Sainte-Brigitte-de-Laval

VOLUME 28, NUMÉRO 02, MARS 2010

La Montagne sucrée p. 3 - 4 - 5

Festival des neiges p. 7

Premier concert de la chorale p. 26

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
À votre service depuis 1984 ! 418 825-3146 • 418 825-3603

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

Collaborateurs

Culture, Communications et Condition féminine
Québec

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

CCAP

AMECQ
Association des médias écrits communautaires du Québec

Tirage certifié AMECQ

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

Sommaire

Entrevue..... 3-4-5
Festival..... 7
Âge d'Or..... 9
Quand on veut s'exprimer..... 11
Les élèves du Trivent..... 13
Douze ans à la mairie..... 15-16-17
Activités au Trivent..... 19
Le sommeil de l'adulte..... 21
Pastorale..... 24
Maison des jeunes..... 26
Chorale..... 26
Covoiturage..... 27
Gala jeunesse..... 27
Ici et maintenant..... 28-29
Hugo au centre HOLO..... 31
Fermières..... 33
Petites annonces..... 33
Chronique de Dominique..... 35
Invitation aux entrepreneurs..... 37
L'homme panache..... 38
Horticulture..... 41
Diagnostic résidentiel..... 43

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

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

Pour le prix et le service
BILODEAU CHEVROLET
9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré
418-827-3773 **1 800 663-3773**

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

Entrevue avec Carl, Claude et Éric Thomassin

par Jean-François Gerardin
et Louise Côté

La montagne sucrée, chaleureuse cabane à sucre

Samedi, le 6 février dernier, Carl, Claude et Éric Thomassin, fils d'Angèle Fortier et de Jean-Paul Thomassin, nous recevaient pour un dîner familial suivi d'une jasette portant sur leur cabane à sucre et la jeune histoire de *La montagne sucrée*.

Ce sont des gens que nous connaissons bien car nos enfants y ont été gardés pendant plusieurs années. C'est donc dans la gaieté et le plaisir de se retrouver que s'est passé ce chaleureux après-midi en compagnie de plusieurs membres de la famille Thomassin. Angèle nous ayant appris qu' *À la Chandeleure, la neige est à sa hauteur;* on pourra aisément vérifier ses dires puisque nous sommes 4 jours après la Chandeleure (fête religieuse de la Purification, le 2 février)!

Nous avons pu feuilleter leur album de photographies et jeter un coup d'oeil sur le recueil d'impressions des visiteurs qui cautionne bien l***a qualité du service et des produits offerts.***

Nos hôtes nous ont prêté les deux cahiers de bord dans lesquels Martine, épouse de Carl et *coureuse d'érables* émérite, consigne, de sa sage écriture, toute l'histoire de leur cabane à sucre depuis ses débuts: leurs *Mémoires**. Cette lecture nous a fourni des renseignements très précieux.

Pour les frères Thomassin, on dirait un retour à la maison familiale. Eh oui! Ils n'ont eu qu'à remonter à partir de la demeure où ils ont vécu toute leur jeunesse et suivre un trajet en forme de *S* sur une distance de 0.5 km pour se retrouver à la porte de leur cabane. Est-ce ce *S* qui les a inspirés? *S* pour sucre, sucrerie... Toujours est-il que maintenant, au 17, rue Labranche, en haut d'une

montée courte et abrupte, on découvre une habitation simple et chaleureuse, bâtie en 3 étapes: leur cabane à sucre. Plus encore, il y aura bientôt 3 ans, Éric et Stéphanie ont choisi d'y construire leur demeure au pied de cette même côte.

Débuts de l'aventure

L'aventure «sucrée» a débuté en 1993-1994 par l'achat d'une belle terre à bois de 120 arpents. Quelque 10 000 érables se dressent sur cette grande surface.

En février 1998, on a commencé à rassembler l'équipement pour harnacher les arbres et «cueillir» l'eau d'érable. Les jeunes acériculteurs se sont rendus au fond de la rue Delphis ayant eu vent qu'on pouvait y trouver le matériel utile à leur projet: quelqu'un se débarrassait de ses outils. En découvrant la pièce qui réunissait tous les instruments qui leur seraient nécessaires, Carl a immédiatement songé à une «*caverne d'Ali-Baba*». Leur propriétaire, monsieur Laliberté, vendait tout: chalumeaux, chaudières, un sirotier, évaporateur à 4 pannes, etc. Le tout pour 800 $.

Toujours mieux

L'automne 2002 a vu apparaître les tubulures; en 2003, une sertisseuse (canneuse). En 2006, ils s'attaquent à la paperasse et le trio Thomassin incorpore leur sucrerie. En 2008, ils y amènent l'eau et l'électricité (la bouilleuse est toujours chauffée au bois).

Depuis 1999, chaque année a amené des changements. Ainsi, toujours à la recherche de l'efficacité et de la qualité, sans être à la dernière pointe du modernisme mais tout en restant standard, l'équipement des débuts a été entièrement remplacé.

Petite cabane deviendra grande

À partir de 1999, la construction du bâtiment s'est déroulée en trois temps. À une petite cabane à sucre et un garage d'hiver, se sont ajoutés, au fil des années, une remise à bois, une grande pièce divisée en deux parties (une salle et un endroit réservé à la bouilleuse) ainsi qu'une salle de bain. On a par la suite modernisé la cuisine ainsi que la salle de bain et agrandi l'espace extérieur disponible aux visiteurs.

Un certain produit de l'érable...

Quatre ans après l'achat de la terre à bois, les trois associés de *La montagne sucrée enr.* procédaient à leurs premières entailles. Ce printemps-là, ils récoltèrent de 50 érables, environ 8 gallons d'un sirop qu'ils nommèrent avec humour et simplicité «*un certain produit de l'érable*»... Sur une photo de leur album souvenir, on note que le sirop était plutôt foncé...

Essais et erreurs

Depuis cette première tentative, avec la méthode essais-erreurs, les trois frères sont passés à la vitesse supérieure. Ils ont investi beaucoup d'heures et d'argent, ont bénéficié des conseils de leur oncle Omer Vallée et des connaissances de Michel Vallée qui possèdent chacun une cabane à sucre familiale (sur Labranche et Pascal).

Ils ont progressivement documenté leur démarche avec des informations techniques modernes disponibles sur Internet ou dans des livres spécialisés comme *l'Érablière -Écologie, entaillage, sucrière* du biologiste Stéphane Guay, de Ste-Brigitte-de-Laval.

En causant avec les trois frères, on se rend vite compte de leur passion pour la forêt, de leur souci constant pour l'aménagement, la régénération, la sylviculture conscienceuse, préventive et corrective et de leur curiosité scientifique.

Éric, Carl et Claude

L'équipe fraternelle

L'union fait la force, c'est bien connu. Cette union est manifeste chez eux et l'efficacité de leur travail en commun tient à leur complémentarité.

Éric se démarque en électricité et en mécanique, Claude apporte sa formation de menuisier pour tout ce qui a trait à la construction du bâtiment et des annexes, tandis que Carl veille à la documentation, la paperasse, la gestion et à la transformation du sirop.

Tous les trois se concertent régulièrement et sont sur la même longueur d'ondes en ce qui touche la vocation familiale de leur exploitation acéricole.

Merci à papa Jean-Paul

Il ne faut pas oublier papa Jean-Paul. Dès qu'il le peut, il se fait un plaisir de venir les aider. Pendant que ses garçons et leurs amis entaillent, Jean-Paul travaille dans le chalet à laver et nettoyer les chalumeaux, les couvercles, les chaudières; tout est tellement propre qu'il a mérité d'être surnommé: «*Une vraie Adèle*». Il aime aider à la cabane en effectuant de menus travaux et en fendant du bois. Tout en donnant un fier coup de main à ses fils, il leur assure une présence jeune et efficace.

Entailles

À partir du 20 mars, théoriquement, tout doit être prêt à la cabane et les érables entaillés au préalable sont en attente pour la montée. La norme actuelle recommandée pour l'entaillage des érables est de 1 entaille par arbre dont le diamètre mesure entre 8 et 15 pouces à une hauteur de 4,5 pieds du sol. Carl, Claude et Éric les entaillent à 10 pouces de diamètre.

De 50 entailles en 1998, ils sont passés à 650 en 2010: 550 entailles avec tubes et 100 avec chaudière.

Prix de la forêt et de son sucre

Il existe toujours des gens qui s'étonnent, voire s'indignent du prix demandé pour les produits de l'érable. Tout comme pour le prix d'une corde de bois, c'est méconnaître tout l'investissement en temps et matériel consentis par les gens qui se spécialisent dans ces activités.

Investissement pour une sucrerie

- Achat d'une terre à bois
- Construction de bâtiments
- Équipement pour la sucrerie
- Équipement spécifique aux différentes activités forestières
- Permis, assurances
- Développement

Saisons des sucres imprévisibles

L'aventure sucrée est toujours sujette aux caprices climatiques et à la quantité de neige tombée. La température doit varier entre - 8°C la nuit et 8°C le jour pour favoriser des coulées optimales.
En 2002, une tempête de vent a durement frappé leur terre à bois et un nombre impressionnant d'arbres furent déracinés tant sur le haut de la terre (bois mou), qu'au beau milieu de l'érablière. On nomme *chablis* ces arbres enchevêtrés. Il a donc fallu bûcher, nettoyer et transporter tous ces corps morts... Un vrai désastre et une saison sans sirop!

Par contre, 2004 leur a fourni une saison exceptionnelle: 70 gallons de sirop pour 470 entailles. On calcule une

moyenne de 10 érables pour fournir 40 gallons d'eau donnant finalement 1 seul gallon de sirop.

La saison 2006 est moyenne: 58 gallons de sirop pour 500 entailles, mais de très bonne qualité.

Seulement 32 gallons en 2008 et toujours le même nombre d'entailles. Hi-ver de forte neige pendant lequel *les déneigeurs ont mangé leurs bas.* En plus, une *tempête de neige digne du bon vieux temps... une tempête des granges.* Résultat: 5 jours de pelletage, à plusieurs hommes, pour dégager les tubulures enfouies et réparer les dégâts.

Qualités et compétences requises

J'ai choisi l'initiale ***P*** pour présenter cinq pré-requis qui peuvent s'appliquer adéquatement aux différentes tâches de nos sucriers:

P assion pour la forêt
P révention
P atience
P ersévérance
P ropreté

En ce qui regarde la propreté dans les étapes de récolte et transformation de l'eau d'érable, l'acériculteur obéit aux 3 mêmes règles suivies par les vignerons, soit: ***P***propreté, ***P***propreté, ***P***propreté

Outre ces exigences, il importe de posséder des compétences essentielles dans les domaines suivants: foresterie, mécanique et sucrerie. Ces dispositions balisent le travail qu'il faut effectuer et favorisent un rendement efficace.
Ainsi, côté foresterie, il faut veiller à la protection des arbres, surveiller la pousse des différentes espèces pour ne favoriser que celles qui ne compétionneront pas avec les érables, détruire les arbres malades, nettoyer, etc. **Et surtout ne pas compter ses heures.**

Accueil

Les clients stationnent leur voiture sur la rue Labranche. Depuis 2003, ils empruntent « l'autobus maison »et, en quelques minutes à peine, parviennent à la cabane. Ils y sont alors chaleureusement accueillis par Carl, Claude, Éric ou par Odette, leur soeur, laquelle vient très souvent leur prêter main-forte.

Vous avez ensuite le choix: dégustation de tire sur la neige, promenade en raquettes ou à pied, courir les érables pour goûter leur eau (attention à la courante!), ou entrer tout de suite dans la cabane.

Photos: famille Thomassin

Entrer pour regarder les cuves bouillonnantes tout en s'informant des méthodes utilisées pour fabriquer les différents produits: vous ne pourrez que constater l'enthousiasme des 3 frères qui ne ménageront pas leurs réponses, ni leur humour, surtout celui du *jeune* Éric....

Entrer et s'installer, dans une grande pièce simple, accueillante et parfumée à l'odeur du sirop d'érable chaud pour causer, chanter, rire et passer de beaux moments en agréable compagnie tout en se faisant chauffer la couenne auprès d'un poêle qui ronronne.

Cinq cent cinquante visiteurs ont profité des services offerts par *La montagne sucrée* en 2009. Un baptême y a même été souligné!

Cette année, un projet est en préparation pour la semaine de relâche scolaire et les camps de jour de la municipalité. Il y a fort à parier qu'un des propriétaires, Carl, a des vues pour la *Maison des jeunes*.

Anecdote

Le 2 avril 2005, malgré une pluie diluvienne, un petit groupe se présente pour manger de la tire. Débrouillards, les hôtes ont agi rapidement: la dégustation se fait à l'intérieur sur de la neige qu'ils ont déposée sur une table. Courtoisie, qualité et satisfaction, voilà 3 notions qu'il savent mettre en pratique pour un plaisir garanti.

Pour l'avenir

Éric a bien l'intention d'acquérir quelques chevaux et une étable... Il est aussi question de patinoire, de glissades... L'espace ne manque pas pour les promenades, à pied ou en raquettes. L'air pur, le calme de la nature et le dépaysement sont garantis.

Services offerts par *La Montagne sucrée*

Présentement, à Ste-Brigitte, *La montagne sucrée* est la seule érablière qui accueille des visiteurs.

Tire sur la neige (13 h à 15 h)
Samedi et dimanche
Brunch + tire (10 h à 14 h),
Sur réservation
Repas + soirée (17 h à1 h)
Sur réservation

Hors saison: location de fin de semaine ou à la semaine.
Produits en vente: sirop, sucre mou, sucre dur, tire, cornets. (si disponibles)

Téléphone: 825-2393 (Carl)

En conclusion, le C.A. et le comité de rédaction du journal sont heureux qu'on ait eu recours à leurs services pour mettre en évidence une autre réalisation lavaloise tout en soulignant les qualités de coeur et d'intention manifestées par ces trois acériculteurs épris de simplicité, d'écologie et d'essor raisonnable. Le moteur de leurs efforts n'habite pas à la maison de l'argent à tout prix; ils savent y allier le plaisir. Une fois qu'on les a rencontrés, on ne peut que les estimer et leur souhaiter succès dans leur entreprise en attendant de les revoir.

* *Mémoires, cabane à sucre de 1999 à...,* histoire vécue et racontée par Martine dans deux petits cahiers, exemplaire inédit.

LE SPÉCIALISTE DES ÉPURATIONS

Installation fosse septique

Champs d'épuration

Certifié Enviro Septique, Bionest

Drain agricole

Excavation de tout genre

Entré d'eau et sortie d'égouts

ÉRIC HOULE EXCAVATION inc.

T : 418-907-2067 c: 418-809-0130 ehexcavation@ccapcable.com

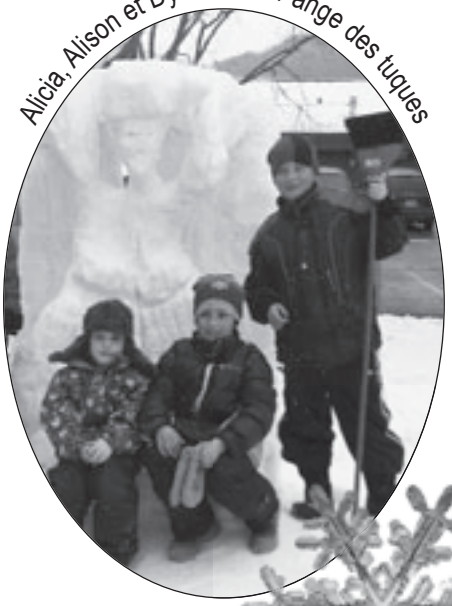
R.B.Q : 5600-5051-01

Festival des neiges 2010

Brunch du Festivalier
Gilbert Thomassin, maire, Raymond Bernier, député, et Harmel L'Écuyer, conseiller

Balade en quatre-roues

Chorale
L'Écho des montagnes



Alicia, Alison et Dylan et leur ange des tuques

Jeux gonflables

L'heure du conte

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

Club de l'Âge d'Or

Décès de Yvette Touchette Clavet, notre doyenne

Le Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval a perdu sa doyenne, Madame Yvette Touchette Clavet. Elle est partie pour le grand voyage, rencontrer le Seigneur. Elle fut présidente de notre club de 1981 à 1988. Sous sa gouverne, nous avons réalisé différents projets et commencé à bien structurer les archives. Elle ne comptait pas ses heures de bénévolat. Nous offrons nos plus sincères condoléances à toute sa famille.

Dîner de fin de mois

Notre prochain dîner de fin de mois aura lieu mardi le 30 mars 2010. La journée débutera par la messe à 11 h. Elle se poursuivra avec un dîner et des activités. C'est l'occasion de venir fraterniser avec nous en prenant un bon repas et en participant à nos activités. Le repas sera préparé par les membres du conseil d'administration.
S.v.p. confirmez votre présence avant le 25 mars.

Partie de sucre

Mercredi, le 7 avril 2010 aura lieu notre partie de sucre à l'érablière familiale de St-Famille, Île d'Orléans. Le transport se fera par autobus. Départ du sous-sol de l'église à 15 h 45.
Prix : 17 $ membre, 22 $ non-membre
Demandez à vos amis de venir avec vous, ils sont les bienvenus. Apportez vos consommations (bière, vin, liqueur). Réservez vos billets le plus tôt possible auprès des membres du conseil d'administration car les places sont limitées.

Tournoi de carte

Mardi, le 9 mars 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 ajoutera 30 $. Nous aurons aussi un prix de présence.
Insc: 1 $ membre 3 $ non-membre
Resp: Lilianne Lacroix 825-1527

Déjeuner

Dimanche, le 14 mars 2010, à 11h, venez déjeuner avec nous au restaurant Pizza Passion.
Prix : 8 $ membre, 11 $ non-membre
Taxe et service inclus.
Réservez avant jeudi 11 mars.
Resp : Jean-Marc Jennings 825-1527
Pierre-Paul Giroux 907-5167

Plaisirs d'hiver (Viactive FADOQ)

Mercredi, 10 mars, de 10 h à 12 h, la FADOQ tiendra une activité hivernale au camping municipal Beauport, 95, rue Sérénité. Au programme: ski de fond et raquette. Le départ se fera sur le stationnement de la roulotte à l'entrée principale.
Raquette : possibilité de location au coût de 3 $
Activité et stationnement gratuits
Inscriptions obligatoires avant le 8 mars. Bienvenue à tous.
Resp : Jean-Marc Jennings, 825-1527

40è anniversaire

Cette année marquera le 40è anniversaire du club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval. Nous célébrerons cette fête lors de notre souper de fin de saison, samedi le 15 mai 2010. Inscrivez dès aujourd'hui cette date à votre agenda. D'autres informations vous seront communiquées plus tard. Confirmez votre présence le plus tôt possible auprès d'un des membres du conseil d'administration.

Bienvenue aux nouveaux membres

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 différents journaux, revues et magazines, hôtels, peinture Bétonel, assurances Axa et bien d'autres. Le coût de la carte de membre est de 24 $ par année.

Scrabble

Tous les mardis de 13 h à 16 h, venez jouer au scrabble avec nous au sous-sol de l`église. Apportez votre jeu.

Conseil d'administration 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

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 débourser 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

Quand on veut s'exprimer...

par Jean-François Gerardin

J'ai souvent entendu, lors de certaines réunions publiques du conseil municipal de Ste-Brigitte, les mêmes plaintes, les mêmes déconvenues et les mêmes reproches de la part de citoyens qui ne semblent pas connaître où se situe leur pouvoir d'intervention. Ce faisant, ils constatent avec amertume, voire colère, que tout est décidé avant qu'on ne les mette au fait du travail accompli par leurs élus lors de ces réunions mensuelles auxquelles ils sont conviés.

Qu'en est-il réellement?

D'abord et avant tout, tous les quatre ans, la véritable consultation a lieu. C'est celle de l'**élection municipale**. À cette occasion, normalement, l'équipe, les équipes ou les partis qui se présentent (cela devrait toujours être le cas) proposent à tous les citoyens aptes à voter un programme où on retrouve des intentions précises et des objectifs clairs qui permettent aux électeurs de se faire une tête sur les orientations avouées de ceux qui briguent une candidature pour la gouvernance municipale.

Une fois ce processus démocratique effectué, les élus détiennent un mandat pour réaliser leurs promesses et leur vision.Tout le monde conviendra alors que l'élection conduit à confier aux élus les commandes de la municipalité.

Toutefois, les citoyens peuvent également manifester leur opposition ou leur réserve à un autre stade, celui des **règlements d'emprunt**. C'est à ce moment qu'on ouvre, pendant une journée, les registres de la municipalité à ceux qui s'opposent aux réalisations annoncées pour une raison ou pour une autre.

Ces règlements d'emprunt précèdent la réalisation de tout projet. Ainsi, que ce soit pour la caserne de pompiers, le garage municipal ou la réfection en profondeur d'un secteur de l'avenue Sainte-Brigitte, pour ne nommer que ceux-là, les gens de Ste-Brigitte avaient été avisés (comme cela se fait partout au Québec) qu'ils pouvaient inscrire leur dissidence et leur opposition dans ce registre qui leur était ouvert.

Or, à ma grande stupéfaction, j'ai appris, de source sûre, qu'à l'époque, les seuls dossiers où des citoyens ont tenu à manifester leur opinion furent ceux concernant des travaux de municipalisation de leur rue privée...

Les citoyens qui se sont plaints devant un fait accompli auraient dû savoir qu'ils pouvaient se faire entendre par le biais de ce mécanisme de consultation. Pourquoi ne l'ont-ils pas fait?

Enfin, le citoyen qui désire faire valoir son point de vue ou suggérer des avenues de réflexions peut et doit en faire part à son conseiller de secteur. Cet élu lui offre une disponibilité bien réelle. Ainsi, en recourant à cette écoute, il sera à même de voir ses questions ou ses préoccupations parvenir aux rencontres de travail où tout sera discuté avant la réunion publique. Or, il semble bien que ce soit rarement le cas. Dommage!

Voilà pourquoi beaucoup sont déçus, dépités, voire fâchés d'assister à des réunions où ils constatent (une réalité normale) que tout a été décidé et voté.

Pourquoi se plaindre si aucune de ces occasions n'a été utilisée?

1. **L'élection** qui confie aux élus les rênes du pouvoir et les décisions qui en découlent. (Notez bien que seulement 50,4 % des citoyens ont voté...)

2. **La signature du registre** lors des règlements d'emprunt et les possibilités qui en découlent.

3. **Le recours au conseiller** qui représente le secteur où l'on habite.

Enfin, j'ajouterai que l'Info Mémo inséré par la Municipalité dans le journal communautaire *Le Lavalois* (10 fois par année), a toujours permis aux citoyens de Ste-Brigitte de savoir précisément ce qu'entendaient réaliser les élus. N'oublions pas le nouveau bulletin *Horizon* qui donne, avec tous les détails pertinents, tout ce qui est utile au citoyen pour se renseigner sur la question municipale.

Il faut donc **LIRE** et être au fait des mécanismes qui nous permettent d'exercer notre pouvoir là où nous le pouvons.

Collectivité et avenir

En outre, il faut garder à l'esprit que l'objectif des décisions des élus n'est pas de satisfaire individuellement chacun des citoyens, mais de **répondre à l'ensemble de la communauté** tout en préparant l'**avenir**. Il est donc très possible que certaines décisions nous bousculent mais si on veut prendre en compte le bien collectif dans une perspective d'avenir, peut-être pourrons-nous les comprendre...

Si ceux que nous élisons choisissent la charge difficile mais essentielle de nous représenter, nous avons, au-delà de nos droits, les devoirs de nous informer adéquatement.

Gouverner n'est jamais une sinécure; hier comme aujourd'hui, rien n'est facile. Il est si simple de démolir sans appuyer son action avec un argumentaire sérieux et si difficile de bâtir avec courage et honnêteté.

Nous nous devons de respecter les choix d'une élection.

Je souhaite donc bon courage et bonne route à ceux qui ont choisi de représenter tous les Lavalois et leur accorde tout mon respect et tout l'appui que je serai en mesure de leur accorder.

MIEUX CONSOMMER

Profitez d'un diagnostic gratuit.

COMME PLUS DE 1 000 000 DE FOYERS QUÉBÉCOIS

LE DIAGNOSTIC RÉSIDENTIEL MIEUX CONSOMMER

Un outil indispensable pour économiser de l'énergie.

Remplissez le questionnaire[1] en ligne et obtenez **instantanément** votre rapport de recommandations personnalisé incluant une estimation, en dollars et en kilowattheures, des économies que vous pourriez réaliser.

Vous pouvez aussi remplir le questionnaire en version papier.

Profitez-en vous aussi.
Visitez le **courantcollectif.com/diagnostic**.

1. Certaines conditions s'appliquent.

Hydro Québec

Les élèves du Trivent vous racontent ce qu'ils ont vécu

Visite d'oiseaux exotiques au Trivent

Jeudi le 11 février nous avons reçu la visite de monsieur Mathieu Fortin un éleveur d'oiseaux et un papa de notre école. Il est venu nous présenter deux espèces d'oiseaux. Il y avait un cacatoès à huppe jaune adulte qui s'appelait Toukie et quatre bébés gris d'Afrique âgés de huit semaines.

Nous avons appris qu'un cacatoès peut vivre soixante ans et que le gris d'Afrique est l'espèce d'oiseau qui peut parler le plus. Ces deux espèces d'oiseaux ont la langue noire et un bec crochu. Toukie ne pouvait pas voler car il avait les plumes des ailes coupées.

On peut lui toucher!

Nous avons appris qu'on ne doit pas couper les plumes des ailes des oiseaux qui ont un bec droit car ils ne peuvent pas s'aider de leur bec pour grimper. Monsieur Mathieu a nourri les bébés gris d'Afrique avec une pâtée à la cuillère. De cette façon, les oisillons pensent que les personnes sont leurs parents et ils deviennent beaucoup plus gentils avec les humains.

Nous avons aussi appris que les oiseaux ont une poche sous la gorge qui s'appelle le jabot. Quand ils mangent, cette poche grossit car elle se remplit de nourriture. Nous avons pu y toucher.

Monsieur Mathieu nous a dit qu'il caresse le rêve de mettre sur pied un site récréo-touristique où l'on pourrait observer une multitude d'oiseaux et autres animaux à Ste-Brigitte-de-Laval. Nous aimerions beaucoup cela car nous avons appris beaucoup de choses et nous pourrions y aller avec notre famille pour en connaître encore plus sur les oiseaux et les autres animaux.

Merci monsieur Mathieu et nous espérons que votre rêve se réalisera car nous aimerions beaucoup aller vous voir!

Les amis de deuxième année de monsieur René.

Levée de fonds pour Haiti

Les élèves de 5ième année de madame Isabelle sont très fiers du résultat de leurs efforts pour venir en aide aux sinistrés haïtiens.

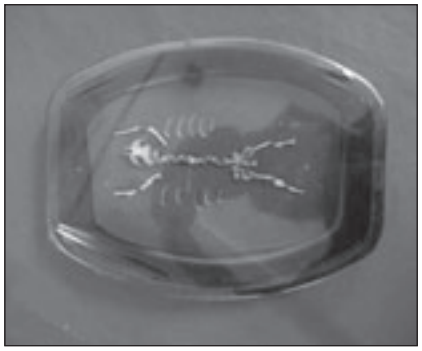
Des commerçants de Ste-Brigitte-de-Laval ont généreusement réservé un espace bien en vue pour placer les contenants afin de recueillir les dons de la population.

Il faut remercier pour leur coopération le marché BONICHOIX, le dépanneur CHEZ PAT, la pharmacie PROXIM, le restaurant LE LAVALLOIS et la Quincaillerie THO VAL TREM .

Un montant total de 800 $ exactement a été acheminé au CECI pour redistribution afin de subvenir aux besoins les plus pressants mais aussi aux besoins de reconstruction.

Les élèves de la classe de 5ième s'unissent encore une fois pour remercier la communauté de Ste-Brigitte-de-Laval de contribuer à leur collecte de fonds. Leur succès est votre succès.

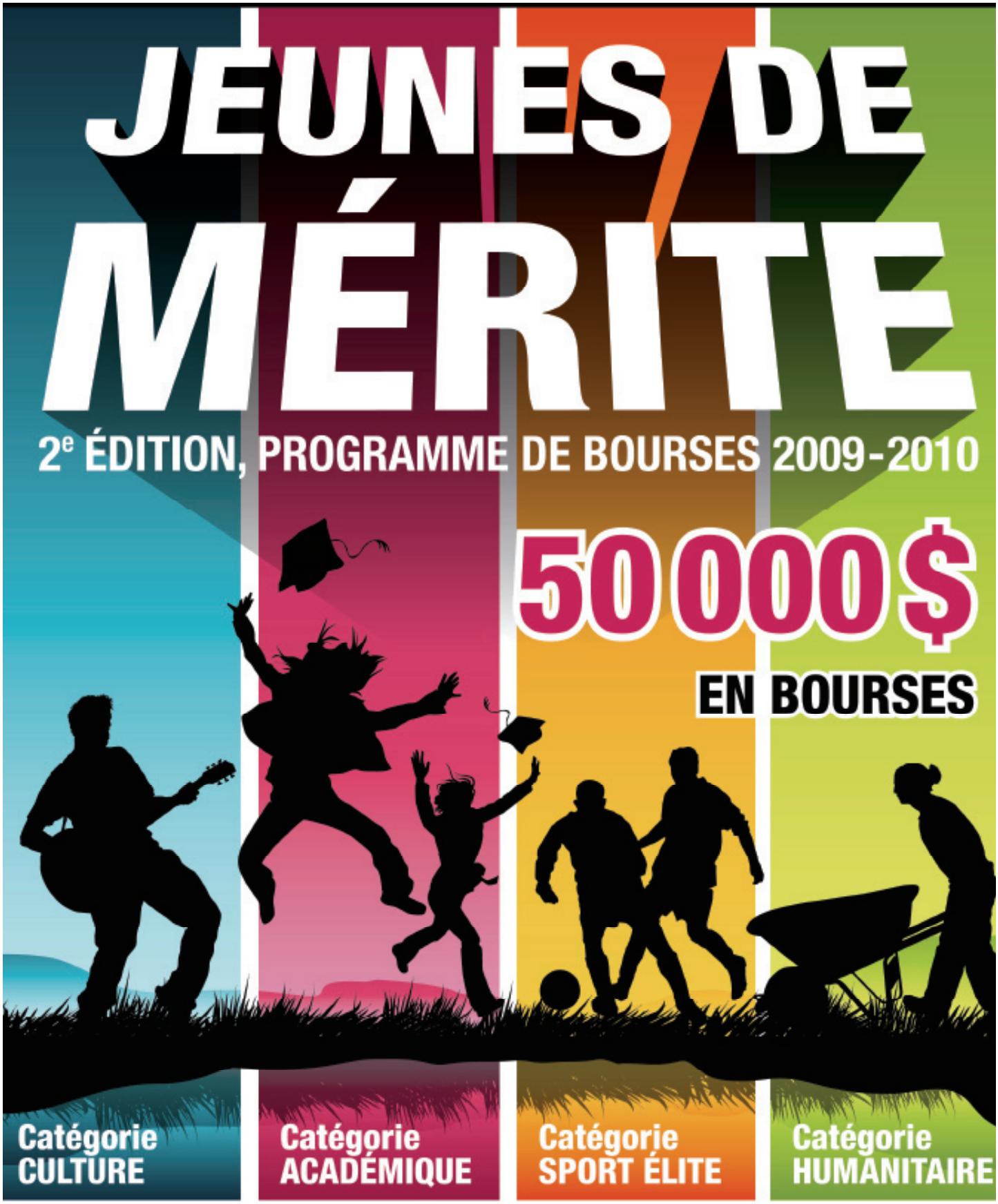
Un petit animal mystérieux



Les élèves de la classe de madame Jocelyne Fugère et de madame Karine Lamarche (5e année) ont fait une recherche scientifique sur le thème des os et des squelettes. En reconstituant le squelette d'un petit animal mystérieux, nous en avons appris davantage sur le squelette humain. Entre autres, nous connaissons maintenant les types d'articulations, les groupes d'os ainsi que leurs fonctions.

En ce qui concerne notre petit animal mystérieux, notre recherche nous a permis de découvrir qu'il s'agit probablement d'une petite souris. Cette recherche a contribué à développer notre patience et notre sens de la coopération.

Karine Lamarche



Information :
418 660-3119, poste **2333**

Desjardins
Caisse de Beauport

Lettre de Pierre Vallée à tous les Lavalois

Douze années à la mairie, douze ans de travail collectif, douze ans de grandes satisfactions

D'abord, permettez-moi de féliciter tous les membres du conseil municipal pour leur élection. J'ai été moi-même élu scolaire (11 ans) et municipal (12 ans). Je peux parler, je pense, en toute connaissance de cause, de la disponibilité, du dévouement et de la vision nécessaires à l'accomplissement de leur belle et importante fonction d'élu, notamment celle de maire. Elle comporte de nombreuses responsabilités et d'importants défis à relever pour le bien-être de tous nos concitoyens et concitoyennes. Je leur souhaite tout le succès possible dans leurs réalisations.

Dans le respect

Ensuite, vous avez certainement constaté que, depuis le 1er novembre 2009, je suis resté effacé. Non pas que les affaires municipales ne m'intéressent plus. Bien au contraire, je me suis tenu informé en prenant connaissance des décisions prises et des documents produits (bulletin Horizon, budget, etc.) par le nouveau conseil municipal.

Vous ne serez pas surpris si je vous dis que des citoyens me contactent aussi de temps à autre pour me donner de l'information sur ce qui s'est passé lors d'un conseil municipal ou encore lors d'une activité publique à laquelle participait monsieur le maire.

Ce silence est une question de respect et d'éthique. Respect parce qu'au Québec nous vivons à l'intérieur d'un système démocratique que bien des peuples à travers le monde aimeraient avoir chez eux. Un choix démocratique comme celui du 1er novembre dernier ne se commente pas. On doit avec un grand respect l'accepter et surtout l'assumer, que l'on soit gagnant ou perdant.

Selon l'éthique

Ainsi, sur le plan de l'éthique, il est primordial de laisser le champ libre aux nouveaux élus. Ce sont eux qui ont la légitimité de prendre les décisions concernant la destinée de la municipalité. Ils doivent les prendre et les assumer. Il est inapproprié pour un ancien élu de tenter d'intervenir. En contrepartie, les nouveaux élus doivent le plus grand respect aux élus qui les ont précédés en ne s'attribuant pas le mérite de décisions favorables à la communauté, ou encore en tentant de leur imputer l'obligation de décisions plus difficiles.

Il faut garder constamment en tête que, tout comme les élus actuels, les élus qui nous ont précédés avaient, eux aussi, la légitimité de mettre en œuvre ce qu'ils avaient proposé à la population. En ce sens, que ce soit par moi ou par les élus faisant partie des trois conseils précédents, jamais les décisions de nos prédécesseurs n'ont été commentées ou remises en question. En contrepartie, je dois dire que les maires qui m'ont précédé ont fait de même, ce que je me permets de souligner publiquement.

Un travail d'équipe

Quant à la vitalité économique que connaît présentement Sainte-Brigitte-de-Laval, elle n'est pas le fruit du hasard. Depuis 1997, trois groupes d'élus dynamiques ont tour à tour pris des décisions souvent difficiles mais incontournables pour le développement de notre communauté.

Nous ne devons pas oublier ces 14 conseillers et conseillères avec qui j'ai pu travailler en collégialité et prendre collectivement les décisions qui ont conduit aux résultats que tout le monde peut constater sur le terrain. Pensons notamment aux infrastructures routières en grande partie renouvelées.

N'oublions pas non plus, les équipements et les bâtiments de travaux publics et de sécurité civile devenus plus compatibles avec les besoins actuels et futurs et qui ont constitué des atouts majeurs au développement résidentiel qui a connu et continue d'avoir un essor sans précédent. Si nous consultons les procès-verbaux du conseil municipal, on constate que ces hommes et ces femmes ont pris plus de 1500 décisions pour mettre en place ces réalisations. Il s'agit d'un immense chantier dont la paternité leur revient de droit.

Premier mandat: 1997-2001

Organisation municipale
Plan d'urbanisme
Réflexion sur l'avenir de SBDL

De 1997 à 2001, madame **Carole Blais** et messieurs **Antonio Fortier, Noël Fortier, Claude Gagné, Philippe Maheux, Pierre Thomassin** et moi-même avons placé les premiers jalons nécessaires à la mise en œuvre de ce chantier.

C'est à l'intérieur de ce mandat que cette belle équipe a procédé à une ***révision en profondeur de l'organisation municipale*** pour pouvoir faire face à la multiplication des dossiers et au besoin, d'expertises supplémentaires et surtout différentes, pour permettre de gérer ce que nous pouvons tous constater aujourd'hui : le développement de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Les premières esquisses d'un nouveau

garage municipal, la réalisation d'un plan quinquennal de réfection du réseau routier, le début des travaux de ***révision du plan d'urbanisme*** pour assurer un développement harmonieux de la municipalité ainsi que la réalisation d'un ***premier exercice de réflexion stratégique sur l'avenir de la municipalité*** leur appartiennent. Sur ce dernier point, j'aimerais vous rappeler que ce sont eux qui avaient identifié qu'il était impératif que la population passe à 5 000 habitants d'ici 2011 pour espérer une meilleure stabilité, notamment sur le plan financier.

Second mandat: 2001-2005

Entente pour la réfection de l'avenue Ste-Brigitte sud
Étude du statut des rues privées
Garage municipal
Étude des besoins en loisirs et culture

De 2001 à 2005, j'ai poursuivi la réalisation du même chantier avec l'appui des regrettés **Léna Rouillard et Yvon Hudon,** messieurs **Antonio Fortier, Noël Fortier, Pascal Gravel, Michel Cochrane, et Pierre Thomassin,** tous membres de Vision Sainte-Brigitte.

Les premières réalisations du plan de réfection du réseau routier et l'importante ***entente avec le Gouvernement du Québec pour la réfection de l'avenue Sainte-Brigitte sud,*** l'***éclaircissement du statut*** sur les plans juridique et politique ***des rues privées***, la ***construction du garage municipal,*** un plan d'urbanisme revu à la lumière des besoins actuels et futurs de la municipalité, la conception d'un bâtiment de sécurité publique leur reviennent ainsi que le ***début des travaux*** en vue de revoir les ***besoins en matière de loisirs et culture.***

Dernier mandat: 2005-2009

Bâtiment de la sécurité publique
Municipalisation des rues privées
Développement résidentiel
Résidence du Trèfle d'or

De 2005 à 2009, j'ai continué ce chantier avec le regretté **Yvon Hudon,** messieurs **Raphaël Brassard, Jacques Bourduas, Michel Cochrane, Antonio Fortier, Harmel L'Écuyer** ainsi que **Gilbert Thomassin**. Quatre des six sièges de conseillers étaient occupés par des membres de Vision Sainte-Brigitte.

Avec cette équipe, sont venues la ***construction du bâtiment de sécurité publique*** tel qu'il est, ainsi qu'une ***politique de municipalisation des rues privées et la municipalisation de trois de celles-ci.*** Personne ne peut non plus oublier le ***début*** sans précédent d***es premières phases du développement résidentiel,*** avec tout ce que cela comporte en matière de nouvelles infrastructures de voirie, de distribution d'eau potable, de traitement des eaux usées. Le support politique et financier nécessaire à la ***construction de la résidence pour aînés, Le Trèfle d'Or***, revient à ce groupe. Ils sont aussi responsables de la ***révision de la vision stratégique de la municipalité*** à la suite de la rencontre au Manoir Montmorency pendant l'été 2008.

Rencontre de 2008 au Manoir Montmorency

Constat de la pertinence des décisions prises
Stabilité des taxes depuis 2008
Visée de 8 000 habitants
Développement commercial

À propos de cette vision stratégique, cette rencontre au Manoir Montmorency a permis de bien établir la pertinence des décisions prises depuis la mise en place de la première vision stratégique en début 2 000 qui visait à atteindre une population de 5 000 personnes assurant ainsi une meilleure stabilité financière. Ces orientations et ces visions se sont avérées un franc succès.

Sur ce dernier point, ***depuis 2008, le compte de taxes est stabilisé*** grâce aux revenus supplémentaires du développement résidentiel qui contrebalancent maintenant les augmentations toujours inévitables des dépenses annuelles.

Mais, constatant qu'il y a encore beaucoup à faire au niveau des infrastructures municipales pour assurer, à moyen et long termes cette stabilité, ces élus ont convenu ensemble, lors de cette rencontre qu'il fallait poursuivre le développement résidentiel à moyen et long termes jusqu'à une population de 8 000 habitants.

À la suite de cette importante et fructueuse rencontre, sont aussi devenus formellement prioritaires, comme positions de la municipalité, la promotion et le support au développement commercial ainsi que le développement d'un parc industriel voué à des entreprises en lien avec la protection de l'environnement.

Les retombées de ces équipes

Me limiter à dresser une liste de réalisations qui ont été mises en œuvre et qui cautionnent des engagements électoraux qui ont été respectés, ne rendrait pas à ces élus tout le crédit qui leur est dû. Il faut également souligner l'impact de leurs décisions.

La mission d'une municipalité est de rendre à la population des services en travaux publics, en sécurité civile, en loisir, en urbanisme, etc. Par le biais d'un sondage scientifique, le conseil précédent a demandé à la population quel était son niveau de satisfaction pour les services qu'elle obtenait de la municipalité. L'immense majorité de la population s'est dite très satisfaite des services offerts.

1 000 000 $ / an en plus (2005-2009)

Il ne faut pas non plus ignorer l'impact positif de leurs décisions sur la stabilité financière de la municipalité qui, après

un passage difficile mais nécessaire, est maintenant atteinte. Ces dernières ont fait en sorte, qu'***entre 2005 et 2009***, d***es revenus supplémentaires récurrents de l'ordre de 1 000 000 $/année*** entrent maintenant à la municipalité en raison du développement résidentiel.

L'augmentation des revenus se poursuivra

D'ici quatre ans, entre ***700 000 $ et 1 000 000 $ supplémentaires annuels*** viendront s'y ajouter, toujours grâce à leurs décisions. Il s'agit là d'impacts positifs qui leur reviennent et que l'on ne peut ignorer. Il est sûrement aussi très satisfaisant, pour chacun de ces anciens élus, que le conseil actuel poursuive en quelque sorte le chantier que ces élus ont mis en place. Ils doivent aussi apprécier le fait que le conseil actuel ait jugé satisfaisante la situation financière de la municipalité qu'ils leur ont léguée.

Remerciements aux 15 élus avec qui j'ai travaillé

Voilà, c'est ma façon de remercier et de rendre hommage aux quinze élus avec qui j'ai eu le bonheur de travailler pendant douze années. Je trouvais important de faire expressément état dans une communication publique de tout le mérite qui est dû à ces individus qui se sont dévoués et qui ont pris et assumé des décisions importantes et pas nécessairement toujours populaires lorsqu'ils les ont prises. Je les remercie aussi publiquement pour l'appui constant que j'ai reçu de chacun d'eux pendant ces douze années.

Des collaborateurs indispensables

Une fois les décisions prises, des personnes doivent les mettre en œuvre sur le terrain. C'est le travail du personnel administratif et technique de la municipalité. En ce sens, je veux exprimer toute ma reconnaissance à monsieur **Gaétan Bussières, directeur général et secrétaire trésorier.** Son dynamisme et son professionnalisme ont fait en sorte que l'ensemble des décisions prises par les élus ont pu se traduire en réalité sur le terrain. Il dirige une équipe efficace de grande valeur dont je veux remercier personnellement chacun et chacune des membres.

Je ne voudrais pas terminer sans exprimer comment il a été plaisant et gratifiant de travailler pour une population comme celle de Sainte-Brigitte-de-Laval. Elle est constituée d'un heureux mélange de familles souches et de nouvelles familles qui sont venues s'y établir au fil des ans. Il s'agit d'une population qui mérite les meilleurs services qu'il est possible d'obtenir pour une communauté comme la nôtre.

Travailler pour cette communauté est parmi les plus beaux défis que j'ai eu à relever jusqu'à maintenant. Je quitte, heureux du travail accompli collectivement avec ce formidable groupe d'élus.

Merci aussi à toute **ma famille**. J'imagine que tout le monde peut comprendre qu'une implication politique efficace nécessite plusieurs dizaines d'heures par semaine, ce qui a nécessairement un impact sur la présence auprès de nos proches. Merci pour le support et l'appui que vous m'avez fournis.

Merci aussi aux **élus provinciaux et fédéraux** avec qui j'ai eu à collaborer au cours de ces années (trois au provincial et aussi trois au fédéral). Le support de chacun nous a été fort précieux.

Plusieurs dossiers ont nécessité leur collaboration. Deux de ces dossiers ont toutefois requis des énergies importantes. Je parle de l'entente avec le Gouvernement du Québec pour la réfection de l'avenue Sainte-Brigitte sud de même que l'appui financier de ce même gouvernement à notre communauté pour la construction de la résidence pour aînés, *Le Trèfle d'Or*. Pour chacune de ses implications, je tiens à souligner le travail de notre **député de Montmorency, monsieur Raymond Bernier.**

Encore une question d'éthique et de respect

Je vous ai dit plus haut que, pour des raisons de respect et d'éthique j'étais demeuré silencieux jusqu'à maintenant. Plusieurs citoyens continuent toutefois de me questionner sur les affaires municipales. À titre d'exemple, on me demande pourquoi, contrairement à ce qui a été dit en campagne électorale, leur compte de taxes 2010 n'a pas été gelé, les dépenses de la municipalité n'ont pas diminué, la projection de la dette reste inchangée ?

Pourquoi certains propriétaires de terres à bois, je pense, bénéficieront de baisse de taxes ? Pourquoi eux et qui sont-ils ? Qui sont ceux qui devront absorber le manque à gagner de la municipalité ? Pourquoi eux ? Est-ce légal de procéder ainsi ? Qu'adviendra t-il du dossier des rues privées ? Pour les mêmes raisons de respect et d'éthique, je ne ferai aucun commentaire.

Ces décisions appartiennent maintenant à d'autres élus qui ont la légitimité et la responsabilité de les prendre. J'invite donc tout simplement ceux et celles qui souhaitent avoir des précisions sur les décisions politiques qui sont prises à s'adresser directement à monsieur le maire, ou encore au conseiller ou à la conseillère de leur district.

Encore une fois merci à tous et à toutes.

Pierre Vallée,
maire de Sainte-Brigitte-de-Laval
de 1997 à 2009.

Vous êtes entre bonnes mains

Quels que soient vos besoins financiers, vous pouvez faire confiance à l'expertise de notre équipe.

7 représentants services transactionnels
10 conseillers
Venez nous rencontrer

900, boul. Raymond
Beauport
418 661-8772

BANQUE NATIONALE
GROUPE FINANCIER

Activités au Trivent

par Louise Côté

Subvention de Métro Super C

L'école du Trivent a présenté son projet d'arboretum au Fonds Éco École parrainé par Métro pour finaliser les installations de la nouvelle cour d'école.

L'école a reçu un certificat soulignant la qualité du projet environnemental innovateur accompagné d'un chèque de 1 000 $ pour aider à sa réalisation.

M. Denis Côté remet un chèque au directeur de l'école Du Trivent

Au cours du printemps et de l'été, des espaces verts pour le repos seront aménagés avec bancs et tables et offriront un ombrage de qualité tout en améliorant la qualité environnementale et visuelle. Ces aménagements viendront compléter la phase 2 du projet d'embellissement de la cour d'école.

En 2009, la Municipalité a offert une contribution de 5 000 $ pour l'aménagement des ces espaces.

À l'école du Trivent, l'arbre est le thème de l'année 2009-2010 et plusieurs activités à caractère pédagogique et environnemental sont au menu. Le slogan proposé aux élèves est le suivant:

« Mon arbre grandit, moi aussi».

Gaston-Michel Côté, directeur

Campagne de coupons verts: hockey élèves vs profs

Voilà une belle initiative de monsieur Marcel (éd. phys.) et madame Jessica (T.E.S.) pour encourager plus de 280 élèves du préscolaire et du primaire de l'école du Trivent à s'améliorer, à relever un défi personnel ou collectif et à poser un beau geste envers autrui. Cette activité a culminé le 18 février 2010 par des activités sportives et des remises de prix.

Parmi tous les coupons verts que les élèves méritants ont déposés, 60 élèves ont pu participer d'une façon ou d'une autre à cette activité. Tous les autres élèves ont bénéficié d'un bel avant-midi à l'extérieur: hockey profs vs élèves.

Merci également à nos intervenants scolaires qui sont très actifs et engagés à créer un climat propice au succès de tous nos élèves.

Merci aux parents de l'OPP pour leur inlassable dévouement et leur engagement. Félicitations et merci à tous les participants pour cette agréable activ-

Nous désirons remercier de façon spéciale tous nos commanditaires

Excavation Garco
Station Alpin
Pharmacie Foisy
Le Spécialiste
Quincaillerie Ace
Salon Jolem
Construction Maurice Fortier
Hobby Hockey (Promenade Beauport)

Hockey, élèves contre profs, 18 /02/10

N.B.- Toutes les photos de ces articles ont été fournies par l'école.

Gaston-Michel Côté

Dîner imprévu

Lundi le 25 janvier, à la suite du déluge de pluie que nous avons vécu, le transport ayant été annulé, plusieurs élèves du Trivent ont dû dîner à l'école. Ils ont eu droit à un repas bien particulier.

En effet, les parents bénévoles de notre école ont fait preuve de débrouillardise en leur préparant un repas des plus savoureux en un temps record.

Nous remercions chaleureusement tous les parents bénévoles qui ont pris part à ce dîner improvisé. Leur grand cœur nous a épatés.

L'équipe école du Trivent
par Julie Dubé

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

DÉNEIGEMENTDETOITURE

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

Du sommeil au rêve
article 1

Le sommeil de l'adulte

par Alberte Dugas

Le sommeil: On y passe le tiers de notre vie, pourquoi ne pas essayer d'en tirer le meilleur?

Situation

Défini pendant des années comme un état passif, soustrait au monde extérieur, et associé à une perte de temps. « *Le sommeil, disait Thomas Edison, est une perte de temps colossale».*[1] Depuis, la recherche, appuyée par l'évolution technologique, a mis et continue à mettre en évidence un état beaucoup plus actif qu'on ne le prétendait jusque là. À chaque nuit, en s'abandonnant au sommeil, un véritable petit laboratoire interne œuvre pour nous, veillant à la récupération et au maintien de la santé physique et psychique. À l'instar des habitudes de vie comme l'alimentation et l'exercice, le sommeil doit retenir toute notre attention. Au grand désarroi des chercheurs et intervenants du domaine, seulement 6 % des baby-boomers croient que le sommeil est un élément clé d'une vie en santé.[2] Au Québec, 25 % de la population se dit insatisfaite de son sommeil, 30 % présente des symptômes occasionnels d'insomnie et 10 % souffre d'insomnie chronique avec des répercussions sur le fonctionnement diurne. La plupart des personnes se plaignent à un moment ou l'autre de leur vie de troubles de sommeil, d'un sommeil non réparateur ou insatisfaisant.[3]

Structure et fonctionnement du sommeil

Une horloge biologique interne régule, sur une période de 24 heures (cycle circadien), nos rythmes tels : la température corporelle, les sécrétions hormonales, la pression sanguine, le cycle éveil/sommeil, etc. Cependant cette horloge a besoin que nous lui facilitions la tâche!

La nuit se compose de quatre à six cycles successifs comprenant chacun 5 stades. Ces cycles se suivent comme des trains de 5 wagons entrant en gare aux 90 minutes (temps moyen).

Illustration d'un cycle de sommeil

La durée du sommeil profond diminue à mesure que progresse la nuit, alors que la durée du sommeil léger et du sommeil paradoxal augmente. C'est surtout en sommeil lent profond que se fait, la libération de l'hormone de croissance et de l'appétit, la synthèse des protéines et du glucose, la réparation tissulaire, le développement et la consolidation de notre système immunitaire, etc., affectant notre capacité de guérison et de maintien de la santé. Quant au sommeil rapide, paradoxal ou de rêve, alors que le corps est inerte, le cerveau s'active autant que le jour, voire parfois plus, pour la restauration de l'équilibre psychique, la consolidation de la mémoire et l'intégration des apprentissages.[4] C'est donc dire que l'habitude d'amputer un ou plusieurs cycles de sommeil est nuisible pour la santé.

Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5
Sommeil léger		Sommeil profond Récupération physique		Sommeil paradoxal de rêves
Activité cérébrale lente				Activité cérébrale lente

Les conséquences d'un mauvais sommeil

Il suffit d'avoir souffert d'un manque ou d'un mauvais sommeil de façon temporaire ou prolongée pour savoir à quel point c'est néfaste. À court terme: on peut se sentir somnolent, irritable, sans énergie, dépressif, incapable de se concentrer, de maintenir l'attention, de se remémorer les choses avec autant de facilité et se sentir dépassé par les événements et la tâche à accomplir. Selon les chercheurs, trop de personnes avec des problèmes de sommeil sont traitées à tort pour dépression. À plus long terme : on établit un lien entre les problèmes de sommeil et l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, etc. Un lien est également établi avec une proportion importante d'accidents de travail et de la route.[5]

Dans le prochain article :
Le sommeil de l'adulte (suite)

Les besoins et l'évolution du sommeil avec l'âge
Des facteurs qui peuvent influencer notre sommeil et sur lesquels on peut agir
Quelques trucs pour améliorer son sommeil
Les ressources à consulter au besoin

Bibliographie

[1] Caldwell, J. Paul MD *Le sommeil, le comprendre et l'améliorer, ses troubles et ses remèdes.* Association médicale canadienne. Éditions Guy St-Jean, 1997

[2] Sondage Léger Marketing, *Conseil canadien pour un meilleur sommeil,* 2008

[3] Morin, Charles M., *Vaincre les ennemis du sommeil,* Éditions de l'Homme, 2009

[4] Dr Michel Jouvet, Neurophysiologiste, directeur du département de médecine expérimentale de l'Université Claude Bernard de Lyon, *entrevue avec Pierre Maisonneuve*, 25 janvier 2009

[5] Gobeil, Paul, Société de l'assurance automobile du Québec, *Alerte à la fatigue, à la somnolence et à l'endormissement au volant,* Police de Montréal, 2 juin 2008

Découvrez-les et demandez-les

Nouveau

CRÉDIT D'IMPÔT POUR L'ACHAT D'UNE PREMIÈRE HABITATION

Un crédit d'impôt non remboursable pouvant atteindre **750 $**.

FRACTIONNEMENT DU REVENU DE PENSION

Fractionnez jusqu'à **50 %** du revenu de pension admissible avec votre époux ou conjoint de fait.

Nouveau

CRÉDIT D'IMPÔT POUR LA RÉNOVATION DOMICILIAIRE

Un crédit d'impôt non remboursable pouvant atteindre **1 350 $**.

FRAIS LIÉS AUX OUTILS DES GENS DE MÉTIER

Déduisez jusqu'à **500 $** de votre revenu net.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR LA CONDITION PHYSIQUE DES ENFANTS

Un crédit d'impôt non remboursable pouvant atteindre **75 $** par enfant.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE TRANSPORT EN COMMUN

Un crédit d'impôt non remboursable de **15 %**.

Produire sa déclaration de revenus par voie électronique et à temps, c'est plein de bon sens.
Découvrez les économies auxquelles vous avez droit à

canada.gc.ca/infoimpot

1-888-959-1-ARC

DES ÉCONOMIES D'IMPÔT À VOTRE PORTÉE

Canada

Grâce au PLAN D'ACTION ÉCONOMIQUE DU CANADA

CLUB DE GOLF ALPIN

TARIFICATION 2010

Places disponibles

• Golf à la carte.....	250 $	
• Temps plein*.....	1715 $	
• Semaine*.....	1420 $	
• Étudiant.....	800 $	
• Junior.....	85 $	+ Taxes

* Plus frais obligatoires
(casier 30$ ou 50$, entreposage de bâtons incluant terrain de pratique 150$, carte de membre de l'AGQ 25$.

Action de 1000$ payable en 10 versements de 100$ répartis sur 10 ans (obligatoire et non taxable) pour les membres temps plein et semaine.

Nouveauté

GOLF à LA CARTE : Membre 7 jours, le 1er 250$ inclut le service d'entreposage, les terrains de pratique, un casier et la carte de l'AGQ. Pas d'obligation d'achat d'action. Parties vendues en forfait de 10, les 10 premières rondes; 400$, 10 autres; 320$, 10 autres 320$, 10 autres et les subséquentes; 250$.

- SEMAINE : Du lundi au vendredi inclusivement, fériés exclus.
- ÉTUDIANT : Être âgé entre 18 et 24 ans au 1er avril et faire la preuve d'avoir étudié à temps plein durant la session précédent la saison de golf et étudiera à temps plein durant la session suivante dans une institution d'enseignement reconnue. Inclut le service d'entreposage et l'accès au terrain de pratique.
- JUNIOR : Moins de 18 ans au 1er avril. Inclut le service d'entreposage et l'accès au terrain de pratique. Abonnement gratuit lorsque les 2 parents sont membres.

CLUB ALPIN

CLUB DE GOLF ALPIN

20, rue des Monardes
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec)
G0A 3K0
Téléphone : 418.825.3108
Télécopie : 418.825.3453
Messagerie : admin@alpin.qc.ca

Notre vie paroissiale
Par Gisèle Girard

Mot du pasteur

Chers Lavalois, chères Lavaloises,

Ah! Les Cendres…

Dans ma jeunesse, j'entendais mes parents me dire : « sors la cendre du poêle et va la jeter dans le jardin » ou, pendant l'hiver, lorsque l'entrée de la maison était glacée : « mets de la cendre sur la glace ».

Dernièrement un fromage de la région de Portneuf, le Cendrillon, gagnait un prix d'excellence. L'enveloppe est de cendres. Un autre mets se garde longtemps dans les cendres : le saucisson.

Les cendres engraissent la terre, revitalisent le terreau. Les cendres apportent la vie, un nouveau réveil. Mais comment se fait-il que les catholiques reçoivent les Cendres le premier jour du Carême ? D'où vient cette tradition? Quel en est le sens?

Les cendres (qui proviennent des rameaux brûlés de l'année dernière) symbolisent le deuil et la pénitence. Lors du Mercredi des Cendres, le prêtre trace une croix sur le front des catholiques en leur disant : *« Souviens-toi que tu es poussière et à la poussière tu retourneras »,* Genèse 3, 19.

Le Carême, période de 40 jours, est un moment privilégié pour vivre un grand ressourcement spirituel. Période de croissance dans notre cheminement de baptisé, c'est le temps de relire la Parole de Dieu, de la méditer.

Comme personne baptisée, comme catholique nous sommes à l'aube du printemps. Êtes-vous prêt ou prête à faire quelque chose de spécial pour convertir votre cœur vers Dieu ces jours-ci ?

Union de prières.

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

Pensez-y!

Vous avez reçu dernièrement une lettre pour la contribution paroissiale annuelle 2010. Seul votre soutien financier nous aidera à réaliser différentes activités pastorales et administratives pour maintenir notre vie paroissiale. *Montant suggéré* : 150,00 $ par famille et 80$ par personne seule. Aussi pour tout don, vous recevrez un reçu pour fins d'impôts.

Horaire des messes

Ste-Brigitte

Le dimanche : 09h30

Ste-Thérèse
Le samedi : 16h00

Le dimanche : 09h00
11h00

Réjean Lessard, prêtre, curé.

Service d'Initiation à la vie chrétienne
Enseignement religieux catholique

C'est parti !!!

Oui, nous avons tenu une première rencontre en vue de la démarche de l'enseignement religieux, préalable à la démarche sacramentelle.

Un groupe de parents est maintenant en marche pour la transmission de la foi à leurs jeunes. Les parents ont décidé de s'engager dans cette démarche et ils sont partis avec leurs cahier et livre d'enseignement religieux correspondant au groupe « 1e - 2e - 3e - 4e - 5e - 6e années scolaires » de leurs jeunes.

Bravo à ces familles! D'ici deux mois nous nous rencontrerons au besoin pour mesurer le chemin parcouru. Ensuite, nous planifierons la démarche sacramentelle.

Pour ceux et celles qui ont manqué la rencontre, il est toujours temps de rattraper le temps perdu. Il est bon de noter que nous conserverons les critères suivants pour la démarche sacramentelle :

- être baptisé(e)
- pour la séquence Pardon-Eucharistie « avoir *complété* l'enseignement religieux de la 2e année »
- pour la Confirmation « avoir *complété* l'enseignement religieux de la 5e année »

Bienvenue à tous et à toutes!

Info : Tél. : 418-825-2596.

À bientôt!
Gisèle Girard, intervenante en paroisse.

Garderie en milieu familial

Ouverture en avril 2010

Enfants de 10 mois et plus

Repas équilibrés

Jeux éducatifs

Jeux à l'extérieur

Formation RCR

Disponibles : 6 places à temps plein

23 $
par jour

Réservez vite
votre place

Julie Boudreault
Rue des Sables
Ste-Brigitte-de-Laval

418 825-4202

Au plaisir de vous rencontrer
et de prendre soin de vos
petits bout de choux

La Montagne sucrée

Cabane à sucre traditionnelle
17 rue Labranche
Sainte-Brigitte-de-Laval

*

Tire sur la neige
les samedis et dimanches
de 13 h 30 - 15 h 30

Repas traditionnel du temps des sucres
Groupe de 20 à 30 personnes

Pour information et réservation 418 825-2393

Le premier concert de la chorale « L'Écho des montagnes »

Lors du déjeuner du Festival des Neiges, « L'Écho des montagnes » a offert son premier concert. Ce fut un événement pour chacun d'entre nous et nous avons bien apprécié l'accueil des gens présents.

Notre chorale est toujours à la recherche de nouveaux chanteurs, hommes ou femmes. Notre session d'hiver se prolongera de 6 pratiques soit du 31 mars au 12 mai inclusivement. Nous nous rencontrons le mercredi soir de 19 h à 21 h à l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval. Notre répertoire est composé de chansons populaires et québécoises.

Vous pouvez adhérer à la chorale à tout moment Nous offrons à chaque choriste un fichier MP3 ou un CD, ce qui lui permet d'écouter la chanson et de pratiquer à la maison ou dans la voiture....

Si vous aimez chanter et désirez faire partie d'une chorale dynamique et sympa, c'est le temps de vous inscrire. Venez chanter aux 6 pratiques et vous serez en mesure de décider de vous inscrire l'automne prochain.

Coût de l'inscription : 40 $ pour la session de 6 pratiques.

Info : Murielle Lortie 825-1553
Nathalie Miller 825-1722
Diane Clavet 825-2502

Maison des jeunes

Recherchons ce que vous n'utilisez pas

Voulez-vous vous en débarrasser?

Eh bien, pensez à nous...!

La Maison des jeunes est à la recherche de votre vieux vélo stationnaire, ou de tout autre appareil d'exercices. Nos jeunes veulent bouger.

Si vous possédez quoi que ce soit qui puisse leur permettre de se dépenser physiquement, n'oubliez pas *laB arak!*

Gros ballons, cordes à sauter, poids, haltères, élastiques, step, elliptique, escalader, vélo stationnaire, tapis roulant, abking pro, etc. Nous prenons tout! En autant que cela puisse encore fonctionner...

Appelez-nous à la Maison des jeunes au **418 948-6769** ou passez-nous voir. Nous vous attendons avec grand plaisir! Merci de votre collaboration.

Le Rave des neiges

Merci à tous ceux qui sont venus à notre grand rave des neiges. Nous avons eu grand plaisir avec vous !

L'autobus vs le covoiturage

Richard Amyot

Le transport collectif (autobus) est maintenant en fonction. Il est possible que la municipalité nous fasse part des statistiques d'utilisation dans le prochain Info-Mémo; mais en attendant, ce n'est pas ce qui me préoccupe. Il est certain que l'autobus du matin et du soir qui est disponible était nécessaire pour certains travailleurs et certains étudiants qui vont l'utiliser parce que cela leur convient.

Par contre, il appert que les horaires sont restreints pour l'instant et qu'il ne faut pas attendre que la municipalité et la MRC de la Jacques-Cartier s'occupent du transport pour le magasinage, le cinéma, les sorties de jour et de soir, le travail en dehors des heures régulières… enfin un transport que tous désireraient, mais qu'il serait utopique, monétairement, d'envisager par l'une ou l'autre de ces instances.

Comment y remédier? Le covoiturage.

Celui qui offre le covoiturage :
Il s'agit de quelqu'un qui possède une voiture et qui est prêt à transporter un ou des passagers lorsqu'il va vers une destination. Que ce soit Beauport, Lac-Beauport, Charlesbourg, Québec, Ste-Foy ou ailleurs en province. Aussitôt qu'il sait quand et où il va aller, il le fait savoir par téléphone ou par Internet afin que cela soit enregistré.

Celui qui a besoin d'un transport.
Il communique avec la personne responsable des communications qui le réfère directement ou indirectement à celui qui offre le transport. Les deux s'entendent pour un tarif raisonnable et le tour est joué.

Il est certain que cela exige une organisation et une structure, mais cela existe à maints endroits. Après quelques recherches, j'ai trouvé un organisme sans but lucratif qui fonctionne de cette façon dans Portneuf depuis cinq ans environ. Il n'y a pas de contact direct entre les personnes pour éviter des problèmes de sécurité, mais cela fonctionne très bien.

Il existe également plusieurs sites de covoiturage sur Internet auxquels on peut adhérer. Un en particulier a attiré mon attention, celui du Ministère des Transports du Québec (sous l'onglet covoiturage) qui est très sécuritaire et qui fonctionne très bien. Je l'ai essayé en m'inscrivant comme étant disponible pour ensuite retirer mon offre. Entre les deux, j'ai vérifié et cela fonctionne instantanément.

Aussi, sur Internet, des études sérieuses, tant au Québec, au Canada et qu'ailleurs dans le monde, le covoiturage est perçu comme un moyen de transport de l'avenir. À bien des endroits, les municipalités offrent des stationnements pour ceux qui partagent leur voiture. Ils se rencontrent à un endroit et tous prennent alors le même véhicule en laissant les autres au stationnement gratuit.

Les études démontrent que 90% des gens qui offrent du covoiturage le font par souci d'économie, car cela est rentable, dans la mesure où l'on se déplaçait de toute façon. C'est un moyen écologique et rentable de partager les coûts d'utilisation d'une voiture. Un autre 15 % le fait pour une question d'environnement. Les émissions de GES (gaz à effet de serre) sont diminuées d'autant et cela limite la pollution.

Un service semblable pourrait voir le jour ici à Ste-Brigitte si le besoin se faisait sentir.

Pour le savoir, il faut s'en parler et centraliser les demandes.

Alors, si ce service vous intéresse pour offrir le transport ou pour l'utiliser, faites-le nous savoir à l'adresse Internet du Journal Le Lavalois ou par téléphone avec vos coordonnées (courriel ou téléphone). Nous compilerons les résultats et vous tiendrons au courant des développements. Selon le nombre de personnes dont nous recevrons les informations, nous pourrons évaluer la pertinence d'amorcer ce projet. Si vous pensez vous servir du covoiturage, même occasionnellement, contactez-nous et répondez seulement à ces quelques questions par Internet ou en laissant un message téléphonique détaillé.

* Votre nom, *Votre adresse
* Votre numéro de téléphone,
* Votre adresse courriel,
* le nombre de fois que vous utiliseriez ce moyen de transport par semaine, par mois ou annuellement.
* Si vous offrez de transporter des gens, votre destination habituelle. (par semaine, par mois)
* Si vous demandez à être transporté (votre destination habituelle).

Avec ces infos, nous serons en mesure de savoir si ce service est réellement requis.

Si vous ne répondez pas…c'est sûr qu'il n'y en aura pas.

(Ces informations demeureront confidentielles et seront détruites si le projet ne se concrétise pas.)

Premier gala jeunesse

La MRC de La Jacques-Cartier organise le premier Gala jeunesse de La Jacques-Cartier.

Directeur d'école, propriétaire d'entreprise ou encore jeune athlète, vous êtes invités à nous soumettre la candidature d'un jeune âgé de 16 à 35 ans s'étant démarqué dans l'une des catégories suivantes :

- Jeune Artiste
- Jeune Sportif
- Jeune Entrepreneur
- Jeune Travailleur (employé)
- Jeune Décideur
- Jeune Bénévole
- Jeune Famille impliquée
- Jeune Ambassadeur « Coup de cœur »

Les lauréats dans chacune des catégories recevront une bourse lors de la soirée du gala jeunesse prévue au mois de mai.

La date limite pour nous transmettre une candidature est fixée au vendredi 9 avril 2010. Pour obtenir les formulaires de mise en candidature et les critères d'admissibilité, veuillez consulter le www.mrc.lajacquescartier.qc.ca ou communiquer avec madame Natacha Castonguay au 418 844-2160, poste 230.

Ici et Maintenant

par Jean-François Gerardin

« Avez-vous de quoi mourir? »

«Les gens ont coutume de dire:
Avez-vous de quoi vivre?.
Et moi je vous demande:
Avez-vous de quoi mourir...?
nous dit le Père Louis Évely.

En fait, cette question choc de Louis Évely nous demande de nous arrêter sur le sens de notre vie éphémère. Cette question abrupte mais combien sensée exige pour celle ou celui qui s'y arrête de considérer de quoi sa vie quotidienne est tissée. Cette formule inédite qui m'a tant frappé et que je n'ai jamais oubliée me ramène sans cesse, lorsqu'elle me revient, à l'urgence de remplir, ici et maintenant, ma vie de chaque jour avec des gestes significatifs et utiles à soi et ... aux autres.

« Avez-vous de quoi mourir?»

«*Avez-vous de quoi mourir?*» Quand notre heure aura sonné et ceci est inéluctable, le film en accéléré de toute notre vie nous montrera-t-il que nous l'aurons honorée en privilégiant l'Être au lieu de l'Avoir? Verrons-nous sur ce film unique où des milliers d'images nous feront revivre notre courte vie des scènes riches, heureuses et constructives où l'empathie, la compassion et l'Amour auront été au rendez-vous? Ou bien, constaterons-nous avec amertume, regret, voire effroi que nos actions ont été conduites par l'égoïsme, la violence, le mensonge, la méchanceté, l'agressivité?

Au cours de cette vie de plus en plus trépidante et où tout va trop vite, est-il encore possible de freiner la machine qui s'emballe?

Avec les diktats[1] du progrès technologique qui «asseoient» les adultes, les jeunes et les petits devant des machines où le jeu, le hasard, la violence et toutes les invitations à la déviance les éloignent de leur vraie nature et de leur âme, pouvons-nous espérer redresser la trajectoire et ses dérives et proposer à l'être humain une réflexion solide sur le sens de sa vie?

Temps pour aimer

Après le boulot, le métro et le dodo, quel temps reste-t-il pour aimer l'autre et pour veiller à l'éducation authentique de ses enfants? Quel temps gardons-nous, au-delà du travail et des loisirs sans cesse proposés à l'homme fatigué? Après être passé sous le rouleau compresseur d'une société malade qui privilégie la compétition, la course aux médailles, l'argent ou la reconnaissance de ses pairs, comment donner un sens à sa vie?

Des adultes responsables...?

Comment nos enfants et nos petits-enfants sauront-ils barrer intelligemment leur vie au soleil de leur coeur si les modèles dits adultes témoignent de leur immaturité, de leur irresponsabilité, en recourant, parfois effrontément, au mensonge, à la corruption, au silence coupable, etc.?

Comment nos enfants et petits-enfants pourront-ils choisir leur chemin dans cette jungle sociale où trop de politiciens, trop de financiers avides de gains et trop de délinquants agissent sans conscience?

Quand, *ad nauseam*, je considère avec quelle arrogance et quels manques de courtoisie et d'éthique se comportent certains de nos leaders politiques qui, oubliant qu'ils sont nos serviteurs, s'insultent et se manquent de respect à l'Assemblée nationale et tiennent pour acquis qu'ils savent ce que le peuple veut.

À l'oeuvre vers l'essentiel

Je pense que l'ouvrage ne manque pas même si les défis sont immenses. Si nous voulons remplir notre vie et regarder notre Mort en paix avec nous-même, nous devons, dès maintenant, nous atteler quotidiennement à pratiquer assidûment les vertus de tolérance, de compassion, d'empathie, d'altruisme et de respect pour soi et aussi pour les autres. Ces vertus existent et ne sont pas inaccessibles. Elles réclament cependant d'éclore à la lumière du discernement et de l'indulgence.

L'essentiel est invisible avec les yeux... on ne voit bien qu'avec le coeur
extrait de *Le Petit prince* de St-Exupéry

Notre vie est trop courte pour la gaspiller à rechercher vainement un bonheur accroché à des attentes sans cesse déçues, à des richesses et à des possessions qui constituent, trop souvent, un fardeau qu'il faut conserver. Tiraillé entre les présents d'hier qui se sont avérés heureux ou pas et ceux de demain qui ne sont qu'incertitudes, l'homme oublie de ralentir le pas, de le sentir et de l'apprécier.

Il oublie avec une facilité déconcertante ce qui est esssentiel pour fantasmer sur une vie autre, opulente, voire richissime. Il nourrit en souscrivant au hasard des innombrables lotos les rares millionnaires qui en sortent gagants et contribue à taxer le seul domaine qui ne l'était pas: le Rêve...

Où seront mes priorités?

Où devons-nous placer nos priorités si nous tenons à magnifier le sens de notre vie et si nous voulons y inclure le souci permanent de l'Autre? Celui qui souffre, qu'on exploite, qu'on asservit, qu'on méprise. Celui dont les droits sont bafoués et qu'on emprisonne pour des idées contraires à la politique du parti qui domine. Celui dont la voix n'est pas entendue et dont la liberté légitime est niée.

De quoi avons-nous vraiment besoin si nous tenons à mourir en paix avec nous-même et avec les autres?

Outre les besoins fondamentaux indispensables à notre survie et à notre santé (un toit, la sécurité, la nourriture, l'éducation, la santé et l'amour de nos proches), que nous faut-il essentiellement? Une plus grosse maison, un chalet, une ou deux autos de plus, une retraite dorée, un compte bancaire gros comme une poche de Père Noël, des appareils ménagers sans cesse renouvelés, etc.?

L'aisance m'apparaît légitime, mais l'opulence ne me semble pas nécessaire. Pas plus d'ailleurs que tous les biens de ce monde, ses tentations plus osées les unes que les autres et tous ses gadgets qui n'arriveront jamais à remplacer l'importance du contact authentique entre deux êtres humains et ne seront pas garants d'une vie satisfaisante et bien remplie.

Hier, on adorait les veaux d'or et, dans les arènes, les spectateurs salivaient et applaudissaient à la souffrance, à la torture et à la mort dont faisaient l'objet les victimes du cirque: chrétiens, bêtes sauvages, gladiateurs, etc. Les gens voulaient le «*Panem et circenses*»[2], c'est-à-dire, du pain et des jeux.

Quel pain? Quels jeux?

Aujourd'hui, on assiste à des combats extrêmes où les pugilistes s'affrontent dans une cage grillagée. Les gens se pressent pour admirer les gladiateurs modernes qui évoluent sur la glace et dont les violences, quoique occasionnelles, couchent des hommes jeunes sur une civière.

Sur le peu de valeurs qui guident notre société, la lutte de spectacle (ne pas confondre avec la lutte libre ou gréco romaine) est éloquente. Pensons bien à ce qu'elle offre à des «adultes» mais aussi à des plus jeunes: des modèles qui encouragent la violence, le goût de celle-ci et les tricheries auxquelles souscrivent arbitres et lutteurs. Un show, oui, mais quel modèle navrant et dangereux!

Aurai-je de quoi mourir?

En fin de compte, à la table de la Vie, quel menu choisirons-nous? Quelles valeurs et vertus privilégierons-nous? À quelle mission adhèrerons-nous pour apporter notre riche différence à notre communauté et cimenter la solidarité indispensable à une vie individuelle et collective équilibrée?

Que mettrons-nous quotidiennement dans notre vie pour quitter celle-ci avec un sentiment d'accomplissement?

---

[1] **Diktat**: exigence imposée

[2] ***Panem et circenses***: citation de Juvénal, *Satire X*, vers 81. Voilà tout ce que demandaient les Romains de la décadence, du pain et les jeux du cirque, c'est-à-dire du blé au forum et les spectacles gratuits. Quant à la liberté, on n'y pensait plus...
www.abc-lettres.com/proverbe-latin/

Remerciements

Mme
Rita Bluteau

La famille de Mme Rita Bluteau Lussier remercie sincèrement tous ceux qui ont manifesté de la sympathie lors de son décès survenu le 9 janvier dernier. Sachez que ce fut très apprécié. Veuillez considérer ce message comme étant adressé personnellement à chacun d'entre vous.

Famille de Rita Bluteau Lussier

ASSBDL

Inscription : soccer et baseball 2010

La période d'inscription printemps-été 2010 de l'Association sportive de Sainte-Brigitte-de-Laval (ASSBDL) se tiendra du 28 février au 10 mars. Vous recevrez sous peu le cahier d'activités par la poste.

Avis de convocation

L'Association sportive de Ste-Brigitte-de-Laval (ASSBDL) vous invite à son assemblée générale annuelle qui se déroulera le lundi 29 mars 2010 à 19 h à la salle communautaire du Trivent, 3, rue du Couvent à Ste-Brigitte-de-Laval

Bienvenue à tous.

Pour information : www.assbdl.org

PROMO

INSPECTION DE FREINS GRATUITE*

ROTATION DES PNEUS GRATUITE*

***À l'achat d'une vidange d'huile moteur**

***Valide jusqu'au 31 mars 2010**

Votre Mécano technicien de confiance

Un athlète international à Ste-Brigitte-de-Laval

Hugo Girard au centre Holo

Gilles Dussault, Hugo Girard, Pierre Gariépy

Le 22 janvier dernier, monsieur Hugo Girard faisait une visite au Centre Holo. Sur l'invitation des propriétaires du centre, il est venu donner quelques conseils et expliquer sa philosophie quant aux bienfaits du conditionnement physique.

Même si, malheureusement, la confirmation de sa visite est arrivée trop tard pour être annoncée dans le dernier Lavalois, les 20 personnes présentes ont pu dialoguer avec lui et constater que sa philosophie est aussi impressionnante que sa musculature. En effet, il a conversé pendant une heure autant avec les jeunes qu'avec les adultes et ses interlocuteurs avaient tous l'impression de parler avec un ami de longue date.

Son parcours constitue une leçon de vie, non seulement pour des culturistes, mais aussi pour tous ceux qui veulent accomplir quelque chose dans la vie. Son enthousiasme et sa passion étaient presque palpables tant il a su captiver son auditoire.

Pierre Gariépy, Hugo Girard, Yvonne Thomassin

M. Girard a expliqué comment le conditionnement physique influait sur le travail, le comportement de tous les jours, l'élimination du stress et favorisait la productivité tant sur le plan du travail que sur celui des loisirs.

L'athlète bien connu a insisté sur l'importance du conditionnement sur la santé des gens en expliquant qu'un corps en bonne condition était mieux protégé contre les maladies.

À la question d'un jeune qui voulait savoir quand on devait commencer à s'entraîner.
Il a répondu :" DÈS MAINTENANT" et nous a proposé une recette en plusieurs points.

* Ne le faites pas pour les autres : conjoint, amis, famille.

* Faites-le pour la personne la plus importante dans votre vie c'est-à-dire, vous-même.

* Fixez-vous un but réalisable et atteignable avec un échéancier déterminé.

* Consultez un professionnel qui saura vous conseiller selon votre âge, vos capacités et les exercices à pratiquer pour atteindre vos buts.

* Établissez-vous un programme équilibré tant au point de vue cardiologique que musculaire.

Il a démystifié sommairement les relations complexes entre l'alimentation et l'exercice pour ceux qui veulent maigrir. Ainsi, qu'on ne se concentre que sur une saine alimentation où qu'on ne privilégie que le conditionnement, plusieurs arriveront aux mêmes résultats.

Cependant, la combinaison de l'exercice et de la saine alimentation amène des résultats optimaux.

Tous les participants à cette rencontre ont été impressionnés par le charisme dégagé par cet athlète de renommée mondiale. L'humilité, tant dans le geste que dans le propos, nous a démontré que son professionnalisme n'avait de comparable que les résultats de ses nombreuses victoires sur le plan international.

Émilie Gariépy, Hugo Girard, Joey Thomassin

Pour ceux qui n'ont pas eu le privilège de le rencontrer, les responsables du centre Holo ont entrepris les démarches afin de pouvoir vous le présenter à nouveau, lorsque le calendrier fort chargé de M. Girard le permettra dans le courant de l'été prochain.

Richard Amyot.

Bonne Fête

à tous les Irlandais

derméden
solution laser

Épilation au laser
et photorajeunissement

Promotion
en vigueur
Informez-vous

derméden
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

Cercle des Fermières

Bonjour à toutes

Le mois de mars est arrivé ! Le printemps nous fait signe. La nature se réveille, les oiseaux chantent, les bourgeons et le gazon apparaissent, les journées rallongent, on range nos bottes. Vive le printemps!

Notre prochaine rencontre aura lieu le 10 mars prochain à 19 h 30 au local habituel. Nous vous y attendons en grand nombre.

Notre prochaine activité se déroulera le 23 mars à 19 h. Elle portera sur la confection d'œufs de Pâques en courtepointe.

Notre Cercle aura un kiosque pour la fête des semences le 10 avril. Bienvenue à nos expertes ! C'est un écran en or pour communiquer le savoir-faire de notre organisme. Nous avons déjà hâte!

Nous vous rappelons que si vous désirez faire partie de notre Cercle, ce sera gratuit d'ici juin 2010. Bienvenue à toutes, il nous fera plaisir de vous y accueillir.

Les trucs du mois

Des idées «antifatigue»

L'essentiel petit-déjeuner: pour améliorer le rendement intellectuel, soutenir la concentration et combattre la fatique matinale, vive un bon déjeuner. Il doit comprendre des produits laitiers, des céréales de grains entiers et des fruits.

Merveilleux magnésium: il est le champion des antifatigues naturels. Les meilleures sources : tofu, graines de tournesol et de sésame, légumineuses, légumes verts feuillus (épinards), avocat et banane.

Coup de pouce au système immunitaire. On consomme de l'ail (en supplément inodore). En cas de fatigue prolongée, les vitamines peuvent aider à retrouver la vigueur. La vitamine C et celle du groupe B, en particulier la B6.

Du fer, s'il vous-plaît: l'organisme a besoin de fer pour transporter l'oxygène aux cellules et retrouver la forme. Des sources privilégiées : la viande, la volaille et le poisson, les produits laitiers, les œufs. Une bonne idée : prévoir une source de vitamine C (brocoli, kiwi, agrumes) qui facilite l'absorption du fer.

Collation au bureau: pour lutter contre le coup de fatigue au milieu de la journée, on consomme des craquelins et du fromage, des fruits secs, un fruit frais.

Plantes à la rescousse: les plantes et les épices «antifatigue» sont le ginseng (en pharmacie), la cannelle et le thym. Le persil aide également à combattre les baisses de vitalité et l'anémie.

De très Joyeuses Pâques à toutes ainsi qu'à votre famille!

Au plaisir de vous revoir très bientôt !

Lucette Brière, communications

Votre conseil :

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

Petites annonces

Prochaine date de tombée
le 24 mars 2010
alinegfortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

À donner: congélateur vertical, bon état.
907-9584

Futon à vendre. Prix demandé, 50 $.
825-1502

Fauteuil lazy-boy velours beige, 100 $. Causeuse rayée beige, état neuf, 200 $ - Aussi, miroir sur pied, 50 $.
627-4070

À LOUER

3 ½ pces spacieux, demi sous-sol lumineux, planchers flottants et céram. 650 $ par mois, ch. écl. cable, Internet, déneigé.
655-0949

Recherche local pour pratiquer massothérapie un ou 2 jrs/semaine, sur semaine.
825-2056

GARDIENNES

Garderie milieu familial à 7 $. Places pour 4-5 ans.Temps plein, juillet 2010 à avril 2011, partiel en juillet 2010. Prématernelle
825-2110

Je garderais enfants entre 8 et 18 mois jusqu'en juin prochain. 2 places libres.
825-5089

Garderie en milieu familial, temps plein ou partiel. Bons repas. Sorties extérieures.
948-0890

SERVICES

Offre covoiturage:aller à Ste-Foy le matin à 7 h , retour le soir à 17 h. À partir du début d'avril.
825-3036, Denis

Jeune retraitée offre ses services comme dame de compagnie, gardienne d'urgence pour enfants ou animaux, travaux domest.
825-2453

Homme à tout faire: déneigement toiture, rénovations extérieures et intérieures, peinture ou autres.
Cell. 581 888-7073

PRENEZ BIEN NOTE

Vous devez être membre du Lavalois pour faire paraître vos petites annonces gratuitement dans notre journal. La carte de membre coûte 5 $ pour 3 ans. Demandez-la à la préposée.

Le journal ne peut publier l'annonce d'une personne faisant commerce afin de ne pas brimer ceux qui paient déjà une publicité.

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

Promotion

Abonnez-vous en couple d'ici le 31 mars 2010 et obtenez un rabais de 10 % sur le prix régulier.
Valide pour un abonnement de 6 mois ou plus.
(Ne peut être jumelé à aucune autre promotion)

ABONNEMENT :

12 MOIS : 45.00 $ + TX PAR MOIS
(PRÉLÈVEMENT SUR CARTE DE CRÉDIT)

3 MOIS :	**229.00 $ + TX (2 VERSEMENTS)**
6 MOIS :	**349.00 $ + TX (3 VERSEMENTS)**
12 MOIS :	**499.00 $ + TX (4 VERSEMENTS)**

CARTE PROMO : 10 SÉANCES POUR 75.00 $ + TX

CERTIFICATS - CADEAU DISPONIBLES

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

FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER: 35.00 $ + TX
(Inclus un programme avec un entraîneur, plus un suivi)
(VENEZ FAIRE UN ESSAI GRATUIT LE SAMEDI)

OUVERT:	**LUNDI AU VENDREDI :**	**6H30 À 21H00**
	SAMEDI :	**8H00 À 17H00**
FERMÉ:	**DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS**	

Pour inscription et informations : Téléphone : 418-825-6010
Courriel : centreholo@ccapcable.com

Chronique de Dominique

Ton pire cauchemar

C'était un vendredi après midi calme, et Jenny, Maxime et Joey, jeunes turbulents de troisième secondaire, étaient une fois de plus en retenue, vu leur mauvais comportement en classe. Leur professeur, Mme Godin, les avait collés après l'école; or, ne voulant pas manquer son feuilleton, elle était partie bêtement, les laissant seuls à leurs copies.

- Cette vieille pie se fait des idées en croyant que nous allons rester assis ici bien sagement jusqu'à six heures et demie! maugréa Joey.

- Tu as raison, je ne reste pas une minute de plus…

- Mais que comptez-vous faire? s'enquit Maxime.

- Eh bien je retourne chez moi, quoi! répliqua Jenny. N'importe où sauf ici!

Ils descendirent alors au rez-de-chaussée, prirent en vitesse leurs sacs, enfilèrent leurs manteaux et se dirigèrent vers la sortie.

- C'est surprenant qu'elle ait été aussi naïve! Au moins, cette fois, on n'a pas eu à se creuser les méninges pour se sortir de là! dit Joey avec enthousiasme.

- Oui, tu as raison! Presque aussi naïve que Michèle! poursuivit Jenny.

- Ha! Ha! Michèle! On l'a bien eue celle-là! Ce qu'on l'a humiliée!

- Peut-être, mais fermez-la un peu, il y a peut-être encore des profs dans les parages… souligna Maxime.

- Tu es toujours trop prudent! Tout le monde est parti, il est rendu cinq heure et demie! Que pourrait il…

Un son strident retentit alors.

- AH NON, ZUT!

- Veux-tu bien me dire qu'est-ce qui se passe?

- La maudite porte! Elle est barrée! s'énerva Jenny.

- Alors «slaque» tes nerfs et essaie l'autre!

Malheureusement, ils se rendirent vite compte qu'ils étaient bel et bien enfermés dans l'école. Joey fit la moue.

- Ah non! Ce n'est pas vrai, dites-moi que je rêve! Enfermé chez moi, dans un magasin, n'importe quoi, je ne sais pas… Mais pas ici!

- Bah, ce n'est pas la fin du monde! On n'a qu'à appeler chez nous! rétorqua Jenny.

- Mais oui! Et qu'est-ce qu'on va leur dire, à nos parents? «Salut maman, pourrais-tu venir me chercher? Je me suis embarré dans l'école, en tentant de m'échapper prématurément de ma retenue!» ironisa Maxime.

- Ce n'est pas compliqué, tu lui dis que la prof en a eu assez et nous a sortis, je ne sais pas moi! De toute façon il n'y a plus un chat ici, où pourraient-ils nous détromper?

- Et puis fais donc ce que tu veux.

Jenny sortit son cellulaire de sa poche arrière et composa son numéro. Après deux tonalités, une voix voilée et inconnue lui répondit.

- …Oui?

- Euh… Est-ce que je peux parler à mes parents?

- Pardon, je crois que ce serait impossible pour l'instant.

- Qui êtes vous?

- Ton pire cauchemar.

Soudainement, l'inconnu raccrocha. Jenny abaissa le téléphone, sonnée.

- Quoi? Qu'y a-t-il? questionna Maxime.

- Je crois… que ce n'est pas un hasard qu'on soit enfermés ici ce soir.

suite au prochain numéro!

chantalguillemette@homelifelechateau.com

VOUS VOULEZ VENDRE ???

MOI AUSSI !!!

Tout près; des terres du Séminaire
Terrain de 60 000 p.c.
45 000 $ négo.

Ne tardez pas !

COURTIER HOMELFE LE CHÂTEAU INC.
Courtier immobilier agrée
909, boul. Pierre Bertrand, suite 200
Québec (Qc) G1M 3R8
418-688-1383

EN TOUT TEMPS !!!
418 932-5517

INFOSECUR

Réparation et service d'ordinateur

Systèmes de caméra
Câblage

Jeannot Arseneau
Technicien en informatique

François St-Gelais
Technicien en sécurité

www.infosecur.ca

Tél. 418 825-0006

121 rue de l'azalée, Sainte-Brigitte-de-Laval

Gaétan Lavoie
Coiffure

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

418 825-2005

SOLIDE
MRC de La Jacques-Cartier

Invitation à tous les entrepreneurs

Tel que prévu dans ses règlements généraux, la SOLIDE de la MRC de La Jacques-Cartier invite les entrepreneurs de la MRC de La Jacques-Cartier à assister à son assemblée générale annuelle qui aura lieu le 31 mars prochain à 16 h au bureau de la MRC, sis au 60, rue Saint-Patrick à Shannon.

Lors de cette assemblée, les membres présents participeront à l'élection du représentant des entrepreneurs qui est nommé pour une période de deux ans.

Les entrepreneurs intéressés à se présenter comme administrateurs de la SOLIDE peuvent contacter:

madame Rachel Garnier au 418 844-2160
poste 300
avant le 23 mars 2010.

Clinique Dentaire
et d'implantologie
Dr André Gilbert & Ass.
DENTISTE GÉNÉRALISTE
661-4441
1, BOULEVARD RAYMOND
BEAUPORT, (QC) G1C 7T8
WWW.ANDREGILBERT.COM

UNE COMMOTION
C'EST UNE DE TROP!

Certaines commotions se produisent sans même que la victime ne perde connaissance et ces lésions peuvent occasionner des déficiences cognitives et neurologiques. Donc, les différentes séquelles peuvent affecter négativement la santé et le niveau de performance de la personne.

Un protecteur buccal correctement ajusté réduit considérablement le risque d'impact, ainsi que le risque de subir une commotion cérébrale. Il constitue essentiellement l'équipement le plus précieux qu'un athlète puisse posséder. Si vous avez à choisir cette pièce d'équipement de protection essentielle, il n'y a pas de compromis à faire.

Votre professionnel dentaire possède maintenant la solution.

Saviez-vous que durant une seule saison sportive, plusieurs athlètes souffrent de lésions cérébrales acquises en pratiquant leur activité préférée? La plupart de celles-ci s'avèrent être des commotions cérébrales.

Consultez-le pour en savoir plus.

Le monstre est en ville le 18 mars prochain à 19 h

Contactez :

Pierre Gariépy : 825-1225

Bruno Verret : 825-2554

Sylvain Duguay : 948-9542

Prix d'entrée :

20,00 $ en prévente

25,00 $ à la porte

L'homme panache sera présent ici à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Nous avons l'exclusivité de sa présence sur la rive nord de Québec.
Réal aura son record du monde naturalisé et ses images à couper le souffle

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 hres 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 pi² 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

Raymond Bernier
Député de Montmonrency

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

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

Le député Raymond Bernier prend part aux activités du Festival des Neiges.

C'est dans le cadre de la cérémonie d'ouverture du Festival des Neiges qui avait lieu au terrain des loisirs de Sainte-Brigite-de-Laval, que le député de Montmorency a participé au traditionnel couronnement du roi et de la reine. Les Lavalois étaient nombreux à s'être déplacés pour prendre part aux activités qui se sont déroulées tout au long de la fin de semaine. Les festivaliers ont pu profiter des plaisirs de l'hiver en famille sous une température fort agréable. L'ambiance était tellement sympathique que monsieur Bernier y est retourné dimanche matin pour assister à la messe et au brunch du festivalier. Il souhaite d'ailleurs remercier les Lavalois pour leur accueil chaleureux et compte bien être de la partie l'an prochain.

Le député Raymond Bernier vous invite à participer en grand nombre à une cabane à sucre qui aura lieu le dimanche 28 mars prochain de 10 heures à 15 heures à la Cabane à sucre Familiale située au 3149, chemin Royal à Sainte-Famille. La contribution pour cette activité est de 20 $ par adulte, 5 $ pour les enfants de 5 à 12 ans et gratuit pour les tout-petits. Pour réserver vos billets, vous pouvez contacter monsieur Yvon Girard au 418 802-4167 ou au 418 660-6870.

DÉJEUNER DU DÉPUTÉ

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

Veuillez confirmer votre présence au : 418 660-6870 COÛT : 6,00 $

TAXI BUS LAVAL

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

418 825-2344

3 taxis - 24 h
417 ave Ste-Brigitte,
G0A 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
417 ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Horticulture

Bien commencer l'année du jardinage

par: Jocelyne Clavet

Pensiez-vous qu'avec la neige à l'extérieur, la saison du jardinage était terminée? Il est vrai que pour le jardinier amateur, janvier et février sont les mois les plus tranquilles de l'année, mais il y a quand même quelques menus travaux à accomplir.

Plantes d'intérieur

Elles poussent moins rapidement quand les jours sont courts, mais elles sont néanmoins en vie. Il faut donc les surveiller régulièrement. Toucher à leur terreau vous dira s'il faut les arroser: s'il est sec,on arrose ou s'il est humide, on n'arrose pas encore.

Si possible, augmentez l'humidité de l'air car plus la température est froide à l'extérieur, plus il faut chauffer... et plus on chauffe, plus l'air est sec. Des feuilles à l'extrémité brune ou aux marges qui s'enroulent vers le bas, des fleurs qui brûlent, voici des symptômes très évidents que l'air est sec. L'ajout d'un humidificateur peut faire toute la différence.

Enfin, à moins de cultiver vos plantes d'intérieur sous un éclairage artificiel, il n'est pas nécessaire de les fertiliser en janvier. Attendez pour ce faire qu'elles recommencent à pousser plus énergiquement, normalement pas avant la fin de février ou le début de mars, sous l'effet des journées qui rallongent.

Bulbes en dormance

Peut-être aviez-vous rentré des bulbes dans la maison l'automne dernier: canna, bégonia, glaïeul, dalhia, etc... Ils sont alors dans un emplacement frais et sec, en profonde dormance. Mais même les bulbes en dormance ont besoin d'une certaine attention.

Allez au moins les voir. Si vous en trouvez qui pourrissent, retirez-les et détruisez-les. De plus, si certains bulbes paraissent ratatinés, vaporisez-les d'eau. Même en dormance, ils peuvent absorber de l'humidité et quelques gouttes d'eau peuvent faire la différence entre un bulbe dodu et en santé et un bulbe desséché et mort.

Les catalogues arrivent

Peu à peu, les catalogues commencent à rentrer. C'est déjà le cas depuis décembre, mais le nombre augmente en janvier et février. Les premiers à arriver sont les catalogues de semences, car il y a des semis à faire dès janvier si ce n'est déjà fait pour vous. Les catalogues de plantes et de bulbes suivent de près. Entrez les mots «catalogue, semences et Québec» dans un moteur de recherche et vous en trouverez plein.

Des semis à faire

La meilleure période pour semer la plupart des annuelles et légumes, c'est au mois de mars et avril, mais il reste quelques plantes qui exigent une longue saison de culture. Vérifiez bien. Allez donc, debout! Il est temps de faire quelques travaux si vous voulez une saison 2010 pleine de succès.

Source: Larry Hodgson

Vente de fleurs

Nous serons encore au rendez-vous cette année pour notre vente de fleurs. Nous comptons toujours sur vous pour venir nous encourager. Dans le prochain journal, vous aurez toutes les informations.

Rachel Kirouac

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE

RE/MAX
MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOL

RE/MAX Référence 2000
Courtier immobilier agréé

3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9

418 666-5050

MARTIN ROCHETTE
Agent immobilier affilié

- **Faites confiance à un agent qui connaît et habite Sainte-Brigitte.**
- **Évaluation de votre propriété sans frais et sans engagement.**

CHARLESBOURG

Cottage + revenu, 4 chambres dont 2 au rez-de-chaussée. Planchers bois, foyer au salon, grande salle familiale au sous-sol. Terrain 12 000 p.c., 3 1/2 pièces à l'étage loué 475$/mois. Idéal bi-génération. Données à vérifier. Plusieurs rénos: toit, fenêtres et plus.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Beau cottage à 5 minutes du village, 2 chambres à l'étage avec possibilité de 3, entièrement rénové, rez-de-chaussée aires ouvertes, terrain de 35 000 p.c., garage détaché 25 X 28 isolé, remise. Clés en main!

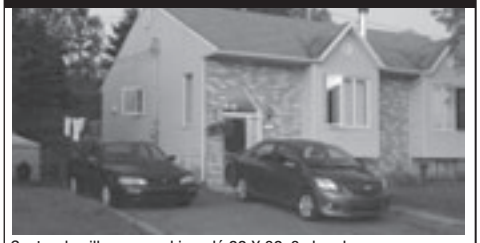
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Construction 2006, plain-pied 24 X 32, 1 chambre au rez-de-chaussée et 3 au sous-sol, douche ceramique, grandes pièces, endroit très tranquille et intime au nord de Ste-Brigitte, terrain de 36 000 p.c. Faites-vite. 179 000$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL/DOMAINE

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 sous-sol. 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.

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. 144 500$.

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$/mois, 24 heures d'avis pour visites. 139 500$. À qui la chance?

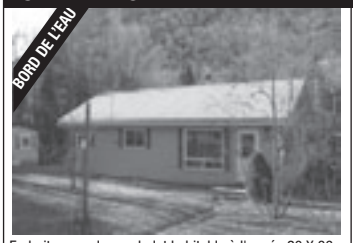
TERRAINS

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 Hirondelles: 33 000 p.c. 16 000$

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Endroit pour relaxer, chalet habitable à l'année 20 X 36, 2 c.c., comb. lente. Fondation blocs béton, terrain de 33 000 p.c., borné par Rivière de l'Isle, 2 remises. Au coeur des montagnes. ***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. 94 500$.

STE-CLAIRE/DUPLEX

Duplex rentable, 2 X 4 1/2 loués au 30 juin 2010, poss. proprio-occ., logements rénovés, demande peu d'entretien, énergie aux locataires, revenus 10 440$, à 15 minutes de Lévis. 104 500$ faites une offre.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

17-19, du Couvent, bi-génération ou revenu au centre du village, très bien rénovée, garage.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Aux limites de Beauport, cottage 26 X 29, 3 c.c. à l'étage, grande s.b., foyer au salon, bcp de moulures, cuisine + porte française donnant sur piscine hors-terre. Terrain 10 000 p.c. Quelques travaux de finition pour bricoleur.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Construction 08, finition soignée, plain-pied 28 X 32, cuisine superbe, 3 c.c. dont 2 au r.d.c. Immense s.f., douche en céramique, planchers frêne. Rien n'a été négligé. Terrain aménagé avec remise. Tranquillité assurée.

Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER

Lancement de la campagne dans La Jacques-Cartier

La MRC de La Jacques-Cartier est fière de participer à la campagne régionale et communautaire du programme « Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER en partenariat avec Hydro-Québec ».

Cette campagne régionale et communautaire vise à amener les citoyens à économiser de l'énergie tout en contribuant au financement de plusieurs projets collectifs pour la communauté.

Lors du lancement officiel de la campagne régionale et communautaire tenue le 19 janvier 2010 par Hydro-Québec, monsieur Jacques Marcotte, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier a témoigné de son appui à cette nouvelle campagne et a profité de l'occasion pour remercier les municipalités de leur implication.

Les sept projets retenus

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (prolongation de la piste cyclable « chemin de la Liseuse » entre le parc du Grand-Héron et la route de Fossambault), Lac-Beauport (projet d'un parc de sensibilisation à la gestion des eaux pluviales), Lac-Saint-Joseph (aménagement d'une cuisine fonctionnelle et moderne au Club Nautique Saint-Louis), ***Sainte-Brigitte-de-Laval (aménagement de la Maison des jeunes),*** Saint-Gabriel-de-Valcartier (embellissement du parc municipal), Shannon (aménagement d'une piste cyclable municipale avec halte), Stoneham-et-Tewkesbury (aménagement de deux sites de dépôts extérieurs pour les matières périssables et recyclables).

De concert avec les municipalités, monsieur Jacques Marcotte invite les citoyens de la MRC de La Jacques-Cartier à participer activement au programme en complétant le questionnaire conçu à cette fin, soit au www.Hydroquebec.com/residentiel. Ce dernier permettra à la population d'obtenir un diagnostic sur leur habitude de consommation d'énergie et ainsi, amasser les montants requis pour la réalisation des projets collectifs dans La Jacques-Cartier.

Caroline Paquet,
secrétaire-trésorière adjointe
418 844-2160

GMC

Terrassement GMC Inc.

Gabriel et Michael Thomassin prop.

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

418 825-2085 ou 418 825-1723

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

Esso

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

Esso

LUNETTERIE
Beauport
Marc Côté od
EXAMEN VISUEL COMPLET
666-2022
560, 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.

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

Sciage
Asphalte
Murs - Planchers
Joints d'expansion
Portes - Fenêtres

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*

Service Informatique

Claude Gravel
Consultant en informatique
depuis 20 ans

Comptabilité
Bureautique
Réseaux

inc.

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

ACOMBA
Formateur et revendeur
Surveillez Promotions

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

La Capitale Cité inc.
Courtier immobilier agréé
Richard Dubé
Agent immobilier affilié

Bureau :	418.661.8000
Télécopieur :	418.661.8263
Bureau satellite :	418.667.1011
Télécopieur :	418.660.9444

3347 rue du Carrefour, Québec (Qc) G1C 8J9
www.lacapitalevendu.com
gestionrd@hotmail.com
Franchisé indépendant et autonome du réseau immobilier La Capitale Inc.

Services
d'aménagement paysager
Estimation gratuite

LES JARDINS DE VOS RÊVES

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

DÉNEIGEMENT A D

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

SERVICE DE QUALITÉ

ALAIN DUCHESNE
418.825.1627 • 418.955.1926

ENTRETIEN ALAIN DUCHESNE

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

SERVICE DE QUALITÉ

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
GM Canada

Yves Thomassin
Représentant

418 688-1212
2145, rue Frank-Carrel
Québec, Québec G1N 2G2
www.marlinchev.gmcanada.com

Ligne directe 418 688-1242, poste 225
Fax: 418 688-1281
y.thomassin@marlinchev.com

Débosselage
Redressement de châssis
Peinture cuite

EXPERT • 2000
Carrossier
Genevyève Paré
570, Adanac, Québec (Québec) G1C 7B7
Tél.: 664-1456 Fax: 664-0310

DLIGAB enr.
MÉCANIQUE GÉNÉRALE
Mise au point - Injection
Freins - Silencieux - Suspension
VENTE
Pneus neufs et usagés
397 Avenue Ste-Brigitte
Ste-Brigitte de Laval
Québec
G0A 3K0
Steve Guevremont Tél.: 418.573.0403

CONSTRUCTION RICHARD CHABOT
LICENCE RBQ: 2630-7561-56
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ
5, De Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0
www.constructionrchabot.com
info@constructionrchabot.com
Martine Lachance
Cell.: 418 808-4029
RÉNOVATION résidentiel-commercial
Tél: 418 825-1954
Fax: 418 825-2512

Imprimeur Officiel du Lavalois
LES IMPRESSIONS STAMPA INC
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

CARROSSIER C. CLAVET
Conrad Clavet
propriétaire
397, ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0
Tél.: (418) 825-1161 Fax: (418) 825-1594

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

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

Journal Le Lavalois

Tél: 418-907-7172

Courriel : lelavalois@ccapcable.com

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

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, G0A 3K0
Bur: (418) 825-1058 * Cell : (418) 808-1724 * Fax : 418 825-1857

ATTENTION.... NOUVEAU... ATTENTION.... NOUVEAU... ATTENTION... NOUVEAU...ATTENTION...

http://lelavalois.blogspot.com/

Un blog personnel pour informer les Lavalois(es) sur ce qui se passe à Ste-Brigitte-de-Laval.

Ce qui se dit, mais qui ne s'écrit pas souvent ! Ce qui s'écrit, mais jamais complètement !

Ce que j'écris, mais qui n'est pas publiable... Ce que les gens me disent, mais n'osent écrire.

Cela ne coute rien d'aller le consulter et si vous voulez recevoir les nouveautés, avisez-moi.

Richard Amyot ramyot@ccapcable.com

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.

Tamisage
Concassage
Pierre de granit
Sable • Pierre • Gravier

PUISATIERS DEPUIS 1923

F. Lapointe et fils inc.

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

127deLucerne,Ste-Brigitte-de-Laval825-5165

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

- RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
- DÉNEIGEMENT TOITURES
- EXCAVATION & LOCATION

969, av. Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

CLERMONT VALLÉE

LES ENTREPRISES CLERMONT VALLÉE
PEEQ

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

Consultant énergétique
Entrepreneur général

Tél: 418 825-2922
Téléc.: 418 825-2845

HVV INC.

HABITATIONS VINCENT VALLÉE INC.
Entrepreneur Général
Construction
Rénovation

www.hvvinc.com
info@hvvinc.com

PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

Bur. : **418 849-2657**
Fax.: **418 849-3781**

C.P. 4346
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

ACE

THO VAL TREM INC.

ACE

418 825-3370

Toujours ouvert le dimanche

19, de la Fabrique, Ste-Brigitte-de-Laval
thovaltrem@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

LE SPECIALISTE®

Auto de courtoisie

MÉGA PNEU

Station Service Alpin Inc.
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219

Vidange d'huile Express

Depuis 22 ans à votre service !

Maintenant disponible Financement

Accord D Desjardins

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 antirouille**

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine

Chicago Pneumatic · Federal Mogul · fenco · Gates · NGK · Raybestos · Tenneco Automotive · WIX FIL · Bosch · CRC · Exide · GE Canada · Honeywell · MARK IV · Permatex · plasti-kote · Purolator · Cardone · bosal · Lincoln · Strohbahn · 3M · KD Tools · pauin · Teralogix

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 . 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