



Sainte-Brigitte-de-Laval

VOLUME 28, NUMÉRO 01, JANVIER 2010

*Transport collectif p. 5*

*Requiem pour la Caisse Pop p. 7*

*Nouvelle maison des jeunes p. 9 - 13*



**Proxim**

Caroline Foisy  
Jean-François Coulombe  
SERVICE DE LIVRAISON

**418 825-4646**

415, ave. Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval  
www.groupeproxim.ca

**L'Accommodation  
chez Pat**

BIÈRES, VINS, VIDÉOS  
Loto-Québec

**418 825-2009**

Produits asiatiques

Ton café le matin...?

restaurant  
**le Lavallois**

**418 825-2969**

Spécial à 17,85\$ + tx

Pizza 12 pouces garnie

4 cannettes de Pepsi

et un frite



**Vallier Ouellet inc.**

**XCAVATION**

Entrepreneur général

Résidentiel ♦ Commercial ♦ Industriel

Sable, pierre, gravier, égouts, aqueduc,  
fondations, drainage, fosse septique,  
déneigement

Location de machinerie lourde

43, rue des Monardes, Sainte-Brigitte-de-Laval  
Courriel: v.ouellet@ccapcable.com RBQ 2170-2550-33

**VITROPLUS**

VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS

VITRO PLUS BEAUPORT

Daniel Faucher



Tél.: 418 667-5251 Fax: 418 663-7953

240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5

À votre service depuis 1984 !

418 825-3146 • 418 825-3603



*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

Culture,  
Communications et  
Condition féminine

Québec



Sainte-Brigitte-de-Laval  
À votre service... pour la qualité de vie



ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



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

## Sommaire

Entrevue.....	3-4
Transport collectif.....	5
Requiem Caisse Pop.....	7
Pétition vs La Barak.....	9
Nouvelles du Trivent.....	11
Maison des Jeunes.....	13
Ici et maintenant.....	15
Âge d'Or.....	17
Pastorale.....	18
Offre d'emploi.....	21
Fermières.....	23
Petites douceurs.....	23
Horticulture.....	26
Petites annonces.....	26
Contes de Mamilu.....	27
De la belle visite.....	28
Assemblée générale.....	28

## 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. : 418-907-7172

Courriel : lelavalois@ccapcable.com  
Web : <http://pages.ccapcable.com/lavalois/>

## L'équipe du Lavalois

C.A.	
Lucille Thomassin, présidente	948-2610
Jocelyne Clavet, v.-présidente	825-2648
Claude Gravel, secrét.-trésorier	948-5491
Louise Côté, assist.-trésorière	948-8947
Aline Fortier, directrice	825-1182
Diane Clavet, directrice	825-2502
Richard Amyot, directeur	948-8076
J.-Frs Gerardin, directeur	825-8947
Gilbert Ainsley, directeur	825-1700

## COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renaud, montage
Mélanie Savard, journaliste
Claire Bélair, journaliste
Dominique Hudon, chroniqueuse
Mathieu Thomassin, chroniqueur
Guillaume Bédard, caricaturiste

## Calendrier du Lavalois

Tombée	2010	Sortie
13 janvier		26 janvier
17 février		02 mars
24 mars		06 avril
28 avril		11 mai
02 juin		15 juin
28 juillet		10 août
01 septembre		14 septembre
06 octobre		19 octobre
10 novembre		23 novembre
08 décembre		21 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:

Vincent Lessard 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

418-827-3773 1 800 663-3773

par Jean-François Gerardin

## Le Centre Holo: une réalité

Depuis des années, Yvonne Thomassin et Pierre Gariépy caressaient un rêve... Aujourd'hui, ce rêve est devenu réalité: un centre d'entraînement et de mise en forme.

Située au 7, rue de la Patinoire, à deux pas de leur résidence, se dresse une maison légèrement en retrait de la route. Même avec l'affiche qui annonce cette étonnante réalisation, il est difficile pour celui ou celle qui est familier avec des centres d'entraînement bien connus d'imaginer ce qui l'attend dans cette modeste habitation transformée de fond en comble et qui abrite maintenant le nec plus ultra des appareils d'entraînement modernes.

Ce tour de force, Yvonne et Pierre sont parvenus à le réaliser en un temps record. La maison dont on parle était à vendre depuis janvier 2009. La première démarche à effectuer fut d'obtenir de la municipalité une dérogation aux normes actuelles afin de permettre la construction d'un édifice commercial dans ce secteur résidentiel et ensuite de procéder à l'achat de la propriété. Chose faite en février 2009, Yvonne et Pierre s'envolaient vers le sud pour deux semaines de vacances. On peut imaginer le principal sujet de leurs conversations...

Les travaux débutèrent le 1<sup>er</sup> juillet 2009. Après un marathon de quatre mois, le *Centre HOLO* ouvrait ses portes le 1<sup>er</sup> novembre 2009.

## Au cœur du *Centre Holo*

Mercredi le 30 décembre dernier, Yvonne et Pierre nous accordaient une entrevue et nous permettaient ainsi de visiter leur nouveau centre.

Dès l'entrée, après quelques pas dans le secteur de l'accueil, notre regard est attiré par une immense salle, lumineuse, dont les grandes fenêtres donnent sur le centre de Sainte-Brigitte-de-Laval et ses belles montagnes enneigées. Voilà bien un des premiers atouts que n'ont pas les centres d'entraînement urbains: une nature qui, mieux qu'une télévision, offre sa beauté aux abonnés qui s'entraînent sur l'un des 3 tapis roulants dernier cri ou sur l'un ou l'autre des appareils multifonctionnels flambant neufs disposés ici et là dans la pièce.



Joey Thomassin

Tout est impeccable, bien tenu et le plancher de bois brille. Une partie du plafond tranche joliment avec les tuiles acoustiques blanches car il a été lambrissé avec un bois foncé. C'est dans leur bureau, pièce située dans un coin de la salle, que l'on note les renseignements nécessaires à la rédaction de cet article.

Pierre et Yvonne nous entraînent ensuite au sous-sol. Ce niveau n'a rien à envier au premier. On y retrouve toute une autre série d'appareils multifonctionnels, tout aussi neufs.



Pierre Gariépy et Yvonne Thomassin

Tout est là pour sculpter un corps, définir une musculature et tenir compte des nombreuses synergies musculaires qui se combinent pour un développement global et harmonieux de celle ou celui qui s'y adonne.

Dans cette deuxième salle où la propreté et l'ordre sont également au rendez-vous, nous découvrons deux pièces où les membres disposent de casiers individuels. Leur entrée est gardée par des paravents délicats afin d'assurer aux femmes et aux hommes qui fréquentent le centre, la discrétion et le confort voulus. L'aspect sanitaire des lieux où tout est neuf et bien conçu ne peut que cautionner la qualité que les propriétaires ont tenu à assurer chez eux.

## Éthique, vocation, respect

D'ailleurs, à cet égard, Yvonne et Pierre ont tenu d'emblée à annoncer leurs couleurs. Un des objectifs avoués consiste à proposer une philosophie où l'acceptation des autres et de leurs différences, quelles qu'elles soient, demeure au menu.

Une autre préoccupation propose aux membres une tenue décente et des règlements qui insistent sur l'utilisation des appareils, le respect des horaires de réservation et du temps accordé à

chacune des stations d'exercices et qui précisent certaines normes reliées à la sécurité et à l'hygiène individuel.

## Équipement

Pour les intéressés, des équipements sont offerts pour le développement cardio-vasculaire: tapis roulant, elliptiques, vélo spinning et vélo électronique. Quant à la musculation, vous pouvez l'améliorer en vous servant du Hoist Smith (PTS) sur lequel vous pouvez pratiquer une douzaine d'exercices ou encore vous exercer sur un ensemble de 11 appareils de musculation pour solliciter le corps dans son entier. Vous avez également des bancs ajustables pour poids libres de même que des ballons d'exercices, des élastiques et des steps.



Hoist Smith (PTS)

## À propos de sécurité

Au *Centre Holo* de Sainte-Brigitte, la clientèle s'inscrit dans une fourchette qui va de 15 ans à 72 ans. Toute cette clientèle se répartit à part égale entre les hommes et les femmes.

Toutefois, la vocation de la «maison» vise à offrir ses services à tout type de clientèle. Ainsi, elle accueille, non seulement des gens qui ne présentent pas de handicaps réels, mais aussi des personnes qui peuvent profiter d'un programme spécifique adapté à leurs différences et aux besoins qui y sont reliés.

Ces programmes sont assurés par des professionnels: les entraîneurs sont des professeurs d'éducation physique résidant à Sainte-Brigitte, madame Isabelle Paquet, et monsieur François Laverdière. Ces derniers possèdent une grande expertise de travail comme entraîneurs dans divers centres de conditionnement physique, dont les centres Nautilus et Énergie Cardio.

En plus de ces deux entraîneurs, monsieur Jacques Mercier qui compte une vingtaine d'années d'expérience dans le domaine de la condition physique, offre ses services en tant que kinésiologue; maintenant retraité, il est formateur instructeur pour le RCR.

De plus, tous les clients du *Centre Holo* sont tenus de compléter un formulaire intitulé QAAP, questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et ce, quel que soit leur âge: le futur adepte doit alors répondre par un Oui ou un Non à sept questions. Au vu du résultat, il peut y avoir nécessité, si un doute subsiste quant à son aptitude à l'activité physique, de consulter son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

## Achalandage, horaire

Présentement le *Centre Holo* compte une cinquantaine de membres et peut recevoir 32 abonnés à la fois. Yvonne nous dit qu'elle pourra porter à 300 le nombre total d'inscriptions par année.

L'achalandage est régulé par un horaire s'étalant sur 6 jours: dès 6 h 30 jusqu'à 21 h du lundi au vendredi et le samedi, entre 8 h et 17 h, soit un total de 84 heures d'accès par semaine. La place ne manque pas, n'hésitez plus.

Les membres actuels manifestent un sérieux, une assiduité et une satisfaction entière au regard des services offerts, de la propreté des lieux et de la qualité des appareils tout neufs. Cette satisfaction est partagée par les propriétaires qui caressent des projets futurs.



À l'exercice!

## Témoignages

Place d'abord au «doyen» du *centre Holo*, monsieur André Lefebvre, qui est enchanté de pouvoir fréquenter un tel centre près de chez lui. Retraité, jouant au golf trois fois par semaine, il désire maintenir sa forme, renforcer ses jambes et entretenir son cardio. Il résume ainsi son appréciation: «*Ben d'adon, à proximité, bel équipement neuf, très propre, bon service, très satisfait...*»

Madame Jocelyne Clavet déclare: «*Le centre Holo est un endroit où il fait bon s'entraîner. Le personnel est qualifié et accueillant. Je m'y rends tôt le matin, ce qui me met en forme pour le reste de la journée. L'essayer, c'est l'adopter!*»

Monsieur Renaud Patry, travailleur et père de famille bien connu par l'ASSBL nous confie qu'il est heureux de constater le souci de la santé à Ste-Brigitte, que le centre est très bien équipé, propre, tranquille, pas «*m'as-tu vu*», près de la maison et qu'en plus, l'entraîneur y est sympathique et disponible.

## Vision holistique (globale)

En effet, Yvonne et Pierre nous entretiennent des nouveaux axes qu'ils vont ajouter, très bientôt à cette «maison pas comme les autres», ajouts qui contribueront à augmenter l'intérêt pour permettre à la clientèle actuelle et future de développer une meilleure santé et donner raison au slogan de Pierre : *Sainte-Brigitte en santé.*

# Le transport collectif régional démarre en janvier 2010



Les maires faisant partie de la MRC

Dès le 18 janvier prochain, les résidents de la MRC de La Jacques-Cartier pourront utiliser le service de transport en commun pour se rendre à Québec. Ce nouveau service constitue une alternative intéressante à l'utilisation de la voiture et permettra dorénavant aux citoyens de la MRC d'avoir accès à un service de transport collectif régional pour se rendre à Québec.

C'est grâce à l'initiative de la MRC de La Jacques-Cartier que le service de transport collectif sera mis en place le 18 janvier prochain et permettra aux résidents de la MRC d'utiliser le transport en commun pour aller étudier ou travailler à Québec. Au total, cinq lignes desserviront l'Ouest du territoire (Fossambault-sur-le-Lac et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier), le Centre (Lac-Delage et Stoneham-et-Tewkesbury) et l'Est du territoire (Sainte-Brigitte-de-Laval et Lac-Beauport). Le service sera offert du lundi au vendredi (sauf les jours fériés) avec un départ le matin (vers 8 h) et un retour en fin de journée (vers 18 h). Toutes les lignes se dirigeront vers Sainte-Foy ou le centre-ville de Québec, d'où les usagers pourront ensuite, selon leurs besoins, transférer vers les lignes du RTC (en s'acquittant des droits d'utilisation du RTC). Cette initiative de la MRC de La Jacques-Cartier est largement supportée par les municipalités du territoire qui, en plus d'offrir une participation financière au service, s'impliquent également en offrant des stationnements incitatifs en plusieurs points stratégiques du réseau et en assurant la distribution des billets dans les points de vente de leur territoire.

Soulignons que le transport collectif sera offert gratuitement jusqu'au 31 janvier 2010 pour permettre aux usagers de se familiariser avec le service. A partir du 1<sup>er</sup> février 2010, des billets seront en vente au coût de 3,50 \$ par déplacement ainsi que des abonnements mensuels au coût de 70 \$. Les billets pour le transport seront disponibles dans les mairies, ainsi que dans plusieurs autres points de vente (épiceries, dépanneurs, pharmacies).

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site TCJC (Transport en commun de

La Jacques-Cartier) au [www.tcjacquescartier.com](http://www.tcjacquescartier.com); un dépliant d'information sera également transmis par la poste à tous les résidents de la MRC.

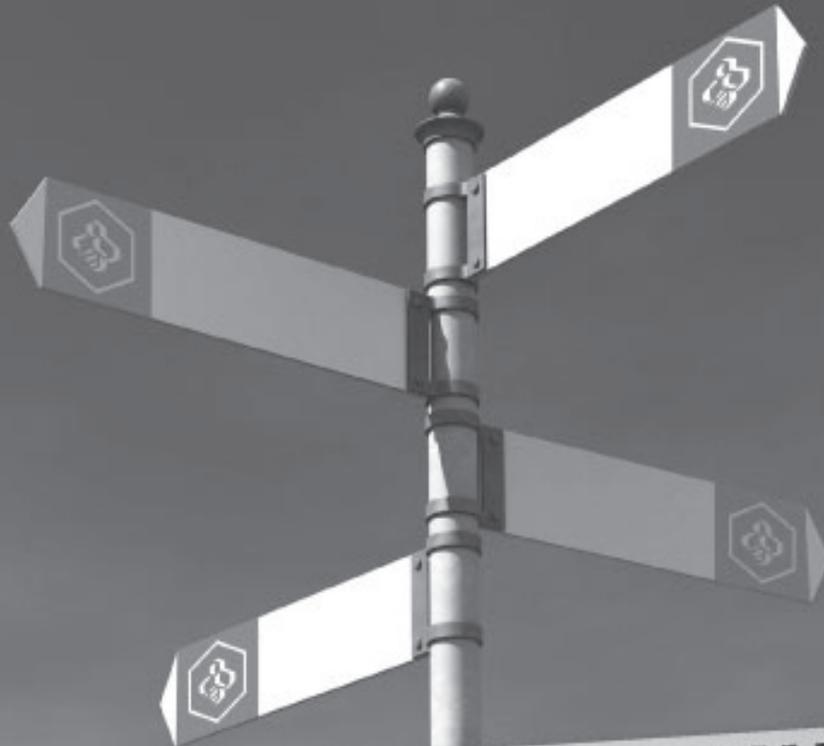
### Source :

Agnès Verstraete,  
MRC de La Jacques-Cartier  
418-844-2160 # 241  
[averstraete@mrc.lajacquescartier.qc.ca](mailto:averstraete@mrc.lajacquescartier.qc.ca)



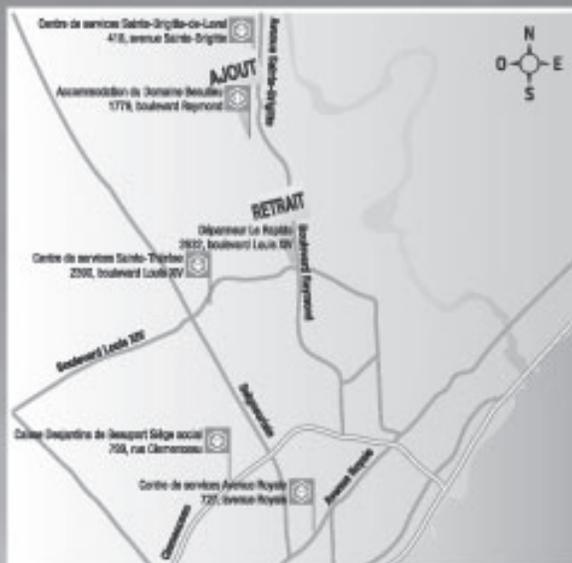
Certains parcours offrent une correspondance avec le réseau de transport de la Capitale (RTC). Prévoir toutefois d'acquitter le droit de passage du RTC.

# TOUS LES CHEMINS MÈNENT À DESJARDINS



**AJOUT D'UN GUICHET AUTOMATIQUE  
À COMPTER DU 18 JANVIER 2010**  
à l'Accommodation du Domaine Beaulieu, 1779, boulevard Raymond

## NOTRE RÉSEAU DE GUICHETS AUTOMATIQUES:



## TOUJOURS PRÈS DE VOUS :

Pour mieux répondre aux besoins de notre clientèle, nous procéderons à l'ajout d'un guichet automatique.

- 13 GUICHETS automatiques sur notre territoire
- 37 GUICHETS automatiques dans le secteur de Beauport et à Ste-Brigitte-de-Laval
- INTERAC - retrait chez les marchands
- SERVICE AccèsD - 24 heures sur 24
  - TÉLÉPHONE 1-800-CAISSES
  - INTERNET [www.desjardins.com/accesd](http://www.desjardins.com/accesd)



**Desjardins**  
Caisse de Beauport

## Un guichet automatique à l'Accommodation du Domaine Beaulieu

C'était écrit dans le ciel depuis belle lurette; plus exactement depuis que le comptoir de Ste-Brigitte avait diminué les heures de services aux usagers.

Effectivement, il y a quelques années, un texte du Lavallois annonçait la fermeture éventuelle du comptoir de services pour les gens de Ste-Brigitte-de-Laval. Nos élus auraient bien aimé que le comptoir demeure disponible, surtout que la population de Ste-Brigitte augmente considérablement, mais l'achalandage n'en justifiait plus la raison d'être.

Certains ont comparé le service et la saucisse. Pour cette dernière, plus on en mange, plus elle est en demande!

Pour le service, c'est inversement proportionnel... moins on en donne, moins il y a d'achalandage...moins il y a d'achalandage, moins le besoin se fait sentir...et à la fin, on ferme en disant que les usagers ne s'en servaient pas assez souvent pour que la caisse paye pour garder ce comptoir ouvert.

Par contre, il faut convenir que les guichets automatiques sont tellement complets aujourd'hui que la grande majorité des transactions qui se faisaient au comptoir sont maintenant accessibles

directement au guichet. De plus, les services par INTERNET soit ACCÈS D sont tellement évolués, qu'il n'y a plus beaucoup de raisons de transiger avec une personne physique, si ce n'est pour des informations ou avec un planificateur ou conseiller financier.

N'oublions pas qu'une caisse est une coopérative et que les gestionnaires doivent rendre des comptes à tous les membres. Il serait difficile pour eux de justifier des coûts exorbitants pour un service au comptoir ne desservant que 15% des membres alors que les autres 85% se servent des guichets et des services ACCÈS D.

*Il est certain que la fermeture du comptoir est désagréable pour beaucoup de gens, mais il faut admettre qu'actuellement, la saine gestion oblige à cette fermeture.*

Actuellement, à Ste-Brigitte-de-Laval, tout le monde n'a pas accès à l'INTERNET; mais, selon des sources fiables, un projet est dans l'air afin que toute la population (+/- 98%) ait la possibilité d'un accès à l'INTERNET haute vitesse en 2010. Ce projet servira non seulement aux membres de la caisse populaire, mais aux gens d'affaires, aux étudiants pour qui l'INTERNET n'est



plus un luxe, mais un outil essentiel, et ce, dès le secondaire.

Bien que le Québec soit en retard de cinq ans au point de vue de la communication par INTERNET, nous, à Ste-Brigitte, demeurons dans le peloton de tête en ce qui a trait au service.

Pour finir avec une bonne nouvelle, un nouveau guichet sera installé à l'ACCOMMODATION BEAULIEU, et ce, dès le 18 janvier prochain. Au moment où vous lirez ce texte, le guichet devrait normalement être déjà en service. Cela signifie que non seulement ceux qui demeurent au sud, entre le village et Beauport, auront accès à ce guichet situé à la limite nord de Beauport, mais que celui-ci sera également au service de tous les gens de Ste-Brigitte-de-Laval.☺

*Richard Amyot*

**C'est aussi ça la vie..**  
*par Gilbert Ainsley*

Maintenant que 2009 va 10paraître, accueillons sans 10cuter et sans grands 10cours cette nouvelle année !

Prenons de la 10tance avec les 10cor-des et les 10putes...

**NOS VŒUX POUR L'AN NOUVEAU !**  
**Bonne année 2010**

Nous 10posons de 365 jours pour se 10tinguer 10crètement en 10tribuant Amour et tolérance autour de nous.

Mais n'oublions pas, tout de même, de nous 10traire tout en étant 10ponibles pour les autres. (Anonyme)

**Bonne santé**



# MÊLEZ-VOUS DE VOS AFFAIRES !

**Occupez-vous de vos déductions !**

**Pour vos revenus... les gouvernements vont s'en occuper !**

**Inquiétez-vous pas.**



## VOS DÉCLARATIONS D'IMPÔTS 2009 ?



### Vous êtes prêt 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!  
La différence entre ce que vous avez réclamé et le prix total sur votre relevé d'assurance du mois de décembre dernier ou le dernier relevé de l'année 2009
- 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 ? Le crédit pour personne vivant seule ?
- Avez-vous transféré les déductions de frais de scolarité non utilisés par les enfants ?
- Avez-vous demandé le crédit fédéral pour 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 ?
- Avez-vous vos factures pour réclamer les crédits pour vos rénovations domiciliaires?
- Avez-vous séparé vos revenus de retraite avec votre conjoint(e) pour payer moins d'impôt?

### Besoin d'aide ou de renseignements?

*Jocelyne et Richard Amyot*

**825-2237**

**impo@ccapcable.com**

# Pas dans ma cour

Par Richard Amyot

Un peu avant les fêtes, une pétition circulait dans le secteur de la rue du Couvent. Je n'ai pas voulu cautionner cette dernière car formulée de façon négative, elle dégageait une sorte de refus que le langage populaire traduit par "PAS DANS MA COUR."

Il s'agissait d'une pétition contre l'établissement de la Maison des jeunes (MDJ) La Barak sur la rue du couvent, dans une maison en face du centre du TRIVENT, car je cite : «*Cela perturberait davantage le voisinage déjà passablement achalandé compte tenu des écoles et de la garderie scolaire.*»

Personnellement, je n'ai rien contre la Maison des Jeunes. Au contraire, dans le passé, par le biais de la Coopérative et d'OSBL, je me suis personnellement impliqué dans la survie des MDJ semblables sur tout le territoire desservi par la CCAP.

Par contre, ces signataires ont soulevé un problème qui existe depuis un certain temps sur la rue du Couvent. En effet, la sécurité des gens et surtout des enfants, tant d'âge scolaire que préscolaire y est déficiente et même parfois dangereuse.

Il y a quelques années, le problème de l'embarquement et du débarquement des autobus scolaires a été abordé et réglé par l'élargissement de la rue du Collège, créant ainsi une zone débarcadère sécuritaire. Aujourd'hui, le problème se situe sur la rue du Couvent, lors de la fréquentation de la garderie scolaire. Les voitures s'immobilisent le long de la rue, en laissant un mètre et plus le long de la chaîne de trottoir pour faire monter et descendre des enfants.

Cette pratique est dangereuse car, à maintes occasions, les petits enfants

# Pétition vs La Barak

partent en courant et passent devant les autres voitures qui y circulent. En plus, certains parents stationnent à l'envers et laissent les enfants sortir du côté de la circulation !

Pire encore, j'ai vu très souvent des parents, stationner de chaque côté de la rue, laisser descendre des enfants en même temps, sans même s'assurer si d'autres voitures circulaient.

Donc, les gens du secteur voient mal une augmentation de l'achalandage dans notre secteur avant qu'une étude sérieuse des problèmes de sécurité soit menée.

Les suggestions sont nombreuses, à commencer par l'élargissement de la rue en face du centre du Trivent et/ou l'établissement d'une zone débarcadère sécuritaire pour les utilisateurs de la garderie et des gens en général.

## Autre suggestion.

Comme le terrain adjacent à la future Maison des Jeunes est déjà impropre à la construction résidentielle, (*en raison d'une servitude pour les tuyaux qui y sont enfouis*) pourquoi ne pas y aménager un stationnement public qui servirait à tous et en profiter pour limiter l'accès à la MDJ et au stationnement uniquement par la rue Goudreault. Cela diminuerait la circulation dans la rue du Couvent, améliorerait le stationnement déficient dans ce secteur et aurait l'avantage d'améliorer l'accès au parc Richelieu tout près.

*Enfin, en discutant avec les gens du secteur, je me suis rendu compte qu'ils ne sont pas contre la Maison des jeunes mais contre les problèmes supplémentaires de sécurité qui en découleront certainement car la situation est déjà intolérable dans l'état actuel et l'augmentation de la*

*clientèle scolaire et préscolaire prévue ne fera qu'aggraver le facteur de risque déjà trop grand.*

Je suis convaincu que les instances provinciale, scolaire et municipale pourraient se concerter et trouver une solution acceptable et sécuritaire pour tous.

---

L'avez-vous préparé ?

## J'aurais donc dû ...

Chaque année, c'est la même rengaine: j'ai oublié de prévoir ma déclaration d'impôt. Cette année, on s'y prend un peu à l'avance pour vous aviser, car il y a plusieurs moyens de diminuer un peu l'impôt que vous devrez payer à la suite de votre déclaration.

Les REÉR, les CELI, le Capital Desjardins et autres façons de sauver un peu d'impôt sont tous à notre portée, mais la majorité du temps, les gens y pensent trop tard à la fin de février.

Vous projetez prendre votre retraite d'ici 3 ou 4 ans? Les fonds de travailleurs pourraient être rentables pour vous.

Enfin, il y a les programmes de rénovation domiciliaire qui pourraient vous donner des crédits d'impôt. Avez-vous commencé à récupérer vos factures de matériaux et autres travaux durant l'année 2009? Sinon, il serait temps de le faire!

Au moins, avec vos talons de paie de la fin décembre sur lesquels sont inscrits les cumulatifs de l'année, vous pourriez calculer approximativement vos déclarations d'impôts de 2009 et prendre une décision.

Consultez votre comptable ou la personne qui prépare votre déclaration, il pourra vous aider à la planifier. N'oubliez pas que la fin de février vient vite et que c'est la date limite pour vos REÉR.

**Richard Amyot**

*Martin Vallée prop. tél. 418.932-4751 téléc. 418.204-4766*

# Les Forages Lapointe

**Creusage de puits artésiens**

**Hydrofracturation**

**Sondage**

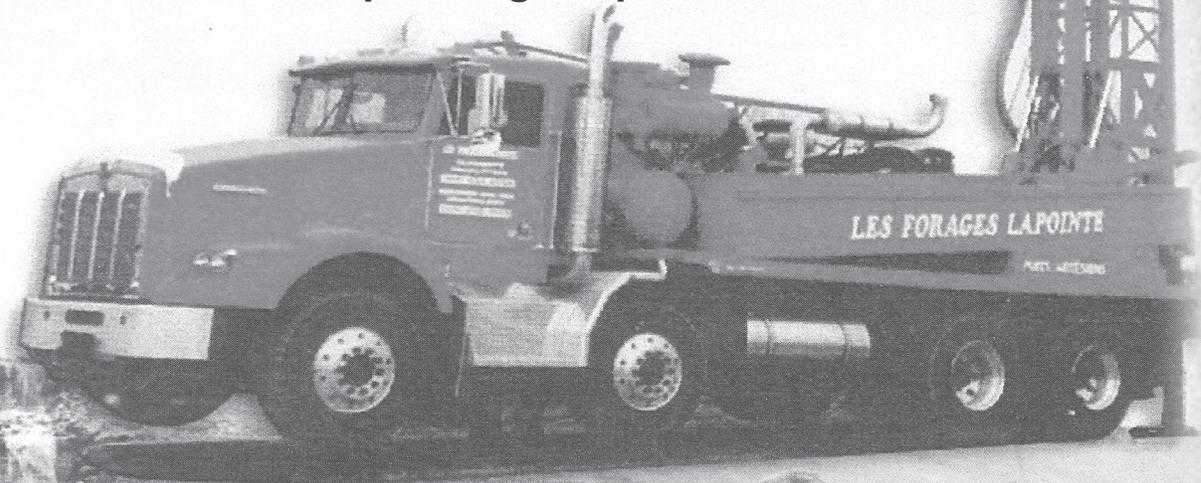
**Pieux**

**Géothermie**

**Vente et installation de pompes**

**Service 24 h sur 24 pour  
tout genre de problèmes**

**Visitez notre site Web  
<http://forageslapointe.com>**



**Nous forons 12 mois par année**

729, rue du Bourg-Talon, Québec, Qc G1B 2T2 Lic. RBQ 8108-0939-19

*Encourageons les gens de chez-nous - - - Plus de 500 clients satisfaits*

## Urgence - Haïti Cueillette de fonds S.V.P.

Les élèves de la classe de 5<sup>e</sup> année de Mme Isabelle, dans un élan de sympathie et de générosité, lancent une grande collecte d'argent afin de contribuer à apaiser les souffrances actuelles et futures du peuple haïtien.

Pendant la semaine du 22 au 29 janvier, des contenants pour recueillir vos dons seront déposés chez des commerçants participants de notre communauté.



La totalité des sommes amassées sera remise à l'organisme CECI, dûment enregistré et parrainé par Luck Mervil.

<http://www.ceci.ca/fr/index.html>

Si vous aviez prévu contribuer au mouvement d'aide humanitaire pour Haïti, nous vous remercions d'avance de le faire avec la classe de 5<sup>e</sup> année de l'école du Trivent.

## Campagne de sécurité en transport scolaire M'as-tu vu?

Les plus jeunes élèves de l'école seront sensibilisés aux règles de prudence à adopter aux alentours et à l'intérieur de l'autobus scolaire. Une animation conjointe de l'agente Nathalie Castonguay de la SQ et de Jessica Bélanger, éducatrice spécialisée à l'école est prévue pour la semaine du 1<sup>er</sup> au 5 février.

Le plus grand danger en transport scolaire se situe à l'extérieur de l'autobus. Comme parent, vous pouvez contribuer à la sécurité des enfants sur la route, en zone scolaire, au débarcadère et dans la cour d'école.

1. Soyez attentif à la signalisation en zone scolaire et aux abords de l'école.
2. Soyez vigilant en présence d'un autobus scolaire, que vous le rencontriez ou que vous le suiviez.
3. Soyez respectueux des règles du Code de la sécurité routière, particulièrement en présence d'enfant.

## Oeuvre d'Art réalisée par les élèves: Une crèche pour Noël

C'est à une grande création artistique, réalisée en 5 étapes, suivie d'une production écrite que se sont livrés les élèves de la classe de 5<sup>e</sup> année de madame Jocelyne en décembre dernier.

Le respect des consignes, l'attention, la persévérance et la coopération manifestés par ces jeunes leur ont permis de construire une crèche en papier, suivant l'exemple de Claude Lafortune.

Fiers de leur réussite, autant individuellement que collectivement, ils ont composé un texte, choisissant soigneusement les mots, surveillant les fautes et s'assurant de la clarté du message.

Merci à madame Jocelyne qui a initié ce projet et à vous tous qui y avez mis votre coeur et vos habiletés. Voilà deux défis superbement relevés. BRAVO!

### **De la classe de Mme Jocelyne**

*Nous, les élèves de 5<sup>ème</sup> année de la classe de Mme Jocelyne, avons fabriqué des personnages de la crèche.*

*Ces personnages tout en carton, ont été inspirés de «L'Évangile en papier». Nous avons travaillé très fort pour réussir nos œuvres avec autant de minutie.*

*Cela a exigé beaucoup de patience car cette réalisation nous a pris près de 4 heures 30 minutes de travail.*

*Chaque personnage a sa propre personnalité et c'est ce qui rend notre crèche unique et originale.*

*Nous avons adoré cette expérience et nous sommes fiers d'avoir été aussi persévérants.*



Crèche de Noël réalisée par les élèves de 5<sup>e</sup> année de madame Jocelyne, décembre 2009

# Centre Holo



## Gym-Cardio-Musculation

7, rue de la Patinoire, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc. G0A 3K0  
Téléphone : 418 825-6010

## Work Out

Le vendredi soir, venez faire du WORK OUT au son de la musique disco.

Gratuit pour les membres.

Pour les non - membres : 75,00 \$ + txs pour 10 séances.

Réservez S.V.P. (places limitées)

Heures : 18 h 45 et 20 h

### ABONNEMENT :

**12 MOIS : 45,00 \$ + TX PAR MOIS**

(PRÉLÈVEMENT SUR UNE CARTE DE CRÉDIT)

3 MOIS : 229,00 \$ + TX (2 VERSEMENTS)

6 MOIS : 349,00 \$ + TX (3 VERSEMENTS)

12 MOIS : 499,00 \$ + TX (4 VERSEMENTS)

**CARTES PROMO : 10 SÉANCES POUR 75,00 \$ + TX**

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

**ÉTUDIANTS 16 ANS ET PLUS, ÂGE D'OR : 30 % DE RABAIS**

FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER: 35,00 \$ + TX

(Incluant un programme avec entraîneur et un suivi)

(VENEZ FAIRE UN ESSAI GRATUIT LE SAMEDI)

OUVERT: LUNDI AU VENDREDI : 6 H 30 à 21 H

SAMEDI : 8 H 00 à 17 H

FERMÉ: DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS

Pour inscription et information : 418 825-6010

Courriel : [centreholo@ccapcable.com](mailto:centreholo@ccapcable.com)



# Une nouvelle maison des jeunes !

La reconnaissance silencieuse ne sert à rien ni à personne...

Alors que notre Maison des jeunes a toujours quelqu'un à remercier, cette fois-ci, les jeunes ont reçu tout un cadeau: celui de sentir qu'ils ont une place à eux dans notre municipalité. N'oublions jamais que ces jeunes sont les nôtres et qu'ils portent les promesses de demain et la richesse du temps qui passe.

MERCI à la municipalité de nous offrir un lieu sécuritaire et adapté nous permettant de poursuivre notre mission.



6 rue du Couvent

## Les jeunes de la MDJ à l'oeuvre Projets 2010

Mission Rivière



### Projet:

Implication au communautaire

### Projet «MOI»:

camp sur l'estime de soi

### Projet «Karab»:

grand jeu médiéval en forêt

### Mission Rivière:

nettoyage de nos rivières

### La Barak Débarque:

coopérative de travail

### Art-Liberté:

atelier avec des artistes

Mont Tourbillon



Camp d'été - La Bohème

Artisanat



Merci à

M. Martin Chabot

Deck-Hockey



Nouvelle table de Air-Hockey

Expo-Québec





MIEUX  
CONSOMMER



## Ici, on suit le courant collectif.

Remplissez le questionnaire du Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER<sup>1</sup> et obtenez gratuitement un rapport de recommandations personnalisé incluant une estimation, en dollars et en kilowattheures, des économies d'énergie que vous pourriez réaliser. Vous encouragez du même coup la réalisation d'un projet dans votre collectivité.

Pour chaque rapport, Hydro-Québec versera<sup>2</sup>

**30\$** à votre  
collectivité  
**+5\$** s'il est émis  
en ligne

### Sainte-Brigitte-de-Laval

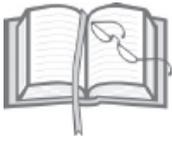
#### Aménagement de la Maison des jeunes

Acquisition d'un nouveau bâtiment pour la Maison des jeunes; aménagement de ce bâtiment en fonction des besoins de la Maison des jeunes en ce qui a trait à la superficie, au nombre de salles et de bureaux, et aux équipements à acquérir (cuisine, informatique, art, audio-vidéo, rangement, etc.).

Remplissez le questionnaire en visitant le [courantcollectif.com/35](http://courantcollectif.com/35).

1. Certaines conditions s'appliquent. 2. Offre d'une durée limitée. Valable jusqu'au 18 juillet 2010 inclusivement. Valable seulement pour un premier diagnostic relatif à votre résidence actuelle. D'autres conditions s'appliquent.





## Un jour de plus!

En dehors des êtres humains, en général, le changement d'année ne signifie rien. Les oiseaux, les mammifères marins ou terrestres, la gent animale, etc. ne se préoccupent pas de souligner l'une des nombreuses fêtes mercantiles qui émaillent chacune de nos années.

La bête, quelle qu'elle soit, hormis le bipède «raisonnable et intelligent» qu'on est ou qu'on croit être, ne répond qu'à son instinct de survie et limite ses activités à assouvir ses besoins primaires: manger, dormir, se reproduire. Bien sûr, on observe également chez beaucoup de «petits» des moments où le jeu fait partie de leur menu quotidien comme préparation à la vie adulte et aux défis qu'elle leur posera.

Pourquoi une telle introduction au début de 2010? Parce que j'observe depuis très longtemps déjà, la vacuité de ces fêtes que la tradition et la société ont inscrites à notre calendrier annuel. Non pas que je sois antipathique à la fête en général car l'exultation, la célébration, la communion heureuse que proposent naturellement certaines occasions au cours de la vie courante font partie des besoins de célébrer inscrits en nous.

## Toujours plus, plus

Cependant, ces «sentiers naturels» qui nous invitent à la fête se sont multipliés et sont devenus des *autoroutes modernes* qui proposent, trop souvent, la démesure. Cette dimension se traduit par des excès (drogues, alcool), comportements extrêmes reliés aux deux premiers, consommation irraisonnable pour faire plaisir à l'autre ou à soi, et, surtout, comportements qui gommant irrémédiablement, au moment où ils se manifestent, les repères du cœur humain et le sens de l'existence...

Plus jeune, je ne sais pas ou je ne crois pas que j'aurais été en mesure d'écrire un tel texte. Ma naissance à la réflexion et à la signification ne m'a pas empêché de *faire la fête*, comme la plupart d'entre nous. Toutefois, je suis toujours sorti «vide» de ces fêtes artificielles, prétexte commode au défolement individuel et collectif.

## «Ben de l'argent, de la santé et le paradis à la fin de vos jours!»

La santé d'abord, mais il faut y mettre du sien et s'employer à favoriser celle-ci. L'argent, tout le monde conviendra qu'il en faut un minimum mais, dans notre monde bien nanti qui privilégie l'AVOIR au détriment de l'ÊTRE, cette soif d'argent et des possessions qu'elle promet annihile la réflexion sur la consommation raisonnable et un certain dépouillement nécessaire à une vie équilibrée. Enfin, «...le paradis à la fin de vos jours»...

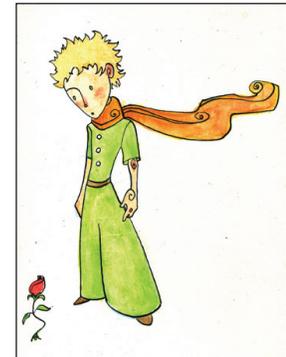
Or, ce paradis, si on veut le saisir et en profiter pleinement, il importe de comprendre en quoi il consiste, en quel lieu et temps on le trouve. On ne le trouve, selon moi, qu'au temps présent, *Ici et maintenant*, et il ne correspond pas aux plaisirs fugitifs, aux paradis artificiels ou aux émotions générées par des jeux extrêmes qui séduisent tant de jeunes.

On ne le trouve pas davantage dans les achats compulsifs, dans l'hyperconsommation, dans des acquisitions inutiles qui en appellent d'autres ni dans le luxe. On ne le trouve pas au milieu de tous ces gadgets électroniques qui isolent de plus en plus l'individu de sa nature profonde. On ne le trouve pas dans l'évasion ou la procrastination.

## L'ombre témoigne de la lumière

Le paradis, «à la fin de vos jours» est

*Ici et maintenant*, au contact de la nature qui nous apporte sa beauté et sa diversité malgré tout ce que l'apprenti sorcier lui fait subir... C'est aujourd'hui, à chaque minute, que nous devons porter un regard neuf sur le réel dont nous faisons partie en dépit de l'ombre omniprésente. Comme le disait si justement mon père dans un de ses beaux aphorismes, «*l'ombre témoigne de la lumière*». Et, dans la même veine, Antoine de Saint-Exupéry dans son célèbre *Petit prince* fait dire à la rose:



«*Il faut bien que je supporte les épines, si je veux connaître les papillons...*»

## Passé... Présent... Futur...

*Le paradis à la fin de vos jours*, selon moi, est une projection erronée, un produit d'une religion qui exalte depuis des siècles un futur utopique au lieu d'honorer le Présent, ce seul et précieux cadeau offert à qui veut le savourer. Or, on cherche toujours midi à quatorze heures et quand on ne se réfugie pas dans les ornières ou les névroses du Passé, on se laisse aspirer par un Futur qu'on croit plus heureux, plus généreux alors que cet avenir ne sera qu'un autre présent, en son temps avec sa beauté, sa lumière mais aussi ses ombres.

## Réalité

Quand la réalité du quotidien nous surprend, lorsqu'elle entre en contradiction avec ce qu'on aime et qu'elle vient

(suite p. 29)

C'EST FACILE DE CHOISIR SON

REER



ÉPARGNE  
PLACEMENTS  
QUÉBEC

VOTRE  
REER  
GARANTI  
À 100 %

1 800 463-5229 | [www.epq.gouv.qc.ca](http://www.epq.gouv.qc.ca)

BONI DE  
**1%**

la première année  
pour les nouveaux fonds  
REER, FERR, CRI et FRV

Épargne  
Placements  
Québec 



# Club de l'Âge d'Or

## Bienvenue à tous en ce début d'année 2010

### Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne reprendront lundi le 18 janvier 2010. 17 personnes sont requises pour que le cours ait lieu.

#### *Débutants:*

Heure : 19 h à 20 h

Durée : 12 semaines

Où : Sous-sol de l'église

Prix : 37 \$

Insc : Michel Després

418-849-2089

Lilianne Lacroix.

418-825-1527

#### *Intermédiaires*

Heure : 20 h à 21 h

Durée : 12 semaines

Où : Sous-sol de l'église

Prix : 37 \$

Insc : Lilianne Lacroix

418-825-1527

### Dîner de fin de mois

Notre prochain dîner de fin de mois aura lieu mardi le 23 février 2010. La journée débutera par la messe à 11 h, se poursuivra avec un dîner et les activités. Venez nous rencontrer, nous serons très heureux de vous voir. Afin de mieux planifier nos repas, nous demandons de vous inscrire au moins 2 jours avant le dîner, auprès des membres du conseil d'administration.

### Festival des Neiges

Dans le cadre du Festival des Neiges et à la demande de plusieurs personnes, nous reprenons cette année le tournoi de Kaiser. Nous vous invitons à vous inscrire. Lancez des défis à vos amis et venez jouer avec nous. Les équipes seront formées sur place au hasard. Samedi 20 Février 2010 à 13 h.

Le prix est 6 \$

Insc: Lilianne Lacroix, 825-1527

### Nouvelle activité: SCRABBLE

Amateurs du jeu de scrabble, nous vous invitons à venir jouer avec nous, tous les mardis de 13 h à 16 h au sous-sol de l'église. Espérons que cette nouvelle activité saura vous plaire. Merci aux membres qui nous ont fait cette suggestion. PS (Apportez votre jeu et votre dictionnaire)

Resp.: Lilianne Lacroix, 825-1527

### Tournoi de carte

Mardi le 8 février 2010 à 13 h, nous tiendrons un tournoi de cartes (kaiser et politaine). Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club fournira 30 \$. Nous aurons aussi un prix de présence.

Insc: 1 \$ membre 3 \$ non-membre

Resp: Lilianne Lacroix 825-1527

### Bel Art

Tous les jeudis de 13 h à 16 h au sous-sol de l'église, venez travailler à votre art préféré en notre compagnie. Il nous fera plaisir de vous accueillir pour fraterniser amicalement.

Resp.: Jocelyne Lord, 825-2626

### Pétanque intérieure

Tous les jeudis à partir de 13 h au sous-sol de l'église, venez nous rencontrer pour jouer à la pétanque.

Resp.: Martin Hamel, 825-3543

### Partie de hockey amicale

Dans le cadre du Festival des Neiges une partie de hockey amicale sera organisée dimanche le 21 Février 2010.

Insc. : Paul-Henri Fortier, 825-2031

### Déjeuner

Mardi le 9 février à 9 h, venez déjeuner avec nous au restaurant Le Lavallois. Réservez votre place avant le 4 février.

Prix: 5 \$ membre et 7 \$ non membre

Resp.: Jean-Marc Jennings, 825-1527

Pierre-Paul Giroux, 907-5167

### Cabane à sucre

Mercredi, 7 avril, départ à 15 h 45 h de l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval en direction de Sainte-Famille de l'Île d'Orléans, pour une sortie à la cabane à sucre. Apportez vos consommations (vin, bière, liqueurs). Réservations requises avant le 30 mars car les places sont limitées. Le transport en autobus est inclus dans le prix.

Prix: 17 \$ membre, 22 \$ non membre

Resp.: Pierre-Paul Giroux, 907-5167

Jean-Marc Jennings, 825-1527

### Recrutement

Bienvenue à toutes les personnes de 50 ans et plus qui voudraient faire partie de notre club et en connaître les avantages. Vous recevrez la revue Virage gratuitement, des rabais sur les journaux, revues et magazines, hôtels, peinture Bétonel, assurances Axa et bien d'autres. Le coût de la carte de membre est seulement de 24 \$ par année. Nous sommes présentement 219 membres.

### **Conseil d'administration 2009-2010**

Lilianne Lacroix prés. 825-1527

Paul-Henri Fortier v-p 825-2031

Michel Després, secrétaire 849-2089

Jean-Marc Jennings, trés. 825-1527

Marcel Tremblay, adm. 825-5059

Pierre-Paul Giroux adm. 907-5167

Suzanne Duguay adm. 825-2372



Notre vie paroissiale  
Par Gisèle Girard

## Mot du pasteur

### Voeux du Jour de l'An 2010 Homélie lors de la célébration.

Chers paroissiens et paroissiennes de Sainte-Brigitte, parents ou amis, de passage dans notre église;

Merci de votre présence, de venir rendre grâce à Dieu notre Père pour la vie qu'il nous donne et d'être venus demander son soutien pour l'an 2010. Ce refrain : *Mon Dieu, bénissez la Nouvelle année*, que de fois nous l'avons entendu et il nous plaît toujours de le chanter.

Dans cette mélodie populaire, nous manifestons en quelque sorte, l'importance et la grandeur de remettre notre nouvelle année 2010 dans les mains de la Providence. Nous savons au fond de notre cœur que la vie est importante, grande, belle, mystérieuse, source de conflits et que notre santé est fragile. Plusieurs personnes nous diront ces jours-ci :

« *Que la santé soit au rendez-vous.* »

Nous sommes des personnes humaines et fragiles.

Dans nos sociétés québécoise, canadienne, américaine, bien des cultures célèbrent la nouvelle année de différentes façons. Peut-être avez-vous vu par le truchement de la télévision, comment on soulignait la nouvelle année en Asie, au Japon, en Russie, en Europe ou sur la Grande Allée à Québec?

Ces vœux que nous échangeons se veulent une recherche de paix intérieure, de bonheur, d'espérance, de santé et un espoir de vivre notre présent sereinement.

Je vous souhaite de vivre chacune de vos journées sereinement à l'aune de valeurs spirituelles, d'amitié, d'amour, de fraternité, de pardon et quoi encore... Je vous souhaite d'approfondir votre relation avec Dieu, Jésus et Marie par la réflexion, la méditation et la prière.

Ces regards, ces sourires, ces poignées de main que nous échangeons avec des personnes de tous âges, de toutes conditions; des personnes : en santé, malades ou alitées; des personnes rejetées, seules, souffrantes; des personnes mal aimées, exploitées nous imposent de leur apporter un peu de réconfort, une écoute attentive, une parole d'espérance et quoi encore...

## Horaire des messes

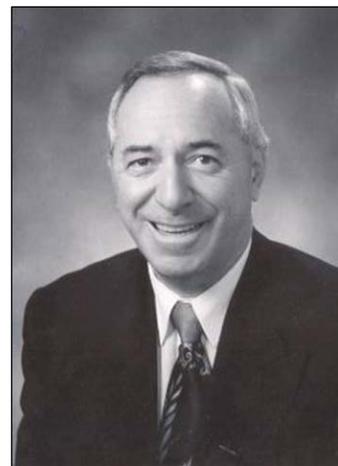
*Ste-Brigitte*

Le dimanche : 09h30

*Ste-Thérèse*

Le samedi : 16h00

Le dimanche : 09h00  
11h00



**Réjean Lessard, prêtre, curé**

### Voeux du Jour de l'An 2010 suite...

Maintenant, quelle grâce oserons-nous demander à Dieu, à Sainte Brigitte pour l'année 2010 ? En ce moment, c'est le temps d'y penser, d'y réfléchir. Oui, quelle grâce sera pour nous une lumière qui veille sur nous, un peu comme le phare dans la nuit ou les temps de brume?

Cette grâce, nous pouvons la demander par l'intercession d'une sainte : Sainte Brigitte ou Sainte Thérèse et pour les personnes qui le désirent, vous pouvez aussi faire brûler un lampion pour Sainte Brigitte après la messe. Car un lampion, c'est une présence qui veille sur nous dans une église.

Maintenant, le temps est arrivé pour la bénédiction de vos demandes particulières afin de vous protéger dans ce qui vous tient à cœur ici et maintenant. Amen.

***Votre pasteur!***

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

---

## Enseignement religieux catholique



Chers parents, c'est à vous maintenant de faire la démarche de demande auprès de votre paroisse pour vous procurer les volumes d'enseignement religieux. Une rencontre sera annoncée sous peu. Donc, c'est le temps de vous y inscrire. À cette rencontre, vous pourrez vous procurer ces volumes adaptés pour chaque groupe d'âge (1<sup>e</sup> - 2<sup>e</sup> - 3<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> - 5<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup> années scolaires) et vous obtiendrez les documents nécessaires pour aider à la compréhension et l'approfondissement de cet enseignement et ainsi permettre à votre jeune *de poursuivre un cheminement normal de préparation sacramentelle*. Info : Tél. : 418-825-2596.

***À bientôt!***

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

# ATA

TOITURES

RBQ: 5599-3059-01

**RÉSIDENTIEL COMMERCIAL & INDUSTRIEL**

**BARDEAUX D'ASPHALTE & DE CÈDRE**

**FASCIA SOFFITE EPDM TPO**

**MEMBRANE ÉLASTOMÈRE**

**TOITURES MÉTALLIQUES (SITES HISTORIQUES)**

**PENTE EXTRÊME**

**RÉNOVATION GÉNÉRALE**

**VENTILATION**

**DÉNEIGEMENT DE TOITURE**

**N'ATTENDEZ PAS QU'IL SOIT TROP TARD!**

Profitez-en pour nous faire faire l'inspection complète de votre toiture.

**ESTIMATION GRATUITE**

**SERVICE D'URGENCE 24H/24**

**Québec: (418) 922-6351**

**Montréal: (514) 812-7810**

**WWW.TOITURESATA.COM**

  
dermédén  
solution laser

*Épilation au laser  
et photorajeunissement*



Vous voulez avoir une peau jeune et en santé?  
Dermédén est votre spécialiste!

Nous utilisons les meilleures technologies  
disponibles afin de maximiser les résultats :

| Épilation au laser ou à la lumière pulsée (IPL)

| Photorajeunissement (IPL)

(ridules, pores dilatées et éclaircissement du teint)

| Raffermissment cutané

(perte d'élasticité, de collagène et de tonus)

| Lésions vasculaires faciales (couperose)

| Taches pigmentaires

Blanchiment de dents



Promotion  
en vigueur  
Informez-vous

  
dermédén  
location laser

salon  
*Jo Lem*



Esthétique

Électrolyse

Pédicure (soin des pieds)

Cellulite

---

# Nouveau

## Épilation laser

**Promo ! Informez vous !**

Technicienne sur place offrant divers services

## Perte de poids

Suivi personnalisé avec les produits

## Ideal Protein

---

## Nouvelles heures d'ouverture

Mardi, mercredi et jeudi : 9h à 20 h

Vendredi : 9h à 17 h

Samedi : sur demande 9h à 12 h

---

Venez nous rencontrer  
au 4 rue de la Fabrique

# 418 825-1072

Johanne Lemay

# Offre d'emploi

## *La Commission scolaire des Premières Seigneuries est à la recherche de remplaçants et remplaçantes au service de garde de l'école du Trivent (Ste-Brigitte-de-Laval) pour l'année 2009-2010.*

Les personnes intéressées doivent avoir des disponibilités le midi, de 11h15 à 13h00 et ce, selon un horaire variable (remplacements occasionnels).

Principales fonctions : prise en charge d'un groupe de 20 enfants durant la période du dîner et ce, de façon à assurer leur bien-être et leur sécurité. Plus précisément : accueillir les enfants, prendre les présences, voir à l'hygiène (lavage des mains et des tables), faire réchauffer les repas, superviser le repas, superviser l'habillement, surveiller dans la cour de l'école, animer des activités à l'intérieur ou à l'extérieur.

Exigences : être titulaire d'un diplôme de 5e secondaire et avoir une année d'expérience pertinente. Posséder ou obtenir un document attestant la réussite d'un cours de secourisme.

Compétence recherchée : posséder des affinités avec les enfants.

Conditions de travail : selon la convention collective en

vigueur. Le salaire peut varier entre 17,09\$ et 20,93\$ de l'heure.

Si vous connaissez des personnes qui correspondent au profil recherché, n'hésitez pas à leur faire connaître notre offre d'emploi.

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae à Madame Annie Tremblay, au service de garde de l'école du Trivent, 3 rue du Couvent, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter au 418 821-8050.

La Commission scolaire des Premières-Seigneuries applique un Programme d'accès à l'égalité en emploi et invite les femmes, les membres des minorités visibles, les membres des minorités ethniques, les autochtones et les personnes handicapées à présenter leur candidature.

---

## Entrevue centre HOLO, suite de p. 3

L'espace avoisinant ne manque pas pour installer, très prochainement, un spa, un sauna, une salle polyvalente pour le yoga, le taï-chi, la massothérapie, etc. Ces projets, tout le monde le comprendra vite, vont permettre à ce centre de mise en forme de cautionner son appellation de *centre HOLO*.

En effet, le qualificatif *HOLO* est tiré du mot grec *holos* qui signifie *le tout*. Ce terme désigne toutes les approches de vie ou toutes les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu. Ainsi, à titre d'exemple, une vision holistique de l'être humain tient compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, culturelle et spirituelle. (Source: Wikipédia)

*HOLO* commande cette réalité d'une approche globale qui fera de ce centre un rendez-vous unique qui servira la vieille maxime latine « *Mens sana in corpore sano* », c'est-à-dire, « *Une âme saine dans un corps sain* ».

C'est un départ excellent qui promet de beaux lendemains pour le grand bonheur des gens d'ici et d'ailleurs.



Extérieur du Centre Holo - photo Louise Côté

De plus, la réalisation du *Centre Holo* d'Yvonne et de Pierre qui s'enrichira de nouveaux services s'inscrit parfaitement dans la vocation verte de notre village et ajoutera à ses attraits naturels un ensemble qui contribuera à la santé des citoyens de notre municipalité. Un atout de plus pour Sainte-Brigitte-de-Laval!

Bravo à votre réalisation!  
Longue vie au *Centre Holo*!  
Que l'année 2010 comble vos espoirs!  
Belle santé globale à tous!



# Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



# RE/MAX

MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOI.

RE/MAX Référence 2000  
Courtier immobilier agréé

3333, du Carrefour  
Beauport (Québec) G1C 5R9

## 418 666-5050

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

- **Évaluation de votre propriété sans frais et sans engagement.**

## MARTIN ROCHETTE

Agent immobilier affilié

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



**NOUVEAU**  
Aux limites de Beauport, cottage 26 X 29, 3 chambres à l'étage, grande salle de bain, foyer au salon, beaucoup de moulures, cuisine avec porte française donnant sur piscine hors-terre. Terrain de 10 000 p.c. Quelques travaux de finition pour bricoleur. 229 000\$.

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



**NOUVEAU**  
Beau cottage à 5 minutes du village, 3 chambres à l'étage, entièrement rénové, rez-de-chaussée aires ouvertes, terrain de 35 000 p.c., garage détaché 25 X 28 isolé, remise. Clés en main!

### TERRAINS

#### TERRAINS POUR AUTO-CONSTRUCTEURS

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL,  
-rue du Centre: 52 000 p.c. 20 000\$  
-rue du Centre: 65 000 p.c. 32 500\$  
-rue St-Louis: 45 000 p.c. 29 500\$. VENDU  
-rue St-Louis: 50 000 p.c. 34 500\$

SAINT-RAYMOND  
-rue des Hironnelles: 33 000 p.c. 16 000\$

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Construction 2008, finition soignée, plain-pied 28 X 32, cuisine superbe, 3 chambres dont 2 au r.d.c. Immense salle familiale, douche en céramique, plancher en chêne. Rien n'a été négligé. Terrain aménagé avec remise. Tranquillité assurée.

**VENDU**  
EN 3 JOURS

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Centre du village, grand jumelé 22 X 32, 3 chambres, grandes pièces, aucun tapis, foyer au salon, au goût du jour. Façade brique, libre juillet 2010, 24h d'avis pour visites.

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Grand jumelé 22 X 32 au coeur du village, 3 chambres, impeccable, grandes pièces, façade brique, proximité de tous les services, loué 700\$/mois, 24h d'avis pour visites. 139 500\$. À qui la chance?

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



**NOUVEAU**  
Magnifique maison en bois rond sur une terre à bois de 4 arpents par 17 arpents. Plancher en céramique sur 2 étages dont un radiant au sous-sol, comptoirs céramique, armoires en chêne, foyer combustion lente, plafond cathédrale, chambre principale avec salle de bain complète: bain sur pattes, douche indépendante en céramique, grande salle familiale, salle d'eau avec douche, salle de lavage et atelier avec entrée indépendante au s.s. Patio sur 2 côtés de la maison. Érablière et cabane à sucre de 700 entailles min. toute équipée, fonctionnelle. Petit lac avec truites près de la maison (eau de source de montagne).



### LÉVIS



**VENDU**  
**REPRISE.** 2785, des Ursulines. Maison à paliers 34 X 32, construction 2005, 2 chambres, sous-sol non fini, plafond 10 pieds au salon, terrain nivelé reste le gazon à faire, vendue sans garantie légale, possession 30 jours.

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



AU BORD DE L'EAU, l'endroit rêvé pour relaxer, chalet habitable à l'année 20 X 36, 2 chambres, combustion lente. Fondation blocs de béton, terrain de 33 000 p.c., borné par la Rivière de l'Isle, 2 remises. Vue splendide, au coeur des montagnes. À qui la chance? **FAITES UNE OFFRE.**

### CHÂTEAU-RICHER



**REPRISE. 8251, avenue Royale.** 2 chambres à l'étage, vue sur le fleuve, terrain 18 800 p.c. Beaucoup de potentiel, vendu sans garantie légale, annexe du vendeur doit faire partie de toute offre. 99 500\$.

### STE-CLAIRE/DUPLEX



Duplex rentable, 2 X 4 1/2 loués au 30 juin 2010, possibilité propriétaire-occupant, logements rénovés, demande très peu d'entretien, énergie aux locataires, revenus de 10 440\$, seulement à 15 minutes de Lévis.

## Cercle des Fermières



# Bonjour à toutes

Le mois de janvier tire à sa fin. Cette année la nature nous a gâtés: pas trop de froid, pas trop de neige.

Pour notre rencontre de février, elle sera indiquée sur le procès-verbal de l'assemblée de janvier. Ce dernier vous sera envoyé par courriel ou par la poste (pour celles qui n'ont pas d'adresse de courriel).

La prochaine activité aura lieu le 23 février prochain à 19 h et sera la suite du cours de base de broderie de janvier dernier. Ce sera le Boutis (broderie de Marseille). Petite définition vulgarisée: cette technique donne du relief en suivant le contour des motifs dessinés. Notre consoeur Isabelle nous en fera la démonstration.

Si vous désirez faire partie de notre Cercle, ce sera gratuit d'ici juin 2010. Bienvenue à toutes, nous vous attendons avec grand plaisir.

## Les trucs du mois

### Viva la siesta

Durée de la microsieste: de 1 à 5 mi-

nutes. Bonne pour... évacuer sur-le-champ un trop-plein de pression.

La petite sieste d'une durée de 5 à 30 minutes. Bonne pour... éliminer de façon spectaculaire la fatigue accumulée.

La grande sieste d'une durée d'environ 1 h 30. Bonne pour... récupérer en profondeur, car elle correspond à un cycle de sommeil complet. Un «must» pour le week-end.

Dormir en paix: est-ce la solution pour éviter que le stress et l'anxiété nous empêchent de sombrer dans les bras de Morphée? On accorde à notre cerveau une heure avant de se coucher, un «congé de stimulation» en fuyant toute activité cérébrale intense.

Je souhaite à toutes ainsi qu'à vos familles une joyeuse Saint-Valentin. Que l'amour règne dans vos cœurs!

### Lucette Brière (Communications)

Danielle Couture, prés. 948-9518  
Marie-Claude Servant, int. 825-3609  
Lorraine Giroux, sec.-trés. 907-5167  
Isabelle Serré, arts et text. 907-9006  
Lucette Brière, comm. 825-1700

## Les Petites Douceurs de Ste-Brigitte

C'est dans un local fraîchement rénové que le groupe de cuisine collective "Les Petites Douceurs de Ste-Brigitte" a repris ses activités lundi le 11 janvier dernier. Après une corvée de ménage, tout était prêt pour cuisiner une bonne soupe.



Lucette, Marlène, Pauline et Carole à l'oeuvre

Nos plus sincères remerciements à la Municipalité pour le nouveau local, à l'Aide à l'action bénévole pour la subvention de 100 \$. Grand merci également à l'entreprise R. Thomassin et Fils pour les légumes que nous pouvons cuisiner grâce à leur générosité.

Merci à vous tous

Jocelyne Lord, responsable

Les Petites Douceurs de Sainte-Brigitte

### Je vis, j'aime, je vends Ste-Brigitte



**149 avenue Ste-Brigitte (169 900 \$)**

Maison à étage, 3 c. à c., foyer, garage chauffé, grand terrain intime avec vue sur la rivière Montmorency



**Chantal Guillemette**  
agent immobilier affilié



### Mon plaisir ? Votre satisfaction !



**962 Ave Ste-Brigitte (45 000 \$)**

En bordure de la route, 60,000 p c  
Près des terres du Séminaire, magnifique vue sur les montagnes, faites votre offre.

**Homelife le Château courtier agréé**

**Pour vendre ou acheter: 418 688-1383 ou 418 932-5517**

**chantalguillemette@homelifelechateau.com**



**Une vision claire, c'est plus sécuritaire!**

***Aquapel***<sup>®</sup>  
Traitement de Verre

Aquapel améliore la visibilité de façon remarquable dans les intempéries telles que la pluie, la neige et le grésil.

Aquapel permet de déloger plus facilement la glace et la neige.

régulier ~~24.95\$~~

RABAIS **14.95\$**

\*À l'achat d'une vidange d'huile moteur  
\*Valide jusqu'au 28 février 2010.

**10.00\$** \*



*Raymond Bernier*  
*Député de Montmorency*



Raymond Bernier  
Député de Montmorency  
640, rue Adanac  
Québec (Québec) G1C 7B7  
Tel : 418 660-6870  
rbernier-mont@assnat.qc.ca

---

*La Résidence Le Trèfle d'Or...un milieu de vie extraordinaire!*



Le 14 décembre dernier, monsieur Raymond Bernier, député de Montmorency, s'est rendu à la Résidence Le Trèfle d'Or pour une visite des installations. Il a également profité de l'occasion pour rencontrer les résidants et le personnel de l'établissement. Sur la photo, on peut voir monsieur Bernier remettre un chèque de 750 \$ au président de la résidence, monsieur Pierre Thomassin, une somme qui servira à compléter l'acquisition de matériel et d'équipements dans le cadre du volet « arts, culture, loisirs et bien-être des résidants ». L'aménagement des lieux ainsi que la chaleur de l'accueil l'ont ravi et il compte bien y retourner pour échanger avec les futurs locataires.

---

### **DÉJEUNER DU DÉPUTÉ**

**Le prochain déjeuner du député aura lieu le  
jeudi 18 février 2010 à 7 h 30  
à la salle des Chevaliers de Colomb de Montmorency  
située au 4066, boul. Ste-Anne**

**Veillez confirmer votre présence au : 418 660-6870 COÛT : 6,00 \$**



# Des plantes d'intérieur qui purifient l'air de la maison

par: *Jocelyne Clavet*

Décorer sa maison de plantes d'intérieur peut améliorer la qualité de l'air qu'on y respire.

C'est ce que soutiennent des chercheurs américains qui ont mesuré la capacité de 28 espèces de plantes domestiques à absorber certains polluants présents dans l'air, dont le benzène, le toluène, l'octane, le trichloroéthylène et l'alpha-pinène. Ces polluants émanent autant des peintures, des vernis et des produits de nettoyage, que de la fumée de cigarette ou des gaz d'échappement des voitures qui pénètrent par les fenêtres.

## Cinq plantes efficaces

Après avoir isolé les plantes pour les exposer successivement aux différents polluants, les chercheurs ont constaté que cinq plantes montraient des taux d'élimination satisfaisants, soit une absorption de 26 pg à 44 pg de polluant par m<sup>2</sup> de feuille à l'heure.

Concrètement, ces plantes immobilisent les composés volatils sur leurs feuilles,

## L'avez-vous préparé ?

puis les emmagasinent dans leurs cellules. Les micro-organismes présents dans la terre jouent aussi un rôle en biodégradant certains polluants.

- *Hemigraphis alternata*, une plante au feuillage vert violacé. Elle est originaire de l'Asie du Sud-Est.
- *Hedera helix*, un lierre grimpant ou rampant qui pousse aussi en pot. Il est originaire d'Europe. Son feuillage est vert, parfois cerclé de jaune.
- *Tradescantia pallida*, une plante rampante qu'on appelle parfois «misère pourpre». Ses feuilles sont velues et violacées. Elle est originaire du Mexique.
- *Asparagus densiflorus*, une plante au feuillage vert tendre, qui rappelle celui des fougères. Elle est originaire d'Afrique du Sud.
- *Hoya carnosa*, une liane grimpante qu'on appelle aussi «hoya cireux» ou «fleur de porcelaine». Ses feuilles lui-

santes ont une apparence cirée. Elle est originaire de l'Inde, du Myanmar et du sud de la Chine.

## Vivement la variété!

Les auteurs de l'étude recommandent de s'équiper de plantes variées pour améliorer la qualité de l'air de sa maison. Chaque espèce a ses vertus. Et toutes, rappellent les chercheurs, améliorent la santé psychologique, en aidant à réduire le stress.

## L'air intérieur plus pollué que l'air extérieur

Nous passons environ 80% de nos journées entre quatre murs. Or, la pollution serait jusqu'à douze fois plus concentrée dans nos maisons qu'à l'extérieur, selon les chercheurs. L'exposition aux composés organiques volatils (COV) serait liée à l'occurrence de certains cancers, de maladies immunitaires, neurologiques, respiratoires ou à l'infertilité.

Source: *Le journal des 50 +*

## Petites annonces

**Prochaine date de tombée  
le 17 février 2010  
alinefortier@hotmail.com  
Tél: 418 825-1182**

6 chiots Golden croisés Pitbull, 100 \$ ch.  
**825-4101**

Nissan Sentra 1997, 4 portes, démarreur à distance, 157 000km, 4 pneus été. Très bon état. Prix demandé 1700 \$.

**825-2648**

Démarreur à distance, 160 \$ installé - Lumières H I D, 180 \$ installées.

**825-1653**

Polaris Indy 500, 1994, très bon état. Prix demandé, 1300 \$.

**907-7428**

Collection couteaux de chasse neufs (50), Buck, Bocker, Puma, etc.- 2 présentoirs bois sculpté. Valeur min. 2500 \$ à 3000 \$ pour 1500 \$ négociable.

**907-2374**

Petit piano de salon, Mason & Risch, 30 ans, bois naturel, parfait état, Prix demandé, 700 \$ négociable.

**825-2221**

Futon, 25 \$ - TV JVC 26 pouces, 30 \$ - Porte-bébé Mountain Coop, 35 \$.

**825-1893 après 16 h.**

### À LOUER

Chambre à louer, fille ou dame, près sortie du Lac Beauport. Prix à discuter.

**953-2264**

### SERVICES

Homme à tout faire: déneigement toiture, rénovations ext. et int., peinture, etc..

**Cell. 581 888-7073**

Service de massothérapie professionnel à prix compétitif. Se déplace.

**825-5172, Isabelle**

Réparation de pare-brise, 40 \$.

**825-1653**

Gaétan Lavoie



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

418 825-2005

## Les contes de Mamilu

Lilas

C'est jeudi que je reviens te raconter des jolies histoires à la bibliothèque...



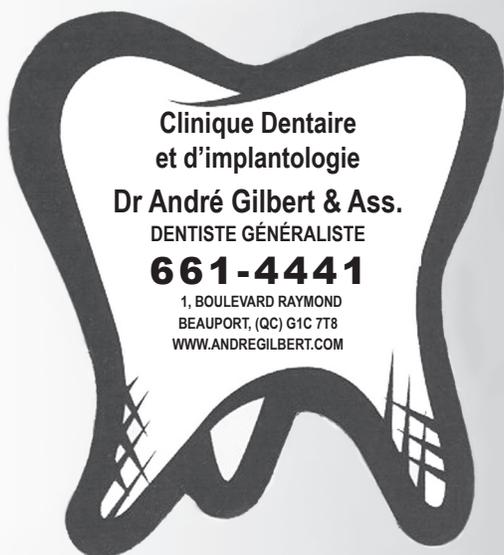
Si tu as entre 3 et 5 ans, c'est à toi que l'Heure du conte s'adresse. Évidemment, tes parents sont aussi les bienvenus.

Je te raconterai l'histoire d'une petite souris qui s'est fait un énorme bobo. Nous parlerons de ses aventures, nous découvrirons de nouveaux livres qui contiennent des histoires qui font rire, pleurer, rêver... des histoires qui soulèvent des questions... des histoires qui nous rappellent d'autres qu'on a déjà entendues.

Viens partager toutes ces aventures avec des copains et des copines.

Lilas et moi t'attendrons jeudi, 28 janvier prochain à 10 h à la mezzanine de la bibliothèque.

À bientôt, Mamilu



Clinique Dentaire  
et d'implantologie  
Dr André Gilbert & Ass.  
DENTISTE GÉNÉRALISTE  
**661-4441**

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

Une multitude de produits sont vendus sur le marché pour masquer la mauvaise haleine. Les personnes affligées de mauvaise haleine persistante ou HALITOSE CHRONIQUE en ont généralement fait un usage excessif, et ce, souvent sans résultat.

***N'hésitez pas, car il est maintenant possible de soigner et de guérir la mauvaise haleine chronique***

## La mauvaise haleine des progrès marquants

Quand l'halitose devient persistante, elle se transforme en barrière infranchissable qui emprisonne celui ou celle qui en est victime. Au-delà de l'odeur, le manque de confiance en soi et la peur du rejet deviennent des obstacles à la réussite personnelle autant que professionnelle.

Les récentes découvertes permettent maintenant de guérir les causes du mal au lieu d'en camoufler les symptômes. Consulter un dentiste formé à l'approche microbiologique de diagnostic et de traitement de l'halitose constitue une démarche très importante qui permet de cerner les sources de la mauvaise odeur et d'effectuer un dépistage adéquat.

En parler et diffuser cette information peut rendre un service inestimable à quelqu'un qui vous est cher.

## De la belle visite



Quelle belle surprise pour Cécile Thomassin de la rue St-Jacques que de voir dans sa cour le 17 décembre dernier une famille de «chevreuil» avec un mâle à 6 pointes. De quoi rendre jaloux son voisin d'en face Michel Bernier, grand amateur de chasse au chevreuil.



### Assemblée générale du Lavallois

*Le jeudi, 18 février 2010,  
à 19 h  
au sous-sol de l'église*

#### Ordre du jour

- ◆ Mot de bienvenue de la présidente
- ◆ Adoption du pr.-verbal 2009
- ◆ Présentation des états financiers 2009
- ◆ Élection des membres du C.A.
- ◆ Adoption et modification des règlements généraux
- ◆ Questions - opinions - commentaires

*Nous vous attendons en grand nombre*

*Claude Gravel, secrétaire C.A..*



J'habite votre secteur... donc **JE CONNAIS VOTRE SECTEUR**

**Pour vendre ou acheter  
VOUS CONSEILLER,  
C'EST MON MÉTIER!**



**Benoit Morissette**  
Agent immobilier affilié  
bmorissette@lacapitalevendu.com

**418 627-3333**  
**418 955-5578**

**La Capitale Select**  
4715, des Replats, bur. 150, Québec G2J 1B8  
Franchise autonome et indépendante  
du réseau immobilier la Capitale inc. franchiseur



Si la vente de votre propriété a été confiée à une autre agence, veuillez ignorer ce message.



**Sainte-Brigitte-de-Laval**  
Superbe résidence à 10 minutes de l'autoroute, magnifique vue sur les montagnes. 4 chambres dont 3 au rdc, cuisine rénovée, très bien entretenue. Porte-patio au sous-sol. Secteur boisé et recherché (Chantaube). Une visite vous charmera.



**Québec, Limoilou**  
Devenez votre propre patron. Belle résidence pour personnes âgées autonomes, 14 chambres, plusieurs rénovées. Rentable. Belle opportunité. Très bonne renommée. Complet. 24 hrs pour visite \$ 385 000.00



**Sainte-Brigitte-de-Laval**  
Jolie cottage construction récente, certifié NOVO CLIMAT, 2 chambres à l'étage, plancher de bois franc, sous-sol partiellement aménagé, terrain ± 30 000 pi<sup>2</sup> boisé, cours très intime, grand patio avec spa, à voir absolument.



**Boischatel**  
Somptueuse demeure, plancher de bois, marbre, finition haute de gamme, 3 chambres, salle de bain adjacente à la chambre des maîtres, salle cinéma maison, piscine creusée spa naturel, vue sur le fleuve. Elle a tout, il ne manque que vous. \$ 675 000.00

déranger notre tranquillité, on est porté à vouloir échapper à cette période insatisfaisante au lieu de l'accueillir avec simplicité, voire avec une certaine sérénité. La Vie est comme elle est, comme l'est cette météo variable qui apporte son lot de tempêtes, d'accalmies et de soleil irradiant l'azur.

La vie qu'on dit injuste n'est que la Réalité et nous devons apprendre à chausser les bonnes lunettes pour en avoir une vision nette et honnête qui nous conduira à l'accueillir dans son intégralité, avec ses côtés agréables et ses zones de tempêtes.

### Osez les «bonnes lunettes»

En cette nouvelle année, je vous souhaite donc des «lunettes» dont les verres sont ajustés à la réalité quotidienne. Des lunettes magiques qui nous rendent capables de plus d'empathie, de compassion, d'ouverture, d'écoute pour les autres et nous-mêmes.

Des lunettes pour ne pas ignorer les inégalités et les tragédies planétaires. Des lunettes pour guider notre cœur, notre âme, notre esprit et nos pas vers celles et ceux qui attendent un geste, un sourire, une parole réconfortante.

Je vous souhaite la santé du corps mais aussi celle du cœur et de l'esprit.

Je vous souhaite les moyens raisonnables pour assurer une vie décente sans excès.



Je vous souhaite de rester pleinement humains, menacés que nous sommes par toutes ces machines de plus en plus sophistiquées qui nous éloignent de la simplicité et nous coupent de la collectivité et de la solidarité condamnant à court ou long terme l'être humain à devenir l'esclave des robots.

*Bonne année 2010 !*

*Bonne santé ! Bon Présent !*



**AGIR  
DE FAÇON  
RESPONSABLE  
ET DURABLE**

« JE SUIS HEUREUX D'ÊTRE AU NOMBRE DES MULTIPLES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS QUE LOTO-QUÉBEC COMMANDITE TOUS LES ANS. »

SÉBASTIEN HUOT,  
DIRECTEUR GÉNÉRAL DU FESTIVAL FESTIVENT

Par l'entremise des Rendez-vous Loto-Québec, la Société commandite plus d'une centaine d'événements en plein air. Choisis pour leur pouvoir d'attraction touristique et leur potentiel de retombées sociales et économiques au Québec, ces événements sont rassembleurs et accessibles à tous.



# TAXI BUS LAVAL

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

## 418 825-2344



3 TAXIS - 24h  
2 TRANSPORTS ADAPTÉS  
5 / 7 jours seulement



417 ave Ste-Brigitte, GOA 3K0 C.P. 838

## Y VEND DU BOIS

Bois de chauffage  
Poêle et foyer

## 418 825-2344

Yvan



## DÉNEIGEMENT



DAVE : 418 825-3930 / 418 929-3930  
YVAN : 418 823-2344 / 418 932-2344



## Excavation Dave Thomassin Inc.

- Déboisement
- Excavation
- Location machineries lourdes
- Transport terre-sable-gravier

Cell.: 418 929-3930

Résidence : 418 825-3930

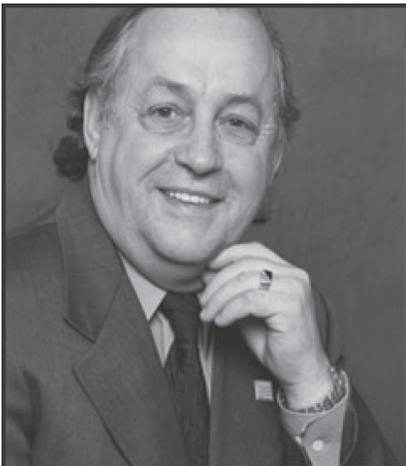
Bureau : 418 825-2344

Fax : 418 825-2764

Email : [francyvan@ccapcable.com](mailto:francyvan@ccapcable.com)

417 ave Ste-Brigitte

Ste-Brigitte-de-Laval, GOA 3K0



# Richard Dubé

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

## 418 667-1011



**La Capitale Cité inc.**

Courtier immobilier agréé

### Sainte-Brigitte-de-Laval

Superbe bungalow à 15 min de l'autoroute, 4cc, cuisine, s-bain rénovée, plancher céramique, grand garage détaché 20 x 24 avec mezanine. Terrain clôturé avec piscine. Idéal jeune famille.



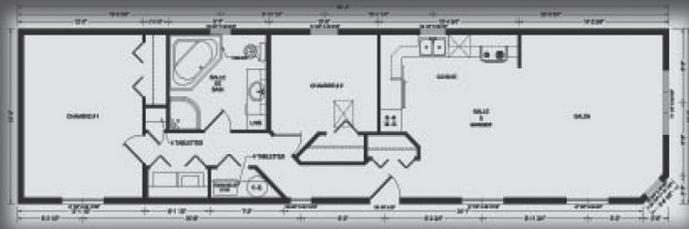
### Maisons modulaires

### Pour un mois seulement

### Livraison 15 mai 2010

### 133 845\$ + taxes

### Clés en main



### 60 plans différents sur pilotis ou fondations

Pour info : 1044, boul. Raymond  
Richard Dubé 418 667-1011

3217015

# ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU



# BOUCHERIE BEAUFRESNE

## DÉPANNEUR

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

## GUICHET DESJARDINS

 **Desjardins**  
Caisse de Beauport

## BOUCHERIE

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



**418 667-2540**  
1779, boulevard Raymond, Beauport (début de Ste-Brigitte-de-Laval)



**LUNETTERIE**  
*Beauport* *Marc Côté ood*  
**EXAMEN VISUEL COMPLET**  
**666-2022**  
550, Cambronne  
Sortie Seigneuriale  
Voisin de Métro  
et du Nautilus



## Pascal Hachey notaire

**418 660-4965**

Maintenant au  
634, Ave Royale, Beauport, (Québec) G1E1Y7  
phachey@notarius.net



## Appareils électroménagers



**F. Couillard**  
Réparations  
de toutes marques  
**418 661-7313**

Installation de lave-vaisselle

## SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

### Sciage

Asphalte  
Murs - Planchers  
Joints d'expansion  
Portes - Fenêtres

Commercial et résidentiel  
R.B.Q. : 8229-6963-28

### Forage

Trous de 1 à  
14 pouces de  
diamètre

**Alain ou Michael Tremblay**  
80, rue Tremblay  
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc,

**Bureau : 418-825-3304**  
**Cellulaire : 418-808-6557**  
**Télécopieur : 418-825-2948**

*Massothérapie*  
**CHANTAUBE**  
Massothérapeute  
Kinésithérapeute  
**Charlotte Mercier**  
20 des Frênes  
Ste-Brigitte-de-Laval,  
G0A 3K0 Québec  
Tél.: 418-825-5016 charlottemasso@gmail.com




## Terrassement GMC Inc.

Gabriel et Michael Thomassin prop.

- Terrassement • Drainage • Location de machinerie
- Mur et patio • Plan et estimation
- Déneigement 2009-2010, réservez tôt

**418 825-2085** ou **418 825-1723**



Pose de rallonge  
(cheveux humains)

**Marie**  
Diplômée (garantie)

**581 888-2950**  
**418 825-1481**

mariemichel58@hotmail.com

## DÉNEIGEMENT A.D.

TOITURES • ROULOTTE  
ENTRÉES PIÉTONNIÈRES  
PATIOS & GALERIES  
FENÊTRES • CHALET • BOIS  
THERMOPOMPE • AUTO  
GARAGE DE TOILE • ETC.

**ALAIN DUCHESNE**  
**418.825.1627 • 418.955.1926**

SERVICE DE  
**QUALITÉ**



## ENTRETIEN ALAIN DUCHESNE

DÉCHAUMAGE • GAZON  
FEUILLES • GOUTTIÈRES  
PLATE BANDE • ENTRÉE D'AUTO  
COUPE DE HAIE, ARBRE, ARBUSTE  
ÉMONDAGE • TERRASSEMENT  
POSE DE FLEURS • ETC.

**418.825.1627 • 418.955.1926**

38, rue du Sablon, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0





Les résidences funéraires  
**Wilbrod Robert**  
Salon commémoratif  
1010, boul. Raymond, Beauport

Centre commémoratif  
738, ave Royale, Beauport  
Salle de réception - Salon-chapelle

**418 661-9223**

wilbrodrobert.com

**MARLIN**  
CHEVROLET INC



**Yves Thomassin**  
Représentant

418 688-1212 Ligne directe 418 688-1242,  
2145, rue Frank-Carrel poste 225  
Québec, Québec G1N 2G2 Fax: 418 688-1281  
www.marlinchev.gmcanada.com y.thomassin@marlinchev.com

**OLIGAB** enr.

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE**  
Mise au point - Injection  
Freins - Silencieux - Suspension

**VENTE**  
Pneus neufs et usagés



397 Avenue Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte de Laval  
Québec  
GoA 3Ko



Steve Guevremont Tél.: 418.573.0403

Débosselage  
Redressement de châssis  
Peinture cellule

**Carrossier**  
EXPERT • 2000

Genevyève Paré

570, Adanac, Québec (Québec) G1C 7B7  
Tél.: 664-1456 Fax: 664-0310



**CONSTRUCTION**  
**RICHARD CHABOT**  
LICENCE RBQ: 2538-7581-98

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

5, De Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval  
(Québec) GOA 3K0  
www.constructionr.chabot.com  
info@constructionr.chabot.com

**Martine Lachance**  
Cell.: 418 808-4029  
RÉNOVATION Tél.: 418 825-1954  
résidentiel-commercial Fax: 418 825-2512



**Imprimeur Officiel  
du Lavallois**

418. 681.0284  
418. 681.1178  
info@stampa.ca  
www.stampa.ca

2700, AVENUE D'ESTIMAUVILLE  
QUÉBEC (QC) G1E 6Z9



**CONSULTANT  
THOMASSIN inc.**  
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

138, rue Bernier Est  
Québec (Québec)  
G2M 1K5  
Tél.: 418 849.4916 • Téléc.: 418 849.4941  
Cell.: 418 520.0493  
consultantthomassin@ccapcable.com

**Gîte certifié 4 soleils**  
**NORD EXPE**

**4 SOLEILS**



**Nous vous proposons :**  
**5 chambres avec salle de bain  
privée, SPA extérieur,  
massage et table d'hôte...**

**www.gite-aventures-quebec.com**

996, av. Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval  
Tél : 418 825-1772

**CARROSSIER C. CLAVET**

**Conrad Clavet**  
propriétaire

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

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



**Ébénisterie Mg**

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

**Guillaume Fortier**

377 Ave Ste-Brigitte • Ste-Brigitte-de-Laval  
Téléphone : 418 825-1093 • Télécopie : 418 825-1092

**Service  
Informatique**



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

Comptabilité  
Bureautique  
Réseaux

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

Formateur et revendeur  
Surveillez Promotions

Courriel : sicg@ccapcable.com  
Téléphone : (418) 948-5491  
Cell. : (418) 576-7524



**ROBERT DORION, É.A.**

**AltusDorion**

**ÉVALUATION  
FISCALITÉ MUNICIPALE  
ANALYSE IMMOBILIÈRE**

1265, boul. Charest Ouest,  
bureau 1200  
Québec (Québec) G1N 2C9

Tél.: 418 780-1465  
Téléc.: 418 780-1471

**PEINTURE MONTMORENCY INC.**  
ENTREPRENEUR PEINTRE

Résidentiel - Commercial - Institutionnel  
RBQ8286-2665-41

**JOCELYN GIASSON**



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



**Services  
d'aménagement paysager**  
Estimation gratuite

**LES JARDINS DE VOS RÊVES**

Tél.: 418 825-1081  
www.lesjardinsdevosreves.com

**Encourageons nos publicitaires !  
Grâce à eux, notre journal est distribué  
gratuitement.**



Tél. : 418 907-7172  
Courriel : lelavallois@ccapcable.com  
Web : http://pages.ccapcable.com/lavallois/

**Les Entreprises  
GASTON CLAVET inc.**

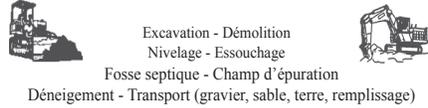


Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions  
Souffleuse - Excavation - Terrassement  
Transport de sable - Gravier - Concassé  
Terre noire - Fosse septique - Déneigement  
Réparation de pompe de puits artésien  
Gaston Clavet, propriétaire

**Tél: 418 825-2391**  
**Paget: 418 682-8260, ext. 10742**

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

**EXCAVATION MARIO VALLÉE**



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

70, rue de la Promenade, Ste-Brigitte-de-Laval

**418 825-2011**



**Sablière M.J. Vallée enr**

Tamissage  
Concassage  
Pierre de granit  
Sable • Pierre • Gravier

PUISATIERS DEPUIS 1923



**Puits artésiens - Géothermie**

Pompes à eau - Hydrofracturation  
RBQ: 2966-8928-44

Estimation gratuite  
Main d'oeuvre spécialisée  
Solutions sur mesure  
Respect des normes environnementales

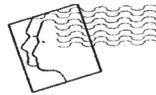
**Tél.: 418 836-9717 Fax: 418 531-0604**  
Sans frais 888 417-9717

www.flapointe.com - rlabrecque@flapointe.com



**Me Chantale Bourget**  
Notaire et Conseiller juridique

415, avenue Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval **Tél: 418 825-2132**



**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



**SALON D'ESTHÉTIQUE ET D'ÉLECTROLYSE**  
**KARINE**

**Technicienne en pose d'ongles**

soins du visage et du dos  
électrolyse (filament jetable)  
manucure - pédicure  
cire épilatoire - maquillage  
massage de détente suédois



**127 de Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval 825-5165**

**Les ateliers d'arts**  
**CHRISTINE BARRAS**

Créations de meubles d'appoint et d'objets décoratifs  
Restauration, décapage et réparation de meubles  
Création et intégration de vitrail (mobilier ou lampe)  
Peinture sur bois

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

**DÉNEIGEMENT**  
**BRIAN THOMASSIN**



**418 208-2210**  
969, av. Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

- RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
- DÉNEIGEMENT TOITURES
- EXCAVATION & LOCATION

**CLERMONT VALLÉE**



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

Consultant énergétique **Tél: 418 825-2922**  
Entrepreneur général **Télé.: 418 825-2845**

**HVV INC.**  
**HABITATIONS VINCENT VALLÉE INC.**  
Entrepreneur Général

Estimation gratuite  
Vincent Vallée  
Président  
4 rue du Cormoran  
Ste-Brigitte de Laval, Qc  
G0A 3K0  
www.hvvinc.com  
Bureau: 418-825-5061  
info@hvvinc.com

**PIERRE CLAVET**  
Arpenteur-géomètre

Bur. : **418 849-2657** C.P. 4346  
Fax.: **418 849-3781** Lac-Beauport

Estimation gratuite - Travail garanti

245, ave Ste-Brigitte,  
Ste-Brigitte-de-Laval  
**Tél: 418 825-3568**

Rembourrage  
Gilles Noël Enr.

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



THO VAL TREM  
INC.



**418 825-3370**

**TOUJOURS OUVERT LE DIMANCHE**

19, DE LA FABRIQUE, STE-BRIGITTE-DE-LAVAL  
thoaltrem@bellnet.ca

**Bois Matériaux Quincaillerie**

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

**Boutique Sports**

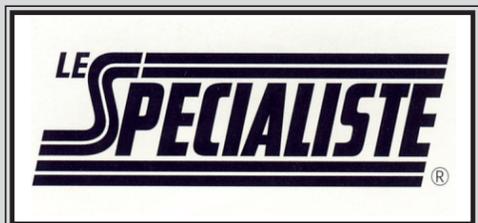
Articles de chasse & Pêche  
Chaussures de sports et de travail  
Permis de chasse et de pêche

## Heures d'affaires

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 18 h

Samedi : 8 h à 12 h

Saison d'été : fermé le samedi



Auto de courtoisie



Station Service Alpin Inc.

327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Vidange d'huile Express

Depuis 22 ans à votre service !

Maintenant disponible Financement

Nouveau !!! Esthétique pour l'auto.



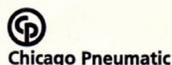
### Mécanique générale

- Freins
- Mise au point
- Pose de pneus et balancement électronique
- Remplacement de pare-brise

### Spécialités

- Silencieux
- Soudure
- Suspension
- Pneus de toutes marques
- Traitement anti-rouille

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine





**25 ANS**  
et plus branché que jamais !

## OPTEZ POUR UN **FORFAIT BRANCHÉ**

### 3 SERVICES



**INTERNET**



**TÉLÉPHONE**



**TÉLÉVISION**

#### *Notre offre :*

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

**DISPONIBLE  
À PARTIR  
DE :**

**71** **55\$**  
**PAR MOIS**  
Taxes en sus

Le forfait branché comprend trois produits offerts par la CCAP. Les modalités du forfait sont sujettes aux conditions d'utilisation de chacun des produits inclus. Ces conditions peuvent être consultées au site Internet de la CCAP à [www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com). Pour bénéficier des rabais et bénéfices de ce forfait, le client doit s'engager pour une période de 6 mois consécutifs. Le client doit aussi être membre de la Coopérative ou le devenir. Un forfait ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Toutes les offres sont pour un temps limité et sujettes à changements sans préavis. La CCAP n'effectue aucune modification sur le réseau téléphonique du client, celui-ci étant généralement la propriété dudit client. Des frais mensuels sont applicables en sus pour le service 911.

**CCAP**

20860, boul. Henri-Bourassa  
Québec (QC) G2N 1P7

**418.849.7125**  
[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)