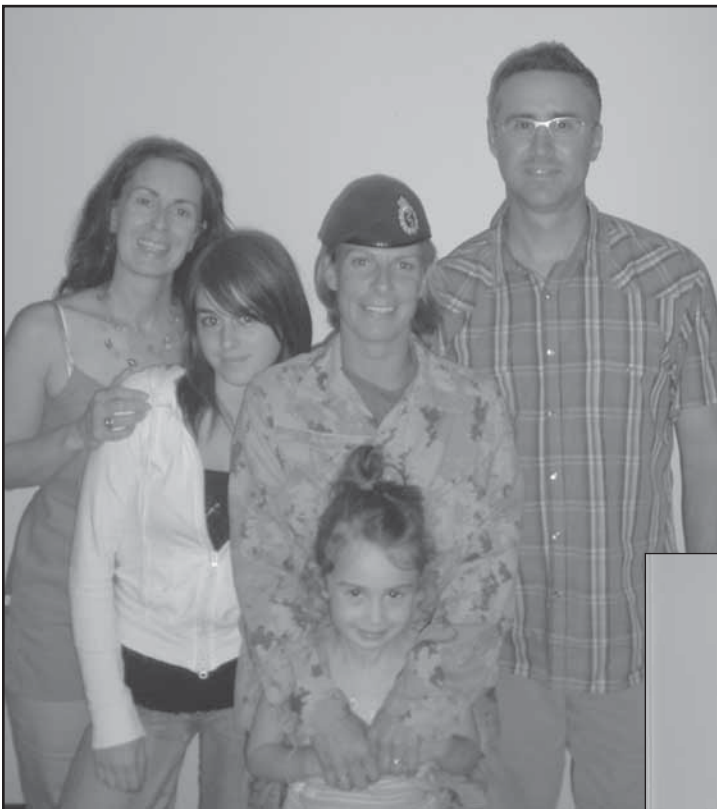
En regardant et en écoutant cette jeune femme mince et bronzée, fonceuse et décidée, je voyais davantage celle qui pratique le ski de fond, la raquette, le vélo, le canot et la randonnée pédestre que le soldat en uniforme de campagne, botté, casqué et armé. En observant mon interlocutrice

et en écoutant son discours posé et tranquille, je voyais plus facilement la femme soignant les uns et les autres pour sauver des vies que la caporale obligée de tirer pour défendre sa vie ou ses collègues. L'impression première que me laisse la fille de Pierrette et de Fernand, en est une de douceur, de gentillesse, de dévouement et je crois qu'au-delà des armes, son meilleur ami, n'en déplaise à Lindy, sera son cœur. Son cœur et l'amour de celles et ceux qui comptent pour elle et pour qui elle compte.

Chantale l'infirmière, la caporale est là-bas. Son cordon ombilical sera son portable ou le téléphone. Cette femme, qui aime la cuisine chinoise et thaïlandaise, est maintenant en Afghanistan. Nos pensées et nos cœurs sont avec elle et nous publierons régulièrement de ses nouvelles. Et pourquoi pas! Nous pourrions à l'occasion lui envoyer quelques courriels d'affection et d'encouragement pendant ses quatre (4) mois de mission.

Adresse courriel de Chantale Parent : **chantale.parent1@hotmail.com**

N.B.- Nous aimerions savoir si d'autres personnes de Ste-Brigitte-de-Laval ou parentes avec des familles d'ici sont en Afghanistan, y sont déjà allées ou sont sur le point de le faire. Vous pouvez nous téléphoner au 948-8947 (Louise ou Jean-François) pour nous communiquer vos renseignements et ainsi nous pourrions souligner leur participation en espérant omettre le moins possible de personnes.



Chantale et la famille de sa soeur Dany avec son conjoint Joël et ses deux filles Chloé et Léa



Chantale avec son copain Lindy

armes qui seront les siennes quand elle accompagnera un convoi, entre autres. Je croyais, naïvement peut-être, que le personnel médical ne serait pas armé. Ce n'est pas le cas. Voilà pourquoi j'ai osé ce titre de «guerrière» pacifique.

# Le groupe d'accès à la Montmorency (GAM) passe en deuxième vitesse



Arrivée en canot, pointe sud de l'île Enchanteresse

La réputation de la rivière Montmorency est telle que les amateurs d'eau vive de tout le Québec et même de l'extérieur viennent la fréquenter. Toutefois, dans les années 1990, l'accès à la rivière était devenu difficile, voire impossible. Créé en 1999, le Groupe d'accès à la Montmorency (GAM) s'est donné comme mission de permettre l'accès aux rivières De l'Île et Montmorency. Déterminé à infléchir la tendance vers la privatisation des rives, le GAM a maintenant mis en place les 2 premiers maillons d'un réseau vert et bleu qui se déploie à la grandeur du Québec. Il s'agit là de la concrétisation d'une vision collective qui mobilise un grand nombre d'individus, d'organismes, de clubs et de fondations à travers le Québec de même qu'au Canada.

## Deux accès sont maintenant disponibles

Situés dans Sainte-Brigitte-de-Laval, les 2 terrains du GAM permettent l'accès à une section de niveau intermédiaire sur la rivière Montmorency. Le terrain au début de cette section, maintenant dénommé *Mise à l'eau France-Drouin*, est situé le long de l'avenue Sainte-Brigitte à 3 km après l'église. Il constitue également la sortie d'une section pour experts qui commence sur les terres du Séminaire de Québec ainsi que celle de la rivière De l'Île.

Le second terrain du GAM baptisé *Mise à l'eau Geneviève Trépanier*, est situé sur l'Île Enchanteresse, à la pointe sud de celle-ci à environ 8 km plus bas sur la rivière. Cette mise à l'eau ouvre aussi la porte à une courte section de niveau facile suivie des Trois-sauts, dans l'arrondissement de Beauport, une série de

seuils pour canoteurs et kayakistes de très haut niveau seulement. Les 2 sites, et plus particulièrement celui de l'Île Enchanteresse, se veulent également des endroits publics donnant gratuitement accès à la rivière à tous ceux et celles qui désirent venir y pêcher ou simplement relaxer sur le bord de l'eau. Pour en apprendre plus davantage, visitez notre site web :

[www.uquebec.ca/gam](http://www.uquebec.ca/gam)

## Les dames qui ont donné leur nom aux terrains du GAM ?

Fondatrice du GAM et âme dirigeante du projet d'accès à la Montmorency, France Drouin a permis, par sa détermination et son énergie, de mettre en place les assises du groupe et d'acquiescer le premier terrain. Longtemps résidente de Giffard, elle connaît bien la région de Sainte-Brigitte-de-Laval pour y avoir passé les étés de son enfance.

Geneviève Trépanier est une adepte du canot-camping depuis 1975. Après un séjour de 13 ans à Montréal où elle s'initie à cette activité avec le club Les Portageurs, elle s'inscrit au club Rabas-

ka à la suite de son retour à Québec. Son travail sera récompensé par le succès de la campagne de levée de fonds qui permet au GAM de devenir propriétaire d'un second terrain, situé sur l'Île Enchanteresse.

## Un précieux partenaire : le Bingo des Chutes

Le président du Bingo des Chutes, monsieur Daniel Parent, est très heureux d'octroyer un montant de 7 025 \$ au GAM. « Cette aide substantielle est vraiment très appréciée car elle nous permet de passer en deuxième vitesse et de finaliser enfin l'aménagement



Stationnement sur l'île Enchanteresse

de nos 2 terrains » s'exclame Pierre Boulay, le président du GAM. De plus, ajoute-t-il : « Nous serons en mesure de compléter les chemins d'accès ainsi que la signalisation. La propreté du site Geneviève-Trépanier pourra être assurée par l'installation d'une toilette sèche. Également, le sentier d'accès à la rivière sur le site France-Drouin sera amélioré significativement de façon à assurer la sécurité des usagers. »

Le Groupe d'accès à la Montmorency complète ainsi une première étape de sa mission par la finalisation de ces 2 premiers maillons du réseau vert et bleu.

*Le conseil d'administration du GAM*

Le Lavallois, août 2007 - 5



Club de l'Âge d'Or

## Mot de la présidente

Bonjour à vous tous,

J'espère que vous avez passé de belles vacances; pour moi, après un temps de repos, il me fait toujours plaisir de vous retrouver.

Je tiens à remercier Micheline, Georgette et Jocelyne pour leur solidarité et leur dévouement; à vous trois, je souhaite tout le bonheur du monde. Je souhaite la bienvenue à Luce, Michel, Marcel et Jean-Marc qui sont venus se joindre à Paul-Henri et Lionel; tous ensemble, comme par les années passées, nous allons faire tout notre possible et même plus pour organiser des activités qui nous permettront de nous rencontrer, de partager et de fraterniser.

Même si vous ne connaissez personne, tous les membres du conseil d'administration seront très heureux de vous accueillir pour la saison 2007-2008.

Au plaisir de vous voir bientôt.

*Lilianne Lacroix,*



## Renouvellement de la carte de membre 2007-2008

Notre club compte 208 membres. Le prix de la carte de membre 2007-2008 demeure inchangé, soit 24 \$. Elle sera disponible le 28 août prochain; ne pas oublier que la date d'échéance est le 30 septembre 2007.

S'il y a lieu, prière de nous faire parvenir votre changement d'adresse le plus tôt possible afin que la revue VIRAGE vous soit bien expédiée.

Toutes les personnes de 50 ans et plus sont invitées à faire partie du club de l'Âge d'Or; nous travaillons ensemble pour la défense de nos droits

## Voyage au Casino de Charlevoix

Voyage au Casino de Charlevoix, mercredi le 12 Septembre. Départ de l'église de Ste-Brigitte à 10 h 45. Voyage en autocar et souper-buffet inclus au Casino. Bienvenue à tous.  
Prix : \$20.00 par personne  
Réservation avant le 3 septembre .

Responsable : Jean-Marc Jennings  
825.1527

## Quilles

Les quilles débiteront au Salon de Quilles St-Pascal du Centre Commercial La Canardière le 7 septembre à 9 h 30.  
Responsable : Fernand Boissinot  
825.3044

## Cours de danse

Les cours de danse de ligne commenceront lundi le 17 septembre pour une durée de 10 semaines, au sous-sol de l'église de 19 h 30 à 20 h 30. Un minimum de 17 personnes est requis pour débiter ce cours. Inscription avant le 14 septembre 2007. Coût : 30 \$

Responsable: Lilianne Lacroix  
825.1527

## Ouverture de la saison 2007-2008

Mardi le 28 août prochain, nous sommes heureux de vous inviter à une épluchette de blés d'Inde et hot-dog qui marquera l'ouverture de nos activités pour l'année 2007-2008.  
La journée débutera par une messe à 11 h et se poursuivra avec l'épluchette au sous-sol de l'église; nous servirons soupe, dessert et café,

Coût : \$5.00 par personne.

## Tournoi de cartes

Mardi, le 11 septembre prochain dès 13 h, nous ouvrirons la saison régulière avec un tournoi de cartes, (kaiser, politaire), au sous-sol de l'église.  
Inscription : \$1.00 membre  
\$2.00 non-membre.

Responsable : Lilianne Lacroix  
825.1527

## Repas du mois et activités

Les repas du mois auront toujours lieu les derniers mardis de chaque mois au sous-sol de l'église dès 11 h. Venez goûter, tout est délicieux. Après le repas, nous tiendrons des activités tel que palet, cartes, pochettes, etc. Bienvenue à tous.

Nous vous souhaitons un joyeux retour, espérant, qu'après la saison estivale, vous nous reviendrez en bonne forme. Cette année, nous avons pour vous toujours de super activités: sorties extérieures avec repas, épluchette, quilles, pétanque, palet, tournoi de cartes, cours de danse, soirées de danse avec orchestre, party et souper des fêtes, atelier le Bel Art. Alors, nous vous attendons en grand nombre; venez faire la rencontre de gens joyeux et souriants.

\*N'oubliez pas de noter toutes les dates d'activités sur votre calendrier. \*

## Le Bel Art

L'atelier le Bel Art débutera ses activités le jeudi, 13 septembre à 13 h au sous-sol de l'église.

Responsable : Jocelyne Lord  
825.2626.

## Pétanque intérieure

Tous les jeudis 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous jouerons à la pétanque.

Responsable : Jean-Marie Trudel  
825.3401

## Souper-buffet

Jeudi le 6 septembre à 18 h, il y aura un souper-buffet à la Maison de Jade du 475, Boulevard de l'Atrium.

Prix : 11.00 \$ pour les membres  
16.00 \$ pour les non membres  
Réservation : avant le 31 août 2007.

Responsable : Jean-Marc Jennings  
825.1527

## Souper-rencontre

Notre souper-rencontre à la Casa Grecque de Beauport le 28 juin dernier a été très agréable; 41 personnes étaient présentes. Nous avons profité de cette occasion pour remettre les médailles (argent) à l'équipe de quilles de M. Yvon Lamarre.



Gaston Tremblay, Marie-Paule Auclair, Louis-Paul Fortier, Yvon Lamarre et Evelyne Brind'Amour.

## Animation sur le cancer du sein

Il y aura une animation sur le cancer du sein, organisée par le CLSC Beauport, mercredi le 19 septembre à 13 h 30, au sous-sol de l'église.

Minimum de 8 personnes à 20 personnes (gratuit)

Inscription avant le 14 septembre

Responsable: Lilianne Lacroix  
825.1527,

## Conseil d'administration 2007 – 2008

Lilianne Lacroix, Prés.	825.1527
Paul-Henri Fortier, V-P	825.2031
Michel Després, Sec.	849.2089
Jean-Marc Jennings, Trés.	825.1527
Marcel Tremblay, Rel.	933.6047
M. Lionel Thomassin, Dir.	825.2700
Mme. Luce Fortin, Dir.	660.8241

**Marcel Tremblay,**  
Relationniste, pour le Club de l'Âge d'Or de Ste-Brigitte-de-Laval

## Encore des changements ! Pourquoi ?

Le Journal Le Lavallois évolue avec la communauté. Nous sommes toujours à l'écoute de critiques constructives pour en améliorer la présentation, l'utilité et l'orientation.

En janvier dernier, nous avons modifié sensiblement la présentation du journal : la couleur sur les 2 pages couvertures est appréciée et le retour de l'Info-Mémo sur papier distinctif répond à un souhait de nos lecteurs. Les modifications des publicités, par contre, n'étaient que temporaires car notre consultation maison n'était pas entièrement complétée.

Les consommateurs ont souligné que les publicités étaient certes de meilleure facture mais que l'absence

de classement rendait la recherche des commerces plus fastidieuse. Des lecteurs comme des commerçants nous ont suggéré de les regrouper. Donc, afin de vous satisfaire, clients, lecteurs et publicitaires, nous allons, autant que faire se peut, procéder dans les mois à venir à leur regroupement.

Soyez certains que nous ferons le maximum pour satisfaire nos lecteurs tout en permettant à nos publicitaires de profiter de la meilleure visibilité possible dans chacun de nos numéros.

Merci de votre collaboration et soyez assurés que nous demeurerons à l'écoute de vos suggestions.

L'Équipe du Lavallois.

## Vente de fleurs

Les profits de la vente de fleurs ont été répartis entre quatre organismes de notre localité; «Laval Fleuri, la Maison des Jeunes, Loisir-Été et la Maison de la Jeunesse et du Développement.



Encore une fois, merci à tous ceux qui nous ont encouragés et à l'an prochain.



Le comité de la vente de fleurs

Sylvie, Rachel, Pierrette, Jocelyne





M. Hubert Benoit,  
député de Montmorency

## «Le gouvernement doit être responsable»

### Dossier du viaduc Labelle et des cyanobactéries

L'inspection des ponts et viaducs de la région de Québec. De plus, M. Benoit peine à comprendre pourquoi, le comté de Jean Lesage, dont M. Després était le député, n'a obtenu qu'un budget de 2.5M\$ du fond pour la conservation et l'amélioration du réseau routier en 2005-2006 alors que la moyenne nationale était de 7.2M\$.

soit refilée à la population.

Dans le dossier des cyanobactéries, le député de Montmorency partage la position de son collègue adéquiste, Jean-François Gosselin, en critiquant la léthargie dont le gouvernement fait preuve dans la gestion de la crise. M. Benoit rappelle que Mme Beauchamp a été absente du dossier depuis le début de l'été et qu'aucune mesure concrète ne sera avancée par la ministre avant 2008.

Suite aux différents témoignages de la commission Johnson sur le viaduc de la Concorde, le député de Montmorency, M. Hubert Benoit, s'est dit préoccupé par le phénomène de vieillissement des infrastructures routières au Québec. Il reproche au gouvernement libéral de ne pas avoir vu venir le coup et il se dit surpris que l'ancien ministre des transports et ministre délégué à la Capitale nationale, M. Michel Després, n'ait pas agi plus rapidement quant à

M. Benoit croit fermement que le travail des ingénieurs du ministère et des fonctionnaires liés aux inspections, telle que celle qui a été pratiquée au viaduc Labelle, est fait de façon professionnelle et que la sécurité des citoyens est assurée par des décisions éclairées. Enfin, M. Benoit compte bien demander au gouvernement d'éclaircir sa position quant au mode de financement des travaux d'inspection et de réfection. Il craint que la facture de l'entretien ne

De plus, «l'industrie du tourisme et principalement le tourisme à échelle humaine, c'est-à-dire ceux qui passent leurs vacances au chalet familial ou qui louent des emplacements de camping sur les berges d'un lac, ont payé cher l'inaction du gouvernement de Jean Charest»

## Un grand-papa aux anges

Notre copain Richard est très fier : ses trois enfants, Karl, Éric et Karine ont donné naissance dernièrement à trois magnifiques poupons. Comme il en avait déjà trois, il se demande s'il aura suffisamment de bras pour les bercer tous les six. La relève est assurée.

Ne portant plus à terre, il a décidé d'organiser une super fête sous la tente. Un baptême triple sera célébré et toute la parenté sera de la partie. Félicitations et beaucoup de patience.



Richard Amyot



Félix  
fils de Karine



Noémie  
fille de Karl



Anne-Marie  
fille d'Éric

Facile de constater qu'au fil des ans la progéniture s'embellit....n'est-ce-pas?



# Place aux jeunes

Par : Léna Rouillard

*Au Journal Le Lavallois, nous aimons bien offrir une place aux jeunes : faire part de leurs rêves, de leurs exploits, de leur talents. Qu'ils soient mécaniciens, artistes, ingénieurs, athlètes olympiques, ils représentent, chacun (une) à sa façon, l'avenir de notre petite communauté.*

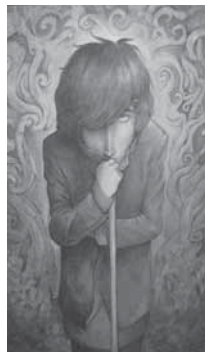
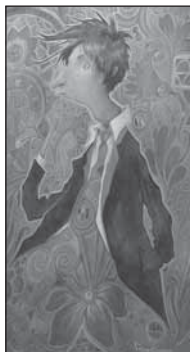
Dans les pages précédentes, mon collègue Jean-François Gerardin vous a présenté une jeune militaire qui vient de partir pour l'Afghanistan, J'aimerais, pour ma part, vous parler de 3 jeunes, un court mot en fait, puisque je vous ai déjà parlé d'eux dans des articles antérieurs.

## Samuel Fortier



J'aimerais d'abord féliciter notre ami Samuel Fortier, pour avoir complété avec brio ses études en génie électrique. Tout au long de ses études, Sam s'est impliqué auprès des jeunes dans l'organisation de la balle, du hockey et, depuis ces 4 dernières années, à la Maison de la jeunesse, à titre de président de l'organisme. Depuis peu, Samuel a été recruté comme ingénieur par la multinationale Schneider Electric, à leur bureau de St-Hubert en banlieue de Montréal. Puisse ton expérience montréalaise t'ouvrir de nouveaux horizons... cher Samuel.

et qui le comparait au style chaud, réaliste, un peu teinté d'humour à certaines occasions, du peintre québécois Ozias Leduc. On voit que l'artiste évolue, prend de la maturité. Il



parle d'art nouveau, des peintres, sculpteurs, musiciens, architectes... du 19<sup>e</sup> siècle avec enthousiasme et admiration.

Son diplôme de cégepien en poche, Félix veut maintenant poursuivre sa formation en architecture. Son but : jongler avec l'abstrait autant que le figuratif, « où la ligne du dessin est au centre de l'œuvre et l'esthétisme toujours présent » de dire Félix. Le travail du bois, la fabrication de meubles l'attirent.

L'influence de parents artistes-peintres transparait à travers ses nouvelles œuvres : la ligne du dessin de son père, la rondeur du geste de sa mère... sa couleur. C'est à suivre !

## Félix Girard



## Olivier Fortier



Olivier Fortier, joueur de hockey... détermination, courage, talent et gentillesse à revendre. Je suis certaine que les grands-parents, les tantes, oncles, cousins, cousines, gens de Laval, sauraient tous allonger cette liste. Olivier, membre de l'équipe junior majeur du Québec avec l'Océanic de Rimouski, vient d'être recruté par les Canadiens de Montréal. Bravo! Ton grand rêve se réalise. Je te transmets les félicitations de grand-maman Georgette. Je crois que lorsqu'un des nôtres vient de réaliser un rêve, un exploit, même s'il n'habite plus le village depuis un moment, il sera toujours un des nôtres, tant et aussi longtemps qu'il y aura des gens qui pensent à lui et qui l'aiment.

Voilà ! À tous ces jeunes qui ont une belle carrière devant eux, quel que soit le métier qu'ils exercent, merci d'être ce que vous êtes. Tous nos vœux vous accompagnent.



## Présent ?...

par Jean-François Gerardin

Une des premières pages que j'ai écrites sous cette rubrique *Ici et Maintenant* portait sur le pouvoir du moment présent. J'y mentionnais le titre du premier ouvrage d'Eckhart Tolle : *Le pouvoir du moment présent* et je donnais dans ce texte quelques informations sur cet auteur dont tous les livres aujourd'hui sont devenus des best sellers. Depuis que j'ai lu cet ouvrage de Tolle, j'ai gardé en moi profondément inscrit que le seul moment important était celui qui se conjugue au présent. Depuis que j'ai lu ce livre, je n'ai eu de cesse de m'intéresser à chacune des autres publications de Tolle, que celles-ci soient sous la forme livre ou encore sous la forme audio. Fidèle à son premier message sur le pouvoir et l'importance du moment présent, Eckhart Tolle revient constamment sur cette évidence et cogne sur le même clou : celui d'être dans le présent, au lieu de se réfugier dans le passé ou de se faire siphonner par l'avenir car il n'y a que le présent. Le passé fut un présent et l'avenir le sera aussi.

Pourtant, nous sommes, la plupart du temps, à anticiper un meilleur moment que celui que nous sommes en train de vivre. Au lieu d'honorer le présent, quel qu'il soit et de l'habiter intensément, nous retournons dans le passé ou mieux encore nous visitons demain, le mois prochain ou l'année qui suit en désirant mieux. Pendant ce temps, nous ne sommes pas à notre affaire.

Bien sûr, vous me direz probablement que le gage d'un Présent passe par un hier sur lequel on peut s'appuyer et commande une planification au regard d'un futur. Je suis d'accord. Nous avons besoin de tirer profit des expériences vécues, de ces présents d'hier comme

nous avons davantage à établir des plans et à effectuer des estimations pour des périodes à venir. Voilà une saine gestion. Mais, ce n'est pas de celle-ci dont je parle. Je fais allusion à cette propension qu'ont la plupart des gens à vivre ailleurs que dans le moment présent, à désirer que les gens et les événements soient autres que ce qu'ils sont et à regarder compulsivement vers ce qui devrait être plutôt que ce qui EST.

### Transformer sa vie

Si vous n'avez jamais lu ou écouté le propos d'Eckhart Tolle et que vous vous décidez à le faire, je vous y encourage fortement. Cette lecture ou cette écoute pourrait transformer votre vie. Il ne s'agit pas ici de recettes de cuisine. Le message de Tolle est on ne peut plus SOLIDE et il est ancré dans le béton armé du moment présent. Transformer votre vie, car le discours de cet homme qui a connu, comme bien d'autres, une intense expérience intérieure est le discours d'un être humain qui a les deux pieds sur terre et qui appelle un chat : un chat

### L'attraction du Secret

Présentement, un livre circule un peu partout et emballé celles et ceux qui en parcourent le contenu. Le livre en question s'intitule *Le Secret* et, ce titre, à lui seul, concourt à ce qu'on l'ouvre. Je l'ai feuilleté, en ai lu des passages et ai probablement compris l'engouement que des milliers de lecteurs ont eu en découvrant le message qu'il véhicule. Toutefois, il ne m'a pas apporté l'intérêt que le discours de Tolle avait suscité chez moi.

Le secret qui m'intéresse, je l'ai découvert entre autres dans les livres et les CD de Tolle. Un secret à la portée de tous, qu'ils soient riches ou pauvres. Ce secret, c'est d'habiter consciencieusement l'instant, quel qu'il soit car il n'y a que lui. Rappelez-vous : *hier n'est plus, demain n'est pas, seul existe l'instant.*

Voilà pourquoi on l'appelle Présent : c'est donc un cadeau...

Le secret de Tolle c'est d'accueillir le moment que se présente à nous *comme il est* et non comme il devrait être, qu'il s'agisse d'une personne ou d'un événement. Accueillir ce qui est sans le vouloir autre. Comme le disait si justement le sage Rumi : *«Aime ce que tu n'aimes pas»*. En effet, le quotidien n'est pas toujours facile... Nous nous devons pourtant de le regarder et de l'accepter tel quel. Or nous sommes très souvent en conflit avec notre réalité quotidienne et cherchons à le faire autrement ou à nous en évader coûte que coûte. Et les moyens de nier le présent et les difficultés qu'il comporte ne manquent pas : drogues, alcool, plaisirs, sexe, nourriture, etc.

Bien sûr, Eckhart Tolle n'est pas le seul à proposer cette adhésion à ce qui est et non à ce qui devrait mais il est un des rares auteurs en ce domaine à présenter sa pensée en français, dans un langage simple et accessible pour la plupart de ceux qui le lisent ou le liront.

### Pourquoi remettre à demain?

Quand je réfléchis au fait de remettre à demain ce qui peut ou doit être fait ici et maintenant, je crois comprendre pourquoi il existe tant de procrastination\*. La réalité de l'instant ne nous plaît pas et nous remettons le fardeau à plus tard...

Pour toi qui lis ce texte, Eckhart Tolle pourrait devenir, si ce n'est déjà fait, un

repère puissant qui te permettrait, dans l'ici et maintenant de vivre chaque jour et chaque instant en équilibre et en accord avec la Réalité. Il te suffira d'ouvrir un des livres de Tolle ou d'écouter la voix superbe de Vincent Davy sur un des CD qui traduit le contenu de sa pensée.



Maison des jeunes  
1, rue Auclair, 2<sup>e</sup> étage  
Ste-Brigitte-de-Laval  
G0A 3K0 (418) 948-6769

## Les jeunes vous remercient

### Sages pensées

Je conclus en te proposant quelques pensées d'auteurs qui se sont exprimés sur la question de l'acceptation et de l'instant présent. Nous les retrouvons dans le volume *Anthologie de la non-dualité (le miracle du «oui»*) de Véronique Loiseleur, aux Éditions La Table Ronde.

*«Chaque homme ne vit que le moment présent et ne perd que cet unique instant.»*

Marc-Aurèle

*«La vérité est la compréhension de ce qui EST d'instant en instant sans le fardeau ou le résidu du moment précédent.»*

Krishnamurti

*«Être dans l'instant, c'est la porte secrète; être dans le présent, c'est le secret ouvert à tous.»*

Rajneesh

Enfin, dans son ouvrage sur *Les Contemplatives, des femmes entre elles*, Catherine Baker nous propose l'extrait qui suit et qui montre la plénitude que recèle le présent pour celui qui est tout à lui. *«Je reverrai longtemps cette sœur de soixante ans, très belle, que j'avais fait attendre vingt minutes au parloir, m'étant trompée sur l'heure du rendez-vous. Honteuse et sachant qu'elle avait ce jour-là beaucoup de travail, je la prie en arrivant de m'excuser; elle me répond avec la plus douce bienveillance: «Je n'attends jamais : être contemplative, c'est être présente à ce qui est.»*

\*Procrastination : ... mot savant pour désigner le fait de remettre à plus tard ce qui doit être fait !

Bonnes lectures !



M. Jacques Perron, d.g. de la CCAP, Mme Anne-Marie Dion et M. Carl Thomassin de la Maison des Jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval

La maison des jeunes tient à remercier la municipalité ainsi que tous ses précieux partenaires qui ont fait du Tournoi de golf annuel une réussite.

Les efforts déployés pour la préparation de cette journée et l'attention apportée à la bonne marche de cette activité ont permis à la maison des jeunes d'amasser des fonds qui leur assureront un avenir financier.

Nous tenons aussi à remercier particulièrement la Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays pour leur grande générosité, encore cette année.

En effet, la CCAP nous a remis un beau chèque de 2 500 \$ lors du Tounoi

de golf annuel de la municipalité. Ce chèque fort apprécié s'ajoute aux deux dons précédents de la CCAP, 5 000 \$ en 2005, 2 500 \$ en 2006 . Depuis trois ans, cette entreprise de chez nous a donc offert 10 000 \$.

Nous remercions également la population de Ste-Brigitte-de-Laval qui, par son implication et divers dons, a collaboré à la réussite de cet évènement.

L'équipe de la Maison des jeunes

**Anne-Marie Dion Bédard, coord.**  
**Karine Latulippe, Intervenante**  
**Nathalie Moffet, Intervenante**

Veuillez prendre note que la maison des jeunes a changé de numéro de téléphone, vous pourrez maintenant nous rejoindre au 948-6769

# Merci, merci, merci!



**Desjardins**  
Caisse de Beauport

Partenaire  
avec toit!

**Ensemble**  
pour la  
réalisation de  
vos rêves...



Obtenez jusqu'à  
**2 000 \$**  
en subvention  
lors de l'achat de  
votre propriété

Cette offre  
s'adresse aux  
jeunes familles  
dont un des  
propriétaires  
est âgé entre  
18 et 35 ans.\*

Renseignez-vous  
**418 660-3119**

\* Programme destiné aux résidents du secteur  
primaire de la Caisse Desjardins de Beauport.  
Certaines conditions s'appliquent; détails  
disponibles à la Caisse Desjardins de Beauport.

Par Gisèle Girard

## Mot du pasteur

**Chers Lavallois, chères Lavalloises,**



### Nos militaires partent en mission....

La vie nous amène à vivre différentes sortes d'expériences : un mariage, un divorce, une naissance, une maladie, un décès, une difficulté familiale et quoi encore !! Chaque évènement majeur a un impact sur notre vie. Nous sommes confrontés à notre échelle de valeurs, à ce que nous

voulons vivre, à ce qui est important pour chacun de nous, à ce que nous voulons construire dans notre vie humaine et spirituelle.

Comme le disait le Padre Morin, aumônier dans les Forces Armées Canadiennes, lors de son passage à Sainte-Brigitte dernièrement, et je cite : « Je vois souvent des militaires, même très jeunes, qui reviennent de mission de l'étranger avec une perception complètement transformée du sens de leur vie. Chaque soldat qui met le pied en terre étrangère et dont la vie peut être menacée est confronté à réfléchir sur le sens de son existence. Devant la souffrance et la mort des autres, ceux de leur contingent ou ceux du pays auquel ils vont prêter main-forte, il y a une réflexion profonde qui s'amorce chez chacun...»

À la messe dominicale du 5 août, nous avons pris un moment de réflexion spirituelle et de prière pour encourager nos militaires et leurs familles qui demeurent chez nous.

Vivre le quotidien dans l'espérance et la confiance avec la Providence, n'est pas toujours facile mais



avec sainte Brigitte et sainte Thérèse, nous y arrivons.

Bonne réflexion sur votre échelle de valeurs.

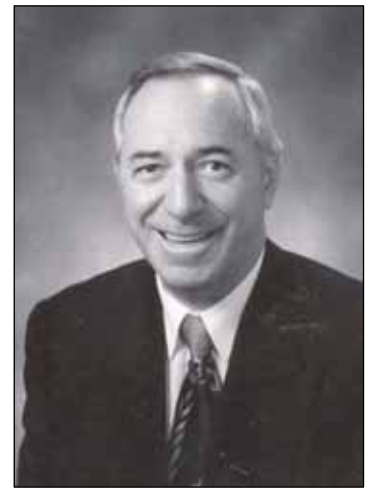


**Votre pasteur,  
Réjean Lessard, prêtre, curé, recteur.**

## Horaire de messes dominicales

*Ste-Brigitte :*  
Dimanche 9 h 30

*Ste-Thérèse :*  
Samedi 16 h  
Dimanche : 8 h et 11 h



Réjean Lessard, prêtre, curé, recteur.

## Photos souvenirs

### Renouvellement le 24 juin 2007 du mandat de notre curé, monsieur Réjean Lessard

En présence de l'abbé Daniel Gauvreau, vicaire épiscopal, de l'abbé Roger Landry, vicaire, des paroissiens



et de Monsieur le Maire Pierre Vallée

Félicitations!

## Initiation à la vie chrétienne

Les personnes qui désirent inscrire leur jeune ou demander des informations, *doivent communiquer avec nous* maintenant. C'est seulement par le biais du feuillet paroissial et de ce journal que nous vous informons.

Voici le numéro pour nous rejoindre : 825-2596 afin de recevoir les informations nécessaires concernant les diverses démarches préparatoires.

Soyez les bienvenus!

## Contribution Paroissiale Annuelle

Le coût est de 150 \$ pour une famille et 80 \$ pour une personne seule.

Ma paroisse, j'y tiens... Moi, je fais ma part!



**À bientôt,  
Gisèle Girard, intervenante en paroisse.**

# LE COLIBRI À GORGE RUBIS

Tout amateur de fleurs a sûrement pu observer ce minuscule oiseau, le plus petit d'ailleurs, au vol inusité et aux couleurs flamboyantes.

Sa robe est verte en grande partie. Sa poitrine est blanchâtre. Le mâle a le cou rouge vif et une queue fourchue. La gorge de la femelle est blanche et sa queue est arrondie.

Si par hasard vous observez un colibri dont la poitrine est d'une autre couleur que le blanc, il s'agit d'un sujet marqué dans le cadre d'une vaste recherche sur cet oiseau dont on connaît mal la migration. Signalez ce cas éventuel à [www.projetcolibris.org](http://www.projetcolibris.org)

Le colibri à gorge rubis est le seul oiseau mouche rencontré au Québec. Mais cette famille compte plus de 300 espèces dans le monde.

Le vol du colibri est spectaculaire. On l'observe en vol sur place lorsqu'il se nourrit et on entend alors son bourdonnement. Il peut se déplacer vers l'arrière, le haut ou le bas. La vitesse de ses arrivées et départs est étonnante. Ses prouesses aériennes sont phénoménales. On le dit capable d'effectuer des piqués approchant le 100km/h. Ses battements d'ailes peuvent varier de 20 à 80 par seconde. Des auteurs parlent jusqu'à 200 à la seconde.... Lors de sa migration, il traverse le golfe du Mexique d'un trait, soit 650 km. Et il serait capable d'encore plus semble-t-il. Il est donc sans conteste, une merveille du vol.

Il a par ailleurs un comportement solitaire et querelleur. Il ne supporte pas de congénères dans ses plates-bandes. Il peut même attaquer de plus gros oiseaux s'approchant de son garde-manger. La femelle élève seule ses petits et a tôt fait de les éloigner, une fois l'apprentissage terminé.



Le nid du colibri est de la grosseur d'une pièce d'un dollar. Les œufs, au nombre de un ou deux, sont aussi petits qu'un pois. Les matériaux utilisés dans sa fabrication sont liés par des fils d'araignées. Autre particularité, ce nid est extensible au cours de la croissance des petits.

On connaît son goût pour le nectar des fleurs. Son long bec et sa langue extensible lui permettent d'avoir accès aux fleurs à longue tubulure. La monarde serait sa préférée. Mais il se nourrit également de sève avant l'éclosion des fleurs. Il suivrait alors le déplacement des pics qui en font couler par leurs picossements des arbres. Le colibri mange également des insectes minuscules. L'oiseau-mouche est également un pollinisateur.

Le colibri est doté d'un métabolisme lui permettant de combattre le froid. Sa respiration et ses battements de cœur diminuent alors considérablement. Il peut même entrer en léthargie complète

pendant une longue période.

Toutes ces caractéristiques en font donc un oiseau bien spécial. On peut facilement l'attirer dans un abreuvoir avec un mélange de 3 ou 4 parties d'eau pour une partie de sucre. Mais il faut prendre soin de changer le liquide aux trois jours environ, surtout s'il est exposé au soleil, au risque de l'empoisonner.

Ce petit acrobate des airs se délectant du nectar d'une de nos jolies fleurs n'est-il pas un spectacle inoubliable?

Bonne observation



# Le comité de citoyens de Ste-Brigitte-de-Laval

Le 20 juin dernier, le conseil d'administration du CCSBL s'est rencontré afin d'organiser et de mieux définir son mandat. De plus, nous avons discuté de quelques dossiers, notamment celui de la bâtisse des loisirs.

Le conseil d'administration compte huit membres. L'exécutif est composé de trois membres : Valérie Grondin (présidente), Mathieu Carrier (vice-président), Vianney Houle (secrétaire/trésorier). Jean-Marc Landry, Martin Rochette et Serge Bernier ont postulé pour un poste de deux ans tandis que Martin Chabot et Marc Vaugeois pour un poste d'un an.

Nous sommes toujours en période de recrutement. Votre implication est

importante. Le lundi 13 août à 19h00 se tiendra la rencontre mensuelle du conseil d'administration du CCSBL. Vous êtes invités à vous présenter et à vous inscrire. La rencontre se tiendra au sous-sol de l'église. Nous vous rappelons que le prix de la carte de membre a été fixé à 10\$ par tous les membres présents à la première assemblée.

Suivez le journal Le Lavallois, il sera une source d'information importante. Nous rédigerons des articles à l'occasion afin de mieux vous informer. Prenez note que les dates des assemblées y seront également inscrites.

## **Important**

De plus, en automne, se tiendra une consultation publique concernant la

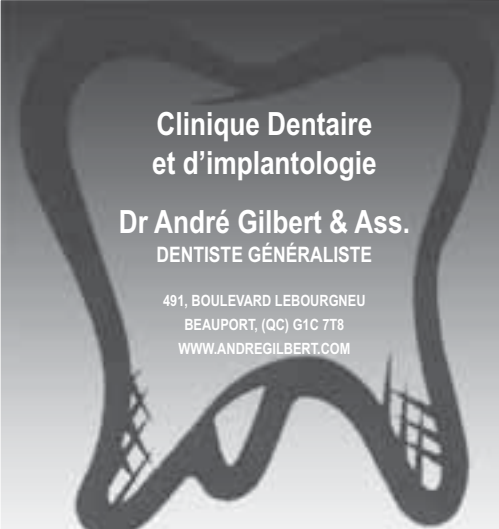
bâtisse des loisirs. Tous les citoyens seront invités à donner leur opinion.

Pour nous joindre facilement, nous avons maintenant une adresse de messagerie : [cc\\_sbl@hotmail.com](mailto:cc_sbl@hotmail.com).

Valérie Grondin, présidente CCSBL

## **Aux membres du comité de citoyens de Ste-Brigitte-de-Laval**

Prenez note que la réunion du lundi 13 août se déroulera bel et bien au sous-sol de l'église et non au centre communautaire du Trivent comme il était mentionné dans la lettre que vous avez reçue.



**Clinique Dentaire  
et d'implantologie**

**Dr André Gilbert & Ass.**  
DENTISTE GÉNÉRALISTE

491, BOULEVARD LEBOURGNEU  
BEAUPORT, (QC) G1C 7T8  
[WWW.ANDREGILBERT.COM](http://WWW.ANDREGILBERT.COM)

La décision d'investir temps et argent dans un traitement d'orthodontie doit être considérée comme un investissement pour votre avenir. Afin d'obtenir un sourire harmonieux et sain dans une bouche saine et d'assurer la réussite du traitement, vous devez accorder une importance particulière à votre hygiène dentaire et à votre alimentation. Le traitement sera optimisé et plus rapide si les gencives sont en santé!

**Allez-y maintenant et souriez de toutes vos dents**

## **Optimisez votre sourire Le traitement orthodontique**

**Plusieurs facteurs vous ont probablement déjà incité à prendre la décision de faire un traitement d'orthodontie**

- Un manque d'esthétisme**
- Un manque de confiance et d'estime de soi**
- Un problème de dents mal alignées**
- Une mastication difficile pour certains aliments**
- Un chevauchement des dents;**
- Etc...**

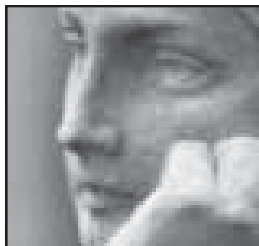
Enfin, il est primordial de consulter votre dentiste régulièrement et de discuter avec votre hygiéniste dentaire de toutes questions relatives à ce traitement, car ils sont des professionnels de la santé buccodentaire et ils sauront bien vous informer.



Connais-toi toi-même

## « Mon cheval, c'est ma Mustang »

par Diane Roy



J'ai rencontré un jeune homme de Ste-Brigitte qui avait lu ma chronique de juin intitulée: «*Et si la vie était un voyage*». Il s'est empressé de me dire: «Moi, mon cheval, c'est ma Mustang». Il a poursuivi en me racontant comment sa voiture avec ses huit chevaux fringants le rendait heureux. Il semblait fier de me confier qu'il contrôlait ses émotions comme son «char». Que, selon lui, c'était plus facile avec un volant qu'avec des cordeaux. Il m'a avoué qu'il était comme son père, amateur de voitures sport, puissantes et bruyantes, qui le font jouir presque amoureusement. Il était fier de me parler de son enfance comme de la plus belle période de sa vie où, assis sur les genoux de son père, il apprenait à conduire une auto. Il se sentait presque au paradis, n'eut été de ses jambes un peu courtes.

Sans s'en rendre compte, chaque fois qu'il prenait place dans sa Mustang, il essayait de revivre l'euphorie qui l'avait comblé lorsqu'il était un gamin.

Voici, selon moi, l'exemple idéal pour démontrer comment nos cerveaux reptiliens et limbiques mènent nos vies. Pour recevoir de l'attention, plusieurs d'entre nous reproduisent automatiquement des comportements acquis dans leur jeune âge et qui, lorsqu'ils ne sont plus appropriés, amènent parfois bien des désagréments. Tout comme moi, vous avez sûrement entendu : «*Je ne peux pas faire autrement*». «*C'est plus fort que moi*» ou «*J'ai ça dans le sang*».

Ainsi, ce que j'ai observé depuis ma naissance, entendu, goûté, senti et touché m'imprègne et conditionne ma vie. Combien d'entre nous pensent contrôler leur vie avec des objets de pouvoir comme l'argent, les voitures, les motos,

les bateaux, les armes, les sports extrêmes et j'en oublie. Plusieurs croient que plus ils feront de bruits et réussiront à s'étourdir, plus ils feront taire la petite voix du gros bon sens qui a besoin de silence pour réfléchir avant d'agir. Je suis convaincue qu'une belle voiture peut apporter bien des plaisirs; voyager et parcourir le monde demeurent en soi source de grandes joies surtout si je le fais en respectant la Vie. Pour la respecter, il ne faut pas faire seulement ce que l'on désire. Il est très important d'utiliser l'autre partie du cerveau, le néo cortex qui nous fait poser des gestes plus conséquents, plus humains et nous amène d'autres sources de satisfaction.

Un vieil autochtone disait ; « Avant d'agir, il faut s'asseoir et aiguïser sa hache.»

Dans un prochain article, je vous suggérerai deux outils indispensables pour voyager en ménageant sa monture et celle des autres. Le but étant de faire de sa vie un beau voyage en santé, heureux et le plus possible en équilibre sans être sur la corde raide comme tant de gens qui osent avouer être passés à côté du vrai plaisir....

## Nouvelles du CPE. Le Nombriil Vert

À la suite du conflit au CPE Le Nombriil Vert (voir *Le Lavallois*, mai 2007, p. 21), monsieur Michel Langlais avait été mandaté pour y exercer une administration provisoire. Dès le 2 mai 2007, ce dernier gérait donc l'établissement en dû et place de l'administration générale et du CA afin de doter l'établissement concerné d'un nouveau CA et d'une direction régulière.

Son mandat venant à échéance le 20 août prochain, monsieur Michel Langlais en a demandé la prolongation. La réponse est à venir. Pour l'instant, il existe une préentente avec la directrice générale du CPE L'Écho Magique de Beauport, madame Josée Giguère, afin que celle-ci vienne apporter son concours pour la gestion interne du CPE pendant quelque temps. Déjà, en juillet, une personne avait apporté son aide à cet égard.

Enfin, bien qu'il ait été question d'une éventuelle fusion avec un autre CPE, monsieur Langlais signale que si tout se déroule harmonieusement aux plans administratif et financier, une entente de services avec le CPE L'Écho Magique pourrait voir le jour.

Nous continuerons à suivre l'évolution du dossier afin de vous tenir bien informés.

### Oyez ! Oyez !

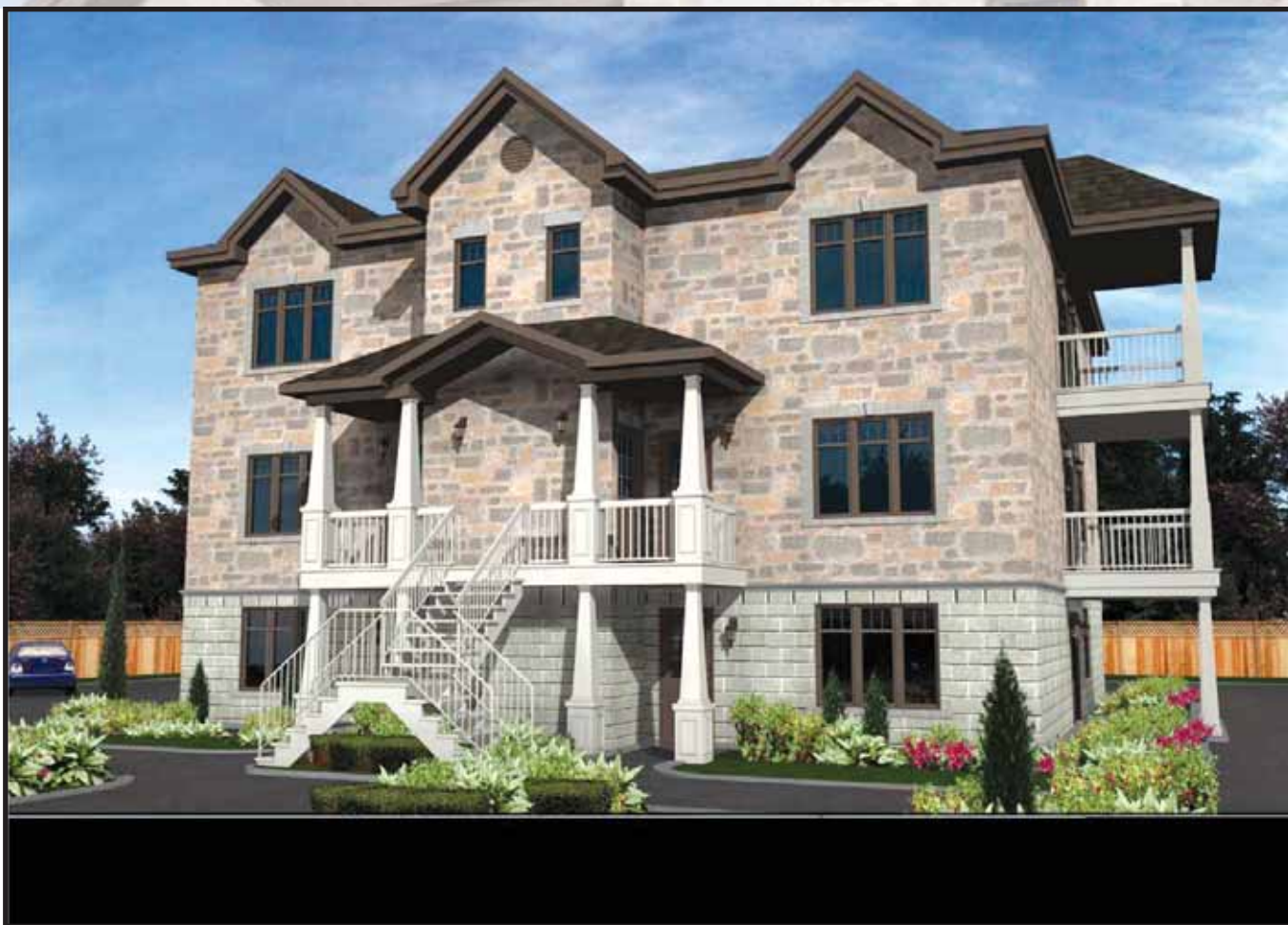
Gens de Sainte-Brigitte, votre journal *Le Lavallois* a besoin de vos yeux et de vos oreilles. Nous mettrons à votre disposition un espace pour vos commentaires et pour toute nouvelle d'intérêt pour les lecteurs. *MON QUARTIER* pourrait devenir le «chapeau» qui coifferait ces informations. Nous tenons à ce que *Le Lavallois* soit lu et que les gens d'ici s'y reconnaissent. Votre collaboration demeure donc essentielle et on peut croire que vous voudrez bien devenir nos «antennes».



**PROJET**

# **30 SUPERS CONDOS**

*COIN DU GOLF ( Ave Ste-Brigitte/rue Tremblay)*



**5 unités de 6 condos**

**4 ½ appt. +/- 1200p.c**

Pour informations

**Alain Amyot (418) 948-3405**

Construction Richard Chabot inc.

**(Martin ) (418) 825-1954**



## Herbe à puce ou herbe à poux ?

Par Caroline Foisy

### Herbe à puce

- plante qui cause des dermatites de contact allergiques lorsqu'on lui touche
- apparition de pustules qui causent de fortes démangeaisons

### Herbe à poux

- plante qui cause la fièvre des foins, donc les symptômes d'allergiestels qu'on les connaît : nez qui coule, éternuements, yeux qui piquent et larmoyants
- présente de la fin juillet jusqu'aux premiers gels

### Comment les prévenir?

#### Herbe à puce

- connaître la plante et l'éviter et/ou porter gants et vêtements épais

#### Herbe à poux

- pratiquer les activités extérieures surtout en fin de journée parce que le niveau de pollen est plus bas
- sortir après une pluie parce que les grains de pollen sont au sol
- Utiliser un climatiseur à l'intérieur, ce qui permet de garder les fenêtres fermées

### Comment les traiter?

#### Herbe à puce

- Laver le corps et les vêtements le plus vite possible
- Bien nettoyer le dessous des ongles
- Garder les lésions propres et sèches en appliquant des compresses humides pendant 20 à 30 minutes, 4 à 6 fois par jour
- Le froid aide à diminuer démangeaison
- Application de lotion apaisante

#### Herbe à poux

- Antihistaminiques oraux avec ou sans décongestionnant
- Gouttes pour les yeux
- Vaporisateurs nasaux
- Compresses froides

Demander conseil à votre pharmacien pour vous aider à soulager les symptômes causés par ces allergies. Il vous guidera vers les produits les mieux appropriés à votre condition et vous donnera des trucs pratiques!

Herbe à puce



Herbe à poux



## Calendrier horticole

par: Jocelyne Verret

### Au mois d'août

#### Arbres et arbustes

- Attacher les plantes grimpantes.
- Augmenter l'arrosage des plantes de sol acide.
- Tailler les arbustes à feuilles décoratives et les haies.
- Tailler les ifs et les pruches.

#### Rosiers

- Surveiller les insectes et les maladies.
- Couper les fleurs fanées.
- Arroser au besoin.
- Enlever les gourmands et les drageons au pied des arbustes.
- Attacher les rosiers grimpants.

#### Pelouse

- Aérer, terreauter et réensemencer, si nécessaire.
- Rabaïsser la hauteur de coupe si le temps est pluvieux.
- Désherber, si nécessaire.
- Arroser au besoin.
- Fertiliser.

#### Plantes

- Protéger les plantes fragiles lorsqu'il y a risque de gel et récolter si les nuits s'annoncent trop fraîches.
- Repiquer les plants de fraises avant la mi-août, diviser la menthe, la ciboulette et la rhubarbe.

### Le temps des photos

Un beau jardin fait de belles photos, peu importe l'angle sous lequel on le photographie. Même au cours de l'hiver prochain, les photos restent des bases intéressantes sur lesquelles se fier pour planifier vos prochains travaux.

Un arbre ou un arbuste à ajouter ici, un autre à déplacer, une plate-bande avec des lignes trop droites à courber pour donner un aspect plus naturel, etc...



# La Soirée du Panache

Le 24 novembre 2007



XPLORER Nature  
1-418-359-3573  
[xploreternature.com](http://xploreternature.com)

## INSCRIPTION

LE SAMEDI 24 NOVEMBRE 2007

20H00

SALLE LE TRIVENT  
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Passion Chasse & Pêche  
1-418-667-9393  
[passionchassepeche.com](http://passionchassepeche.com)

Pour vous procurer une ou des cartes (21\$ch), contactez

**Bruno** au 825-2554,

**Richard** au 948-8076

**Pierre** au 825-1225

*(laissez vos coordonnées si message)*



Domaine du Canyon  
1-418-666-2491  
[domaineducanyon.com](http://domaineducanyon.com)



Sépaq Anticosti  
[sepaq.com](http://sepaq.com)  
1-800-665-6527

### Premier arrivé, premier servi.

*(réservation 48hres seulement)*

Pour être inscrit dans les concours de panaches, vous devrez contacter Bruno au 825-2554 et donner votre nom, adresse et tél. ainsi que votre numéro de carte AVANT d'aller à la chasse.



(418) 681-0284  
[WWW.STAMPA.CA](http://WWW.STAMPA.CA)



Domaine Le Pic Bois  
1-418-665-2717  
[lepicbois.com](http://lepicbois.com)

Pour le mesurage et l'inscription de votre bête, le certificat d'enregistrement d'abattage du ministère est obligatoire et la date inscrite sera comparée à votre date d'inscription au concours pour validation.

### AVIS IMPORTANT

Ces renseignements seront par la suite transmis au ministère concerné conformément à notre engagement à proscrire toute forme de braconnage.



Sépaq Laurentides  
[sepaq.com](http://sepaq.com)  
1-800-665-6527



POURVOIR MIRAGE  
1-866-339-3150  
[info@pourvoirmiirage.com](mailto:info@pourvoirmiirage.com)

### Association du TRIVENT

C.P. 1020, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A-3K0 - 418-907-9000 - [ramyot@ccapcable.com](mailto:ramyot@ccapcable.com)

Le Lavallois, août 2007 - 19

# À vos pinceaux pour une autre édition du concours de la carte de Noël régionale

Pour une septième année consécutive, la MRC de La Jacques-Cartier invite tous les artistes peintres amateurs du territoire à se laisser emporter par la magie du temps des fêtes et à participer au Concours de la carte de Noël régionale 2007. Le thème de cette nouvelle édition sera consacré aux **Joies de l'hiver dans La Jacques-Cartier**.

Cette année, les artistes qui soumettront leur toile dans le cadre de ce concours régional pourront apprécier les nouveautés apportées par la MRC, notamment :

## ❖ De nouvelles catégories

Les lauréats seront répartis en trois catégories : 1) le prix adulte, 2) le prix jeunesse, réservé aux élèves du primaire, 3) le prix coup de cœur. Pour les deux premières catégories, les toiles gagnantes seront sélectionnées par un comité formé à l'initiative de la MRC alors que le prix coup de cœur sera attribué par le public lors de la soirée de remise des prix.

## ❖ De nouveaux prix

- Chacun des lauréats remportera un prix en argent : 250 \$ pour la catégorie adulte, 150 \$ pour la catégorie jeunesse et 100 \$ pour le prix coup de cœur.
- Les toiles des deux premières catégories feront partie d'une exposition virtuelle permanente qui sera diffusée sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier.
- La toile gagnante de la catégorie adulte se retrouvera sur la couverture de la carte de Noël régionale et sera acquise par la MRC pour diffusion permanente.
- Les lauréats de la catégorie adulte et de la catégorie jeunesse recevront un ensemble de cartes sur lesquelles seront imprimées leurs œuvres respectives.

## ❖ De nouveaux critères de sélection

L'artiste participant devra :

- Être un artiste amateur (artiste qui ne vit pas uniquement de son art).
- Demeurer sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

La toile devra :

- Avoir un format 12 x 16 (format unique accepté).
- Être encadrée et non signée (si possible).
- Respecter le thème retenu.
- Être significative pour le territoire.

À noter que les reproductions ne seront pas permises. Par ailleurs, la toile ne devra pas avoir été présentée lors d'une édition antérieure.

La date limite d'inscription est le **21 septembre 2007**. Les toiles devront être déposées aux bureaux de la MRC ou aux bureaux de la municipalité locale la plus proche **au plus tard le 12 octobre 2007**.

Les artistes qui désirent participer au concours ou obtenir de plus amples informations sont priés de contacter madame Stéphanie Laperrière, agente de développement culturel à la MRC, au (418) 844-2160 poste 227 ou par courrier électronique à l'adresse suivante : [slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca](mailto:slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca)

Peintres, aquarellistes, pastellistes... on vous attend !

# Est-ce un désastre ou une chance?

L'été dernier, un bateau coule au large des côtes. Le seul survivant a été emporté par les vagues sur une petite île déserte. Seul, découragé, il prie tous les jours pour que quelqu'un vienne le sauver. Mais...l'horizon n'est qu'une ligne bleue, désespérément bleue...

Pour ne pas mourir de faim, l'homme chasse. Pour se mettre à l'abri, il décide de se construire une hutte à l'aide de longues feuilles de bananiers séchées. Après une semaine de travail assidu, son abri de fortune tient à peu près debout.



Fier de son ouvrage, il part à la chasse, mais à la mi-journée, un orage effroyable le surprend et il revient en hâte vers sa hutte. Trop tard! La foudre s'est abattue sur sa maison et le feu la consume....À genoux sur la plage, l'homme hurle sa détresse : «Mon Dieu, comment peux-tu me faire ça?» Puis, anéanti par la fatigue et la colère, il s'endort sur le sable. Très tôt, le lendemain matin, il est réveillé par un bruit sourd... un moteur... Il bondit sur ses jambes: un cargo approche de son île ! «Ça y est, je suis sauvé» !!!

Une fois sur le bateau, le capitaine lui rend visite dans sa cabine. Alors, le naufragé lui demande :

-- Comment avez-vous su que je me trouvais sur cette île?

-- Nous avons vu votre signal de fumée...

# Mots d'enfants



Mon père m'a passé son chandail en cochon ouaté



Si j'étais un garçon, est-ce que j'aurais été dans le ventre de papa?

Est-ce qu'on mange ?  
Je creuse de faim



Quand maman est fatiguée, pourquoi est-ce moi qui doit aller me coucher?



Je ne retournerai pas à l'école parce qu'à l'école on m'apprend des choses que je ne sais pas.



Regarde maman, le petit bébé a déjà perdu toutes ses dents



Papa et moi on va se faire couper les cheveux chez le barbouillé



Regarde le beau coucher de sommeil



«Quand on ne se met pas de crème, les soleils nous donnent des coups»

## Huit stratégies pour diminuer les caprices alimentaires

À chaque repas, Nico mange à peine et refuse tous les aliments nouveaux. Ses parents sont désespérés et un peu inquiets: s'il n'avait pas tous les nutriments nécessaires à sa croissance? Une nutritionniste nous dit que ceci est fréquent chez les tout-petits. Si l'enfant est en forme, de bonne humeur et qu'il joue attentivement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Dans le cas contraire, on consulte.

Les stratégies suivantes peuvent nous aider:

- *Offrir des légumes crus*, leur texture croquante plaît aux enfants.
- *Faire participer l'enfant à la préparation du repas*. Un petit de 3 ans peut déposer un bouquet de brocoli dans son assiette, ajouter une pincée de fines herbes à la purée de pommes de terre, mettre son couvert,....
- *Pas de jus entre les repas*. De l'eau, rien d'autre.
- *Servir de petites portions*. Offrir environ 15 ml de chaque groupe d'aliments par année de vie.
- *Soigner la présentation visuelle*.
- *Prendre les repas dans une atmosphère agréable*. Parler de ce qui intéresse l'enfant, l'encourager à parler.
- *Pas de chantage avec le dessert*. L'enfant perçoit alors les légumes et le plat principal comme une punition et le dessert comme une récompense. Offrir plutôt des desserts nutritifs: compote de fruits, gruau à la cannelle, yogourt, etc... Si l'enfant ne mange presque pas du plat principal, il aura quand même quelque chose de sain à se mettre sous la dent.
- *Surtout ne pas le forcer à manger*. Si on fait trop de cas de son refus de manger, notre petit futé utilisera la nourriture pour s'affirmer et pour obtenir notre attention. Il a peut-être faim entre les repas? Lui servir une collation saine qui procure des protéines au moins 90 minutes avant le prochain repas.



# Petites annonces

Prochaine date de tombée  
le 31 août 2007  
alinefortier@hotmail.com  
Tél: 825-1182

Système son Technics +ampli, lecteurs de cassettes et CD, 4 colonnes de son, vidéo-cassette. Tout pour 350 \$. - TV couleur 25", 150\$.

**825-3125**

Souffleuse MTP 10-30, moteur 10 HP, pour 900\$.

**948-8947**

Recherche petite maison à louer pour septembre prochain.

**825-9999, Cell.454-5130**

Hyundai Sonata 1992, 500\$ négo. - Jeep Cherokee sport 2000, prix à discuter.

**825-3939, Nadia**

Bureau d'ordi blanc, 25 \$ - Chaises, 15 \$. - Table imprimante, 10 \$ - Étagère 3 sections, 60 \$. Aussi, vieux banc de scie fonctionnel.

**825-1595**

Mobilier cuisine 4 chaises à dos rembourrés, 125 \$. - Berçante sur billes, 50 \$. -Kart à batteries pour enfant 12-36 mois, peu servi, 45 \$.

**948-3539, Linda ou Hugo**

Sécheuse bon état, bas prix - Fontaine à eau, état neuf, prix demandé 70 \$.

**948-8965**

Causeuse et fauteuil avec appui-pieds, cuir noir, 160 \$.

**825-3220**

Honda civic CX 1993, rouge, man.5 vitesses, tr.bon état, antirouille ch.année, peinture 2 ans, 4 pneus hiver sur jante, démarreur à distance.

**951-6909**

Congélateur 12cc, 150 \$ - Carpette 7'x11', valeur 850 \$ pour 250 \$. Tout en excellente condition à prix négociables.

**825-2206, Paul**

**SERVICES**

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

**825-4106**

Recherche femme de ménage, à l'année, une ou deux fois par mois.

**948-2630, Isabelle**

Offre transport pour marché du Vieux-Port et environs. Départ du village 7 h 15-7 h 30. et retour à 16 h 30.

**825-3859, le soir**

Recherche transport de rue Tremblay au Min. du Revenu, rue Marly. Du lundi au jeudi à partir de la fin novembre.

**825-2625, Cell.571-5606**

**GARDIENNES**

Maman garderait enfants plein temps 3 ans et +, écoliers après classe, diner aux écoliers. Prix: 20\$/jr, écoliers 7\$/jr, spécial fam.Rue Aqueduc.

**948-1608, Isabelle**

Maman avec expér. douce, affectueuse, garderait vos petits chez elle, jour/soir/nuit. 20 \$ par jour avec reçus.

**825-1095**

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

**825-1567**

**À LOUER**

Chalet familial ou de groupe. Location jour/sea- mine/mois.

**825-3202**

## Lavez, lavez et économisez 40 \$ par année

Fans de la laveuse et de la corde à linge, vous ne pouvez pas patienter jusqu'à ce que votre panier soit plein à craquer pour faire une petite brassée? Si vous achetez des assouplissants textiles plus souvent que du lait pour vos petits, sachez qu'il y a une solution pour vous éviter de gruger ainsi votre budget. Au lieu du traditionnel Fleecy, ajoutez plutôt du vinaigre blanc à votre lessive (1/4 à 3/4 de tasse, selon la brassée). Votre linge sera mieux rincé et l'électricité statique aura disparu de vos pulls comme par magie.

Dans la sécheuse, remplacez les feuilles d'assouplissant par une débarbouillette imbibée d'huile essentielle de votre choix ou d'assouplisseur liquide. Vos vêtements sentiront bon et frais, et vous aurez un peu plus de 40\$ de plus dans votre portefeuille à la fin de l'année.

Source: 7 jours

## Résidence Le Trèfle d'Or

Tel que prévu, le projet de la Résidence Le Trèfle d'Or a été déposé à la SHQ le 27 juin dernier, et nous sommes en attente des autorisations de leur part. Avec le retour des vacances, nous suivons de près l'avancement du dossier et nous entreprenons, en parallèle, une tournée des autres partenaires du milieu pour leur présenter notre projet concret et leur demander leur soutien financier.

Nous avons déjà reçu une réponse positive de la part de la Coopérative de câblodistribution de l'arrière pays (CCAP).

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

*Danielle Thomassin, secrétaire  
Conseil d'administration  
de la Résidence Le Trèfle d'Or*

## Petite salade estivale d'Aline

«Salade Charlotte»

4 t. feuilles épinards (bébés)  
2 t. Mozzarella râpé  
1 pomme laitue Boston  
1 pt.oignon rouge en rondelles minces  
2 t. fraises coupées en deux  
½ t. noix Grenoble hachées et grillées  
½ t.vinaigrette aux graines de pavot

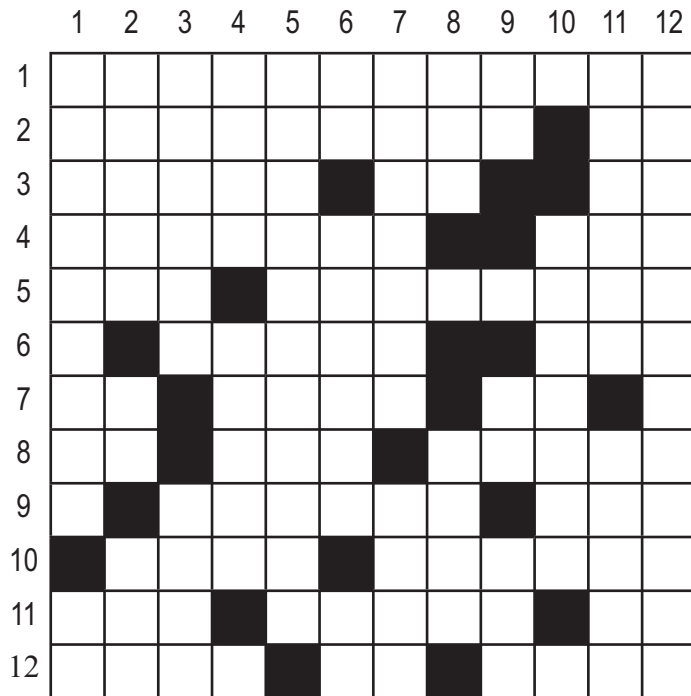
NB : J'ai essayé du chou chinois à la place des épinards et c'était très bon.



Vinaigrette  
pour fruits coupés

¼ t.jus pamplemousse  
½ t.huile  
moutarde de Dijon  
miel

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

- 1 - Chemins de fer pour gravir de fortes rampes.
- 2 - Rancune - Fleuve d'Italie.
- 3 - Il est très fort - Astate - Aluminium.
- 4 - Affreux - Aucun.
- 5 - Général américain - Enterré.
- 6 - Frôlée - Il est entouré de terre.
- 7 - Adj.poss. - Déesse égyptienne - Pron.familier.
- 8 - Note - Aire - Rend.
- 9 - Herbe aquatique - Froment.
- 10 - Fil - Passé.
- 11 - Entourée d'eau - Corde - En les.
- 12 - Matière pesante - Coutumes - Fleur.

### VERTICALEMENT

- 1 - Résignation - Lui.
- 2 - Peloton - Mammifère arboricole - Argent.
- 3 - Soumettre à la nitruration - Colères.
- 4 - Antidépresseur contre Parkinson - De cette façon.
- 5 - Droits exclusifs accordé à un intermédiaire.
- 6 - Coutumes - Poème de Virgile - Pron.pers.
- 7 - Paquets de billets - Beaucoup.
- 8 - Bell System - Raire.
- 9 - Id est - Double règle - Annelidé.
- 10 - Plante voisine du nénuphar.
- 11 - Soutint - Pron.pers.
- 12 - Quêteuse.

## SUDOKU

4		2	5				7	
			7			3		5
5		7			6			
	9	1		2		7		3
8			9	1			2	
		9			4	1		
			3	9	1		6	
	7					4		

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, une colonne et une boîte 3x3.

## S O L U T I O N

E	S	O	R		S	U		L	S	E	L
S	E		E	R	E	L	S		E	L	I
U	L	O	V	E	R		N	I	R	B	
E	L	B		E	L	E	O	S	I		E
L	E	M	E	R		D	I	N		I	M
I		U	L		S	I	S	I		V	S
C	V	A			E	E	S	V	R		I
I	L	E	V	E	S	N	E		E	E	L
L	U	N			S	E	C	O	R	L	V
L	V			L	V		N	V	L	L	L
O	P		E	L	I	S	O	M	I	N	V
S	E	R	I	V	L	U	C	I	N	U	E

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](http://www.richarddube.com)



# Encourageons nos publicitaires



**Enviro-Conseils YT inc**  
Expertise pour installation septique  
résidentielle et commerciale

**Yvon Thomassin ing**  
Tél.: 418 849.4916 / Fax: 418  
849.4941

gestionsolet genie@bellinet.ca  
20 855, Henri Bourassa, Québec (Qc) G2M 1P6

**Le Lavalois**  
C. P. 1020  
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0  
Tél. : 907.7172  
Courriel : lelavalois@ccapcable.com  
Web : <http://pages.ccapcable.com/lavalois/>




**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 \*

**LUNETTERIE**  
Beauport Marc Côté opt  
EXAMEN VISUEL COMPLET  
666-2022  
550, Cambourne  
Suite 303  
Vieux de Mirto  
et du Sédus

salon  
**Jo Lem**  
Électrolyse  
et  
soins esthétiques  
Johanne Lemay  
825-1072



**Appareils électroménagers**  
**F. Couillard**  
Réparations  
661-7313  
Taux fixe: 35 \$  
(pièces et taxes en sus)



**ACCOMMODATION  
DU DOMAINE BEAU-**  
Épicerie \* Essence \* Propane \* Photocopie  
Télécopie \* Bière et vin \* Loterie  
Glace \* Timbres-poste (Boîte postale)

Votre dépanneur  
**SERMAX**  
**Esso**



**BOUCHERIE BEAUFRESNE  
INC.**  
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)



**HALLÉ COUTURE**  
ASSURANCES  
Cabinet en assurance de dommages et services financiers

500, rue Bouvier, bureau 302  
Québec (Québec) G2J 1E3  
[www.hallecouture.com](http://www.hallecouture.com)

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

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

**- NOUVEAU -  
Vitrerie**  
à Ste-Brigitte-de-Laval

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

**APPELÉZ LES SPÉCIALISTES EN REMPLACEMENT D'UNITÉ DE VERRE SCÉLLÉ (THERMOS)**

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

**Les THERMOS de la CAPITALE**

**825-1790** LICENCE RBQ : 8312-2325-52  
6, de la Fabrique, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0

**THERMOS GARANTIE 10 ANS ESTIMATION GRATUITE**



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**

wilbrodrobot.com

**MARLIN**  
CHEVROLET



**Yves Thomassin**  
Représentant

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



**Services**

**d'aménagement paysager**

Estimation gratuite

**Tél. : 825.1081**

www.lesjardinsdevosreves.com



CENTRE MÉDICAL

**RACINE**

**PHYSIOTHÉRAPIE**  
**TÉL: 667- 8066**

Fernand Grenier, PHT 73209

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



Impression couleurs

Avec presse numérique

(modèle 2011)

Reprographie

(modèle 2011 / volume 2000-copies)

Infographie

(modèle 2011 / volume 1000-copies)

Reliure/Finition

(de tout genre)

418-681-0284  
www.stampa.ca



Chauffage  
Climatisation  
Géothermie  
Électricité  
Domotique

**Tél.: 418 848.1010**

www.confortsouscontrôle.com  
info@confortsouscontrôle.com



**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**

**CARROSSIER**  
**C. CLAVET**



**Conrad Clavet**

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

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

**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

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



refuge.webhop.org

**Service Informatique**



**Claude Gravel**  
Consultant en informatique  
depuis 20 ans

Comptabilité  
Bureautique  
Réseaux

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

Formateur et revendeur  
Surveillez Promotions

Courriel : sicg@ocapcable.com  
Téléphone : (418) 948-5481  
Cell : (418) 576-7524



**ROBERT DORION, É.A.**

**ÉVALUATION  
FISCALITÉ MUNICIPALE  
ANALYSE IMMOBILIÈRE**

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

**PEINTURE MONTMORENCY INC.**  
**ENTREPRENEUR PEINTRE**  
Résidentiel - Commercial - Institutionnel  
RBQ8286-2665-41

**JOCELYN GIASSON**

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

**825.3663**

4, RUE DE LA FABRIQUE, AU CŒUR DU VILLAGE

**SALON JOHANNE**  
**COIFFURE, BRONZAGE &**  
**ESTHÉTIQUE**

TROIS COIFFEUSES À VOTRE SERVICE :

**JOANNIE, JULIE ET JOHANNE**

- \* VENTE DE PRODUITS
- \* POSE DE RALLONGES
- \* CERTIFICATS CADEAUX

**COIFFURE UNISEXE**  
**AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

\*\*\*\*\*  
★ **HEURES D'OUVERTURE** ★  
★ Salon ★  
★ MARDI : 13H00 À 20H00 ★  
★ MERCREDI, JEUDI, ★  
★ VENDREDI: ★  
★ 9H30 À 20H00 ★  
★ SAMEDI : 9H30 À 13H00 ★  
★ Esthétique ★  
★ MARDI, MERCREDI, JEUDI ★  
★ 9H00 À 21H00 ★  
\*\*\*\*\*

salon  
**Jo Lem**  
Électrolyse,  
esthétique complet &  
soins pédicures

Johanne Lemay 825.1072



# 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

## 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**



**Sablère M.J. Vallée enr**

Sable • Pierre • Gravier



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

**825-2011**

## Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions  
Souffleuse - Excavation - Terrassement  
Transport de sable - Gravier - Concassé  
Terre noire - Fosse septique - Déneigement  
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



**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



**Me Chantale Bourget**  
Notaire et Conseiller juridique

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

## 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

## Déneigement Bryan Thomassin



Résidentiel &  
Commercial

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

**825-2232**



CLERMONT VALLÉE

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

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



**825-2005**

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

## PIERRE CLAVET Arpenteur-géomètre

Bur. : **849-2657**

C.P. 4346

Fax.: **849-3781**

Lac-Beauport

Estimation gratuite - Travail garanti

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

**Remboursement  
Gilles Noël Enr.**

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



**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

# 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](http://www.ccapcable.com)

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