



Sainte-Brigitte-de-Laval

VOLUME 28, NUMÉRO 06, AOÛT 2010



Inauguration du Trèfle d'Or p. 7-9

Chanter, ça fait du bien p. 27

Événements découvertes p. 37

Photo: Jocelyne Clavet

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





Richard Denis, D.D.

2364, boul. Louis XIV
Québec, Québec

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

Prenez rendez-vous pour
une estimation *gratuite.*

418-667-9434

50\$ de rabais
sur toute nouvelle prothèse dentaire

75\$ de rabais
sur 2 nouvelles prothèses dentaires

BIEN-ÊTRE SOCIAL ACCEPTÉ
SERVICE À DOMICILE
TRANSPORT GRATUIT POUR LES AÎNÉS
FINANCEMENT POSSIBLE

418-667-9434

COLLABORATEURS

Culture,
Communications et
Condition féminine

Québec



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

Sommaire

Entrevue.....	3-4-5
Inauguration Trèfle d'or.....	7-8
Âge d'Or.....	11
La Barak.....	13-14-15
Âge d'Or du laser.....	19
L'âme d'une politicienne.....	21
Pastorale.....	22
Fin d'année au Trivent.....	24-25
Chantez, ça fait du bien.....	27
Rue Langevin.....	28
Danses en ligne.....	29
Fermières.....	29
Du sommeil au rêve.....	30-31
Concours carte de Noël.....	33
Rêve et sommeil.....	33
Horticulture.....	34
Bottin téléphonique.....	35
Assoc.sportive ASSBDL.....	35
Chronique de Dominique.....	36
Événement découverte.....	37
L'herbe à poux.....	37
Petites annonces.....	38
Matinées mère-enfant.....	39

LE LAVALLOIS

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

Le Lavallois
C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418-907-7172

Courriel : lelavallois@ccapcable.com
Web : <http://pages.ccapcable.com/lavallois/>

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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	948-8947
Gilbert Ainsley, directeur	825-1700

COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renaud, montage
Dominique Hudon, chroniqueuse
Alberte Dugas, chroniqueuse
Guillaume Bédard, caricaturiste

Calendrier du Lavallois

Tombée	2010	Sortie
02 juin		15 juin
28 juillet		10 août
01 septembre		14 septembre
06 octobre		19 octobre
10 novembre		23 novembre
08 décembre		21 décembre
13 janvier 2011		26 janvier 2011
17 février 2011		02 mars 2011
24 mars 2011		06 avril 2011
27 avril 2011		10 mai 2011

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
1 800 663-3773
On va chercher et on ramène
votre véhicule.



Vincent Lessard

Président - Directeur général

9841, boul. Ste-Anne, Ste-Anne -de-Beaupré (Qué) G0A 3C0
Tél : (418) 827-3773 - 1 - 800-663-3773- Téléc.; (418) 827-8722

cecilbilodeau@gmcanada.com www.cecilbilodeau.gmcanada.com

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

Entrevue avec Ariane Nantel

par Jean-François Gerardin

La jeune chorale de Sainte-Brigitte, *L'Écho des montagnes*, a vu le jour l'automne dernier. C'est sous la direction d'une jeune chef de chœur dynamique, Ariane Nantel, qu'elle évolue maintenant.

Ariane Nantel

Le 15 septembre 1981, à Val d'Or, Gisèle Bellevance, épouse de Marc Nantel, mettait une petite fille au monde. Elle se prénommera Ariane, comme le lanceur spatial européen, la fusée *Ariane*, inauguré en 1979. Après la naissance de leur fille unique, la famille regagne son port d'attache, Lebel-sur-Quevillon (région 10). La maman y est enseignante et le papa, enseignant lui aussi, est aujourd'hui président du syndicat des enseignants de l'Abitibi-Témiscaminque et de l'Ungava dont il dirige toujours les destinées.

Le fil d'Ariane

En mythologie, cela fait référence à une légende grecque. Les amours successives d'Ariane avec Thésée et Dionysos/Bacchus, et particulièrement le



Pause lors de l'entrevue chez Lucille

Suivons

le fil d'Ariane...

séjour d'Ariane à Naxos, ont inspiré de nombreuses compositions musicales (Monteverdi, Haydn, Haendel, Strauss, Dukas, Milhaud, etc).

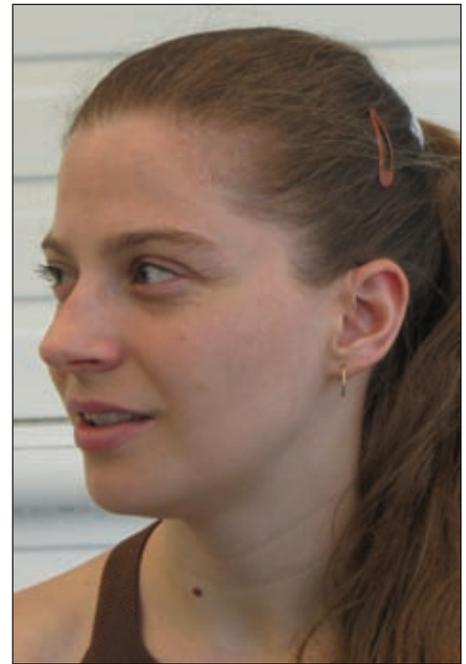
Comme dans la légende, Ariane suivra le fil... et sera aussi enseignante... en musique.

Études

Dès la maternelle, elle s'installe au piano. Elle poursuit ses études primaires et secondaires à Lebel-sur-Quevillon. Toutefois, elle quitte son petit milieu éloigné des grands centres pour entamer ses études collégiales à St-Augustin-de-Desmaures, au campus Notre-Dame-de-Foy.

Puis ce sont les études universitaires. Elle décroche un premier bac en musique et ajoute ensuite à son c.v. une maîtrise en éducation musicale. Ariane a entamé un 2^e bac en composition musicale qu'elle compte bien compléter en décembre 2010. Puis, comme si ces différentes formations ne suffisaient pas à son appétit musical, elle s'est inscrite au doctorat (3^e cycle) et est parvenue, à ce jour, à la moitié de ce nouveau défi. Ce doctorat est voué à l'enseignement du piano aux personnes âgées.

Pianiste de formation, ajoutons que notre chef de chœur de la chorale de Ste-Brigitte-de-Laval, *L'Écho des montagnes*, a suivi deux sessions universitaires de direction chorale et qu'elle fut choriste pendant 11 ans lors de son parcours scolaire primaire, collégial et universitaire.



Ariane Nantel: chef de chœur

Qui peut chanter?

Quand je pose cette question à Ariane, elle répond sans hésitation: «*Tout le monde.*» Elle nuance ensuite cette réponse pour écarter les personnes atteintes de mutisme ou d'amusie. Mais, de façon générale, elle insiste pour dire que le chant est à la portée de la majorité des personnes. À celles et ceux qui disent fausser, elle oppose cette question: «*Comment le savez-vous?*»

Chanter est naturel, Tout le monde y a accès

En poursuivant dans la même veine, elle nous fait remarquer que tout s'acquiert avec de l'entraînement et que bien des gens ignorent les causes antérieures qui les ont conduits à décider que, pour eux, chanter était impossible. Or, chanter est naturel. Selon une amie, la voix humaine est le plus bel instrument de musique. Sans aller jusque-là, Ariane ajoute qu'il s'agit, avant tout, d'un instrument auquel tout le monde a accès. De plus, elle nous rappelle que c'est le moins dispendieux.

Mais, si bien des adultes et des personnes âgées n'estiment pas être capables de chanter, il arrive très souvent que la réponse soit dans leur passé, lorsqu'ils étaient jeunes. Ariane nous raconte l'anecdote suivante pour illustrer cette réalité.

Elle connaît quelqu'un qui aimait chanter à l'école. Mais, quand vint le moment de présenter les pièces apprises, le responsable du chœur lui enjoignit de faire du «lipsing», car sa voix ne lui convenait pas. Combien de belles voix se sont tues parce que quelqu'un avait tué le goût, le talent et la confiance?

Il existe également des voix qui, mal guidées par un enseignement inadéquat, furent brisées et nous avons ainsi perdu le bonheur de les entendre.

Faire partie d'une chorale pour le plaisir

Ariane nous fait remarquer que le but premier de la personne qui adhère à



Chef de chœur vue de la chorale

une chorale c'est d'avoir du plaisir. S'ajoutent à celui-ci les bienfaits de la rencontre et de l'échange.

Mais encore là, beaucoup de chanteurs se présentent timidement, tiraillés par le doute: «Ah moi, je ne suis pas bonne, mais...». Et puis, ils découvrent qu'ils en sont capables. Bien sûr, chanter c'est se livrer beaucoup si on considère cela au regard du jugement des autres.

Quant à moi, c'est se libérer et obéir avec bonheur à une pulsion naturelle qui est en chacun de nous.

Plaisir et intérêt

Ariane nous mentionne qu'elle donne, actuellement, des cours de piano à une très jeune élève. À ce niveau, elle demande à son apprentie des tâches à sa mesure. Le cours fonctionne car l'ingrédient essentiel est là: l'intérêt et le plaisir qui en découlent.

Les personnes âgées et la musique

Ariane Nantel qui se prépare à enseigner le piano aux personnes âgées et à les replonger dans un univers musical nous mentionne que la musique entraîne aux activités multi-tâches et qu'elle contribue à faire regagner aux gens arrêtés des moyens de vivre plus alertes et plus occupés. La musique contribue à leur redonner le goût d'être, de vibrer et de regagner de l'autonomie. Un exemple me vient en tête à ce sujet: celui d'une chorale composée de personnes âgées, même très âgées...

Chorale Young@Heart

Cette chorale américaine est connue sous le nom de *Young at Heart*. Pour pouvoir chanter dans cet ensemble vocal, il faut avoir fêté son 70^e



Au brunch des bénévoles le 21 février 2010

anniversaire...J'ai visionné, il y a peu, au Canal D, le documentaire réalisé par Stephen Walker sur cette chorale du Massachusetts qui fait également des tournées dans le monde entier. Le directeur, Bob Cilman, à 57 ans, en est le plus jeune membre... Émouvant, surprenant, riche d'enseignements, stimulant... Le

13 juillet dernier, elle donnait une prestation à la salle Wilfrid-Pelletier de la Place des Arts, à Montréal. Leur interprétation de *Lindberg*, en français, de Charlebois a soulevé le public...

L'Écho des montagnes

Ici, à Ste-Brigitte, nous avons une «jeune» chorale, même si parmi les choristes qui la composent, nous comptons déjà des personnes qui auraient le droit de chanter dans la chorale *Young@Heart*, c'est vous dire...

Ce sont Jocelyne et Diane Clavet accompagnées de Lucille Thomassin qui ont donné l'impulsion de départ pour que vive cette chorale. Tenez-vous à les épauler?

Compétence et énergie du chef de chœur, Ariane

Nous avons aussi la chance de compter sur Ariane Nantel qui, du haut de ses 28 ans, fait flèche de tout bois et impressionne tout le groupe par sa compétence, sa vivacité et l'énergie contagieuse qu'elle dégage. Plusieurs chanteurs ont remarqué que leur voix

s'était déjà améliorée... Nous avons rapidement compris qu'elle connaissait la musique...

Choristes recherchés

Présentement, la chorale *L'Écho des montagnes* compte 17 femmes (alto

et soprano) et ... 4 hommes (ténor et basse). Habituellement et idéalement, on vise à composer une chorale où il y a autant d'hommes que de femmes. Alors, les hommes, qu'attendez-vous?

Une chorale jeune et sage

Ariane compte sur celle ou celui qui tient à chanter, quel que soit son âge. Il n'y a pas d'âge pour chanter, vous le savez d'instinct, lecteurs et lectrices. *"L'Écho des montagnes"* vous attend. Vous pourrez, sans bourse délier (gratuitement), essayer, tenter l'expérience sans pression.

La chorale offre aux nouveaux membres de participer gratuitement à 2 soirs de formation avant de prendre leur décision. Après la 2^e pratique, s'ils décident d'en faire partie, alors ils paieront leur session complète. Vous pourrez également profiter d'un support de révision à domicile (MP3).

Pas besoin d'être une Callas ou un Bocelli. Il faut seulement vouloir chanter, exulter et donner libre cours à ses élans intérieurs. Oubliez la peur, les mau-

vaises expériences, les certitudes de ne pas savoir chanter et venez rejoindre *L'Écho des montagnes* et sa chef de chœur pleine de vie, d'idées et de jeunesse talentueuse.

Répertoire varié

Pendant la dernière session, Ariane avait proposé à qui le voulait de lui faire parvenir des titres de chansons. À partir de ceux-ci, un choix sera arrêté. De plus, Ariane souhaite faire découvrir d'autres horizons musicaux. À titre d'exemples, elle fait allusion à la danse grecque et elle propose d'aborder d'autres langues car, nous confie-t-elle, *«une des dimensions du chant, c'est de chanter en plusieurs langues»*.

En passant, lorsque la chorale *Young@Heart* s'est produite au Japon, leur groupe avait préparé un pot-pourri de chansons japonaises. Ce fut un succès remarquable! Rassurez-vous, on ne pense pas encore à leur faire concurrence... Mais, si ces chanteurs ont pu chanter en d'autres langues, pourquoi pas nous?

En conclusion, toutes les portes sont ouvertes et les conditions sont favorables à votre venue dans cette chorale prometteuse. Nous avons une chef de chœur remarquable et dynamique, des hommes et des femmes qui sont heureux de se réunir, d'apprendre et de chanter sous sa direction et la place ne manque pas pour de nouvelles inscriptions.

Espérons qu'Ariane Nantel pourra diriger encore longtemps notre chorale lavalloise, *"l'Écho des montagnes"*.

Pour s'inscrire:

Murielle Lortie : 825-1553

Diane Clavet : 825-2502



La Commission scolaire des Premières-Seigneuries embauche une protectrice de l'élève

Le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries a procédé à l'embauche de Mme Nathalie Gauthier à titre de protectrice de l'élève. Mme Gauthier soutiendra désormais les parents ou les élèves insatisfaits de l'examen d'une plainte déposée à la Commission scolaire, ou du résultat de cet examen.

En vertu de nouvelles dispositions à la Loi sur l'instruction publique, les commissions scolaires du Québec ont embauché une protectrice ou un protecteur de l'élève responsable de cet important mandat. Les commissions scolaires ont également dû préciser leur procédure d'examen des plaintes dans le cadre d'un règlement.

Ce règlement résume les étapes à suivre lors du dépôt d'une plainte. Mme Gauthier est la ressource à contacter en toute fin du processus, en cas d'insatisfaction.

Mme Nathalie Gauthier est consultante en ressources humaines et psychologie organisationnelle depuis 2006, un emploi qui lui permettra de conjuguer son mandat de protectrice de l'élève. Elle cumule plus de 10 ans de pratique dans les secteurs privé, communautaire et parapublic, dont le milieu scolaire. Ses domaines d'intervention ont touché à la fois la gestion des conflits, le harcèlement psychologique et la prévention liée à la santé mentale au travail.

Ce bagage et ses habiletés relationnelles lui seront utiles pour mener à bien les dossiers qui lui seront confiés. Toute l'information concernant la protectrice de l'élève ainsi que le *«Règlement sur la procédure d'examen des plaintes formulées par les élèves ou leurs parents»* seront en ligne à la rentrée sur le site Internet de la Commission scolaire.

Un dépliant à ce sujet sera également distribué aux parents des élèves cet automne.

Site Internet: www.csdps.qc.ca

Josée St-Hilaire,
conseillère en communication



INVITATION

Conférence sur le **HOME STAGING**

Donnez du style
à votre maison

avec France Arcand

animatrice de l'émission *Bye-Bye Maison!*

diffusée à 

Date : Le jeudi 2 septembre 2010

Heure : 19 h

Lieu : Hôtel Ambassadeur
321, boulevard Sainte-Anne
Québec

Places limitées.

R.S.V.P. au **418 660-3119**, poste 3144.



Desjardins
Caisse de Beauport

Inauguration du Trèfle d'or



Le 21 juin dernier, c'était jour de fête pour les résidents et les membres du conseil d'administration de la résidence Le Trèfle d'Or. En effet, ils ont assisté à l'inauguration officielle de leur résidence.

Cette cérémonie a eu lieu en présence de la sénatrice Suzanne Fortin-Duplessis, du député provincial de Montmorency, Raymond Bernier, du maire de Sainte-Brigitte-de-Laval, Gilbert Thomassin, du président du conseil d'administration de la résidence Le Trèfle d'Or, Pierre Thomassin, de plusieurs administrateurs et, bien entendu, de la majorité des locataires de ce complexe.



M. Gilbert Thomassin, maire, M. Raymond Bernier, député de Montmorency, Mme Suzanne Fortin-Duplessis, sénatrice et M. Pierre Thomassin, président du C.A. du Trèfle d'Or découvrent une plaque souvenir.

«Je suis certaine que cette inauguration est un événement important pour les locataires et les administrateurs de la résidence Le Trèfle d'Or», a dit Suzanne Fortin-Duplessis. La sénatrice a poursuivi en indiquant que la construction de cette résidence avait permis à des résidents de Ste-Brigitte-

de-Laval de continuer à vivre dans une municipalité où ils avaient vécu pendant de nombreuses années.

«Vous avez la chance de vivre près des membres de votre famille et de vos amis.»

«J'ai l'impression de me retrouver en famille et avec des amis, a pour sa part indiqué Raymond Bernier. J'ai suivi attentivement ce dossier de A à Z. La ténacité, dont ont fait preuve les dirigeants de la municipalité et les principaux partenaires, explique la réussite de ce projet. Il était de notre devoir de mettre à la disposition des aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval des logements de qualité, sécuritaires et répondant à leurs besoins, et ce, à un coût abordable, dans un milieu de vie exceptionnel.»



Allocution de M. Raymond Bernier

Le maire de Sainte-Brigitte-de-Laval, Gilbert Thomassin, a quant à lui remercié tous les intervenants qui ont rendu possible la réalisation de cette résidence.

«Je tiens particulièrement à remercier l'ex-conseiller, Yvon Hudon, et l'ex-maire, Pierre Vallée, pour le travail qu'ils ont abattu dans ce dossier. À la municipalité, nous sommes très heureux du résultat final. Nous avons même consenti un prêt sans intérêt de 30 000 \$ remboursable sur une période de 10 ans et nous avons également réservé une somme pour l'aménagement d'un jardin communautaire sur le terrain. Félicitations et longue vie à la résidence Le Trèfle d'Or.»



Monsieur le curé Réjean Lessard s'est adressé à ses ouailles et a béni officiellement les lieux et leurs résidants.



Les trois invités d'honneur, la sénatrice Suzanne Fortin-Duplessis, le député Raymond Bernier, le maire Gilbert Thomassin de même que le président du C.A., Pierre Thomassin, ont procédé à la coupure symbolique du ruban.

Sitôt la cérémonie officielle terminée, le comité des résidants a réservé une surprise aux membres du C.A.



Au nom de tous les résidants, Gilles a remercié les membres fondateurs pour leur travail et leur persévérance. Suzanne Gagnon leur a ensuite remis une acrylique, oeuvre de J.F. Gerardin. Ce tableau sera exposé dans l'entrée principale de la résidence. On peut y lire:

**Merci à tous nos généreux fondateurs 2005-2009
Résidence du Trèfle d'Or, Hâvre de sérénité**



Nouvelles du comité des résidants du Trèfle d'Or

- Le **comité de la vente de fleurs** qui leur a offert un montant d'argent pour organiser des loisirs.
- Le **Carrossier** (garage) qui leur a procuré un B.B.Q.
- Une généreuse **résidante** qui leur a offert un beau voyage en autobus à Ste-Anne-de-Beaupré.
- Le **Domaine de la rivière Montmorency** qui leur a organisé un pique-nique sur un site enchanteur.
- La **municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval** pour la réalisation du magnifique jardin promis lors de l'émission *La petite séduction*. Les légumes qui y sont cultivés sont savoureux.



Bienvenue à notre épluchette

Le 21 août, à 16 h 30, le comité des résidants du Trèfle d'Or organise une épluchette de blé d'Inde.



Tous les paroissiens y sont invités.

L'orchestre «*Les Chevelles*», musique rétro, feront les frais de la musique.

Vous y verrez et entendrez le «beau» Gilles.

Nous vous attendons en grand nombre

Coût : 5 \$ par personne,
gratuit pour les enfants de moins de 5 ans

Cartes en vente auprès du comité:

Suzanne Gagnon Duguay	825-2372
Gilles Arsenault	606-8606
Angèle Fortier	825-2205
France Dubé	606-8606
Germaine Giroux	825-4369



Raymond Bernier
Député de Montmorency



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

Inauguration des 24 logements de la résidence Le Trèfle d'Or : un bel exemple de collaboration!



Gilbert Thomassin, maire - Raymond Bernier, député, Suzanne Fortin-Duplessis, sénatrice et Pierre Thomassin, prés. du C.A.

C'est avec fierté que le député Raymond Bernier a pris part, le 21 juin dernier, à l'inauguration officielle de la résidence Le Trèfle d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval. Plusieurs dignitaires et invités étaient présents afin de marquer l'aboutissement de cet important chantier.

Monsieur Bernier, qui avait d'ailleurs participé à la première pelletée de terre, s'est dit très reconnaissant envers les partenaires mobilisés dans ce beau projet. En effet, il a tenu à remercier la représentante du gouvernement du Canada, la sénatrice Suzanne Fortin-Duplessis, pour l'apport financier provenant de la Société canadienne d'hypothèques et de logement qui s'est greffé à l'aide provinciale versée par la Société d'habitation du Québec pour totaliser un montant de près de 1, 4 M\$.

Le député de Montmorency a également exprimé sa gratitude envers les collaborateurs du milieu lavallois. « Grâce à vous tous, des aînés en légère perte d'autonomie ont accès à des logements de qualité adaptés à la fois à leurs besoins et à leurs ressources financières. », a souligné monsieur Bernier en référence aux membres du conseil d'administration de la résidence ainsi qu'au maire, monsieur Thomassin.

En terminant, il a mentionné l'importance de ce projet pour les aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval. « La résidence Le Trèfle d'Or leur permettra de profiter d'une meilleure qualité de vie tout en demeurant dans un milieu qui leur est à la fois cher et familial. Et j'imagine aisément que pour ces citoyens, cela n'a pas de prix. »

Invitation à la fête champêtre

Le député Raymond Bernier invite la population de la circonscription de Montmorency à la grande fête champêtre familiale

Le 29 août 2010 de 14 h à 18 h
Au parc Jean-Guyon (153 ave des Sablières)

Imitation - musique - jeux pour enfants - pétanque - hot dog - maïs - breuvage

Venez en grand nombre !
Confirmez votre présence au 418 661-7350



7, rue de la Patinoire, Ste-Brigitte-de-Laval, Q c. G 0A3K 0

Téléphone : 418 825-6010

Dimanche, le 15 août 2010 au centre HOLO
Venez rencontrer Hugo Girard
L'homme le plus fort au monde

ABONNEMENT

3 MOIS : 199 \$ + TX

6 MOIS : 299 \$ + TX

CARTES PROMO : 10 SÉANCES POUR 75 \$ + TX

Prix spéciaux pour les étudiants et les personnes de 60 ans et plus

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

CERTIFICATS - CADEAUX DISPONIBLES

(Inclus: un programme avec un entraîneur, plus un suivi)

Venez faire un essai gratuit le samedi sur rendez-vous

HORAIRE D'ÉTÉ

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

SAMEDI : 8 h à 16 h

FERMÉ : DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS

Abonnez-vous
pour 1 an pour 39,95 \$ par mois (+ taxes)
Frais d'ouverture de dossier non-inclus

Pour inscription et information : Téléphone : 418 825-6010

Courriel : centreholo@ccapcable.com



Club de l'Âge d'Or

Soyez les bienvenus aux activités du club de l'Âge d'Or de Ste-Brigitte-de-Laval

Le club de l'Âge d'Or de Ste-Brigitte-de-Laval entreprend sa 41^e année d'opération en proposant à toutes les personnes de plus de 50 ans de la municipalité tout un éventail d'activités et d'avantages des plus intéressants. Que vous soyez encore au travail, nouvellement retraité ou un aîné, vous trouverez de quoi occuper vos loisirs, que ce soit en participant aux nombreuses activités sociales, culturelles et sportives offertes ou encore en contribuant au succès du Club à titre de bénévole.

Le club étant partenaire du réseau FADOQ, vous aurez également droit à de nombreux rabais sur des produits d'assurances, des frais d'hébergement, des abonnements à des grands quotidiens et revues, des produits de lunetterie, de prothèses auditives et plus encore...

Venez nous voir au sous-sol de l'église, mardi le 31 août prochain, à 11 h 30, lors de notre épluchette de blé d'Inde annuelle. Il nous fera plaisir de vous faire connaître le programme d'activités de la prochaine année et de répondre à toutes vos questions. Profitez aussi de votre visite pour vous inscrire à nos cours de danse en ligne ou à la nouvelle équipe de shuffleboard du club. Du plaisir en perspective !

D'ici là, veuillez prendre note de l'horaire des prochaines activités du Club.

Jeu de pétanque extérieur

La pétanque extérieure se poursuivra au Parc Richelieu tous les mardis et jeudis soir à 19 h jusqu'à la fin du mois d'août ... et même plus tard si le beau temps le permet. Cette activité est gratuite; vous n'avez qu'à vous présenter au terrain de pétanque pour jouer.

Responsables des mardis : Lorraine et Pierre-Paul Giroux 418 907-5167
Responsable des jeudis : Paul-Henri Fortier 418 825-2031

Épluchette et hot dog

Notre épluchette de blé d'Inde annuelle aura lieu le mardi 31 août au sous-sol de l'église à 11 h 45. Le repas sera précédé d'une messe à 11 h pour celles et ceux qui désirent y assister.

Prix : 6 \$ membres 8 \$ non-membres.

Cours de danse en ligne

Danses de base et intermédiaires

Les cours de danse en ligne se tiendront au sous-sol de l'église le lundi soir à partir du 20 septembre pour une période de 10 semaines. Le premier cours aura lieu de 19 h à 20 h ; le second suivra de 20 h à 21 h. Prix : 35 \$ par cours

Notez qu'un minimum de 18 personnes est requis pour que le cours ait lieu. L'inscription doit se faire par téléphone ou lors de l'épluchette de blé d'Inde auprès des responsables:

Clémence Thomassin 418 825-2206
Lucie Tremblay 418 825-1362

Tournoi de cartes (Kaiser, Politaine)

Le premier tournoi du club se tiendra, au sous-sol de l'église, mardi le 14 septembre à 13 h. Les équipes seront formées au hasard. Les gagnants se mériteront un prix en argent et le club fournira un montant de 30 \$. Nous offrons aussi un prix de présence.

Coût : 2 \$ membres 3 \$ non-membres
Réservez votre place auprès de la responsable de l'activité :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Jeu de Shuffleboard (Palet)

Le Club dispose de deux courts de shuffleboard (palet) au sous-sol de l'église et plusieurs personnes nous ont manifesté leur intérêt pour ce jeu qui requiert de la coordination, de la

stratégie et un esprit de compétition. Joignez-vous à notre équipe de joueurs pour vous amuser fermement tous les mardis et jeudis après-midi (à l'exception du dernier mardi du mois).

Cette activité est gratuite. L'inscription doit se faire par téléphone ou lors de l'épluchette de blé d'Inde auprès des responsables:

Yolande Lecours 418 825-2709
Martin Hamel 418 825-3543

Déjeuner amical

Venez déjeuner avec nous au restaurant Le Lavallois, le mardi 14 septembre à 9 h. Prix: 5 \$ membres 7 \$ non-membres.

Les places étant limitées, réservez avant le mercredi 8 septembre auprès des responsables de l'activité :

Pierre-Paul Giroux 418 907-5167
Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Carte de membre 2010 - 2011

Grâce à l'aimable collaboration de la municipalité, à nos commanditaires et à une gestion serrée du budget, le club peut vous offrir la carte de membre au même prix que l'année dernière soit 24 \$. Notez que les cartes de membres pour l'année 2010-2011 seront disponibles dès le 19 août et doivent être renouvelées avant le 30 septembre 2010. (Membres inscrits en septembre)

Si vous changez d'adresse, n'oubliez pas d'en informer Jean-Marc Jennings (418 825-1527) le plus tôt possible, pour recevoir votre revue Virage.

Conseil d'administration 2010 - 2011

Michel Després, prés. 418 849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p. 418 825-2031
Clémence Thomassin, sec 418 825-2206
Jean-Marc Jennings, trés 418 825-1527
Pierre-Paul Giroux, adm. 418 907-5167
Suzanne Duguay, adm. 418 825-2372
Marcel Tremblay, adm. 418 825-5059

MSB mécanique
1160 boul. Raymond
Beauport
(418) 821-0775



*Votre
**Mécano & technicien
 de confiance***



**ÊTES-VOUS PRÊTS POUR LES VACANCES ?
 ET VOTRE VOITURE ?**

Inspection mécanique complète
RAPPORT DÉTAILLÉ

- Suspension
- Mise au point
- Système de charge
- Système de freinage
- Systèmes électriques
- Pneus et roue de secours
- Système de refroidissement
- Fonctionnement du climatiseur



RABAIS
20.00\$*
 sur auto et camion

**Vérification
 Air climatisé**
24,95\$*

**Entretien
 Air climatisé**
89,95\$*



**Inspection mécanique
 entretien des freins inclus**

REMORQUE ET ROULOTTE	
2 ROUES	89.95\$
4 ROUES	159.95\$*

*** détails en magasin**



Nouvelles en rafale de La Barak

1- Municipalité

Toute l'équipe de la M.D.J., intervenantes, membres du CA et jeunes de 10 à 17 ans tiennent à remercier la Municipalité de leur contribution financière annuelle de 17 500\$.



\$\$\$\$\$
1000 fois
MERCI
\$\$\$\$\$

5- MRC de La Jacques-Cartier: bourses de 500 \$ et de 1000 \$

La M.D.J. s'est méritée une bourse de **500 \$** au concours «*Bâtir l'environnement de demain*». Madame Natacha Castonguay, agente de projets jeunesse et communication, de la MRC La Jacques-Cartier, nous a remis un immense chèque le 17 juin dernier. Nous remercions également notre député Monsieur Raymond Bernier qui est à l'origine de ce financement.

Cette bourse permet la réalisation de «*Mission Rivière à la rescousse*».

La MDJ a aussi reçu un chèque de **1000 \$** pour le projet Karab, un grandeur nature bien connu de nos jeunes.



Natacha Castonguay et nous!

2- Sœurs de la Charité de Québec



La Barak est heureuse de remercier les Sœurs de la Charité de Québec pour leur don de **500 \$**. Ce dernier nous servira pour poursuivre notre série de camps et soirées sur l'estime de soi.

Un grand Merci à nos Soeurs

3- Vente de Fleurs du 29 mai 2010

Le comité de la vente de fleurs de Ste-Brigitte-de-Laval nous a remis en juin dernier un beau montant. Les jeunes ont apprécié leur rôle de commis à l'auto: transport des fleurs en brouette.



Merci au comité de la vente de fleurs et aux acheteurs pour leur générosité qui profitera à nos jeunes de la Barak.

4- Merci à monsieur Daniel Parent

Les hot dogs que nous avons vendus lors de la *Fête de la pêche* et de la *Fête nationale* ont été préparés sur une **plaque chauffante** prêtée gracieusement par un résidant de notre municipalité, monsieur Daniel Parent.

6- Fête de la pêche

La MDJ était encore présente samedi le 12 juin pour la *Fête de la pêche* et si vous avez apprécié les **hot dogs** que nous vous avons préparés, c'est grâce à la générosité du



SUPERMARCHÉ
MÉTRO PLUS GP
1050 ave Larue, Courville

MERCI!

Notre projet *Mission rivière*, a comme objectif de sensibiliser la population à l'embellissement et au nettoyage du parc Goudreault. Nous avons demandé l'aide à trois jeunes: les «*Inspecteur Rescousse*».



Leçon de l'Inspecteur Rescousse

Question : Quel est le déchet le plus souvent retrouvé sur les berges du lac?

Réponse : C'est le mégot de cigarette. Son filtre trappe la plupart des produits chimiques (arsenic, plomb, cadmium, etc..) qui sont libérés dans l'eau (pluie ou eau des rivières et lacs). Ce sont ces déchets qu'on retrouve fréquemment dans les estomacs des oiseaux et des poissons qui meurent par indigestion.

Alors, **soyons tous vigilants avec nos mégots** en attendant que des cendriers extérieurs soient installés au parc Goudreault...



Bradley Thomassin, un *Inspecteur Rescousse*

Pour se convaincre davantage de la problématique des plastiques dans l'environnement, n'hésitez pas à revoir ou voir l'émission Découverte «*Le dépotoir de plastique du Pacifique*» diffusée le 25 juillet dernier (rediffusion de l'épisode 13, saison 2009)

<http://www.tou.tv/decouverte/S2009E13>



Fête de la pêche

Photos: Armelle Ginet

7. Fête nationale, la Saint-Jean 2010



La Barak en collaboration avec la Municipalité, a offert à des artistes en herbe l'opportunité de peindre la FRESQUE MURALE GÉANTE de la Saint-Jean.

Le tout a été supervisé par Nathalie Moffet, notre chère coordonnatrice qui avait préparé la toile et fait l'ébauche de la fleur de lys.

Coup d'oeil final sur la fresque



Encore une fois, les **hot dogs** étaient à l'honneur. Cette fois-ci, c'est un autre supermarché qui nous est venu en aide en nous offrant gratuitement les pains et la viande nécessaires.



MERCI IGA EXTRA
969 ave Nordique
Beauport



St-Jean: Annabelle, Jessica et Sophie en spectacle



8. Grandeur Nature du projet KARAB 23 au 24 juillet 2010 à Sainte-Brigitte

En l'an 2010 de notre ère, sur les terres du nord de Sainte-Brigitte-de-Laval, dans la belle vallée de Terraka, à la tombée de la nuit du 23 juillet, un conte du Moyen-Âge a pris forme.

Gentes dames, nobles sieurs, chevaliers, prêtresse, chamane, sorcière, diseuse de bonne aventure, homme-faucon, wee-be, orques, Dame du Lac, loup-garou, gnomes, elfes et autres monstres se sont unis pour relever les défis de l'aventure.

Ainsi gentes damoiselles, belles dames et preux chevaliers de 11 à 15 années de vie vivent 20 heures d'histoire médiévale.

Ravis de cette expérience inoubliable, ils souhaitent adresser moult remerciements aux propriétaires des terres de Terraka, gente dame Isabelle Bélanger et noble Sieur François Chabot ainsi qu'à leurs trois enfants et à leur charmante Damoiselle Meggy.



Tous les textes: Armelle Ginet, coord. adjointe
Photos du GN: Isabelle Bélanger et Marie-Ève Joubert

Merci à tous les participants et à tous les adultes qui sont venus nous prêter main-forte.. Grâce à eux, le GN a été formidable. **MERCI !**

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

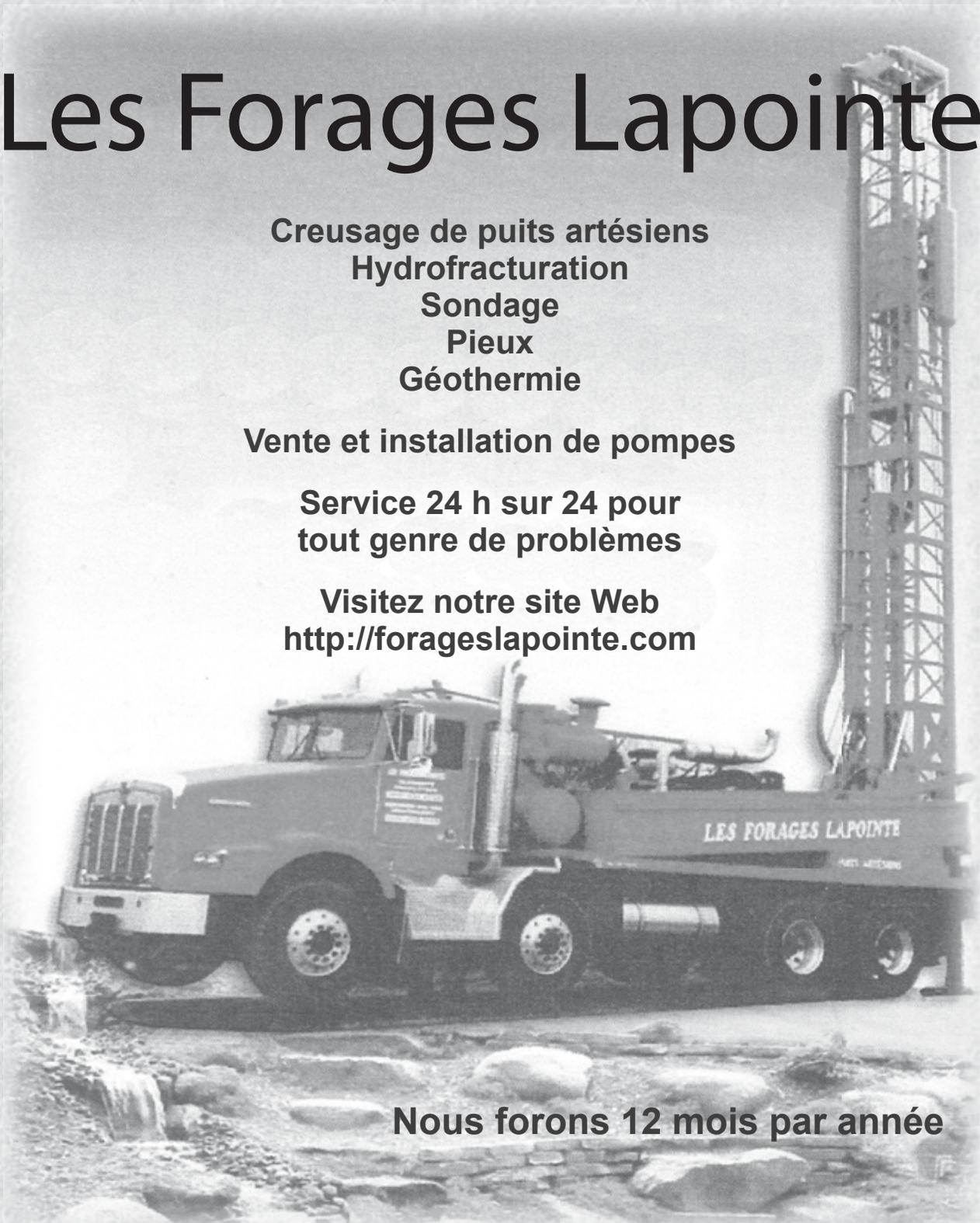
Les Forages Lapointe

**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


dermédén
solution laser

*Épilation au laser
et photorajeunissement*



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

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

Épilation au laser ou à la lumière pulsée (IPL)

Photorajeunissement (IPL)

(ridules, pores dilatées et éclaircissement du teint)

Raffermissment cutané

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

Lésions vasculaires faciales (couperose)

Taches pigmentaires

Blanchiment de dents



Promotion
en vigueur

Informez-vous


dermédén
location laser

salon
Jo Lem



Esthétique

Électrolyse

Pédicure (soin des pieds)

Cellulite

Nouveau

Épilation laser

Promo ! Informez vous !

Technicienne sur place offrant divers services

Perte de poids

Suivi personnalisé avec les produits

Ideal Protein

Nouvelles heures d'ouverture

Mardi, mercredi et jeudi : 9h à 20 h

Vendredi : 9h à 17 h

Samedi : sur demande 9h à 12 h

Venez nous rencontrer
au 4 rue de la Fabrique

418 825-1072

Johanne Lemay

DÉCLIN DE FIBROCIMENT

REVÊTEMENTS MURAUX | BRIQUETTES | PIERRES DÉCORATIVES | MAÇONNERIE | POÊLES ET FOYERS

Bon pour la vie



Résiste...

- à la pourriture
- au fendillement
- aux chocs
- au feu

Pour être bien conseillé et accompagné dans votre projet, fiez-vous au plus important spécialiste James Hardie en région.

passion & savoir-faire

QUÉBEC

5690, Pierre-Bertrand Nord

(418) 622.8500

www.maconnex.com



Garanti 50 ans

Choix de 20 couleurs



James Hardie

Autrefois Brique & Pavé Giroux-Maçonnex



L'âge d'Or du laser

par Louise Côté

Le laser a cinquante ans. Le 16 mai 1960, en Californie, un chercheur américain Theodore Maiman, 32 ans, mettait au point le premier laser fonctionnel. Depuis lors, cette merveille a envahi et révolutionné notre vie courante.

Un principe d'Einstein

C'est en voulant mettre en application un principe énoncé par Einstein en 1917 que le physicien Maiman obtint un rayon de lumière rouge, régulier et rectiligne et correspondant à une longueur d'onde spécifique. Maiman s'était également inspiré de travaux réalisés deux ans plus tôt qui avaient mené à la découverte du *maser*. Mais, au lieu de prendre comme point de départ les micro-ondes (dans le *maser*), il a pris la lumière visible (light ou lumière). Les micro-ondes et la lumière sont des ondes électromagnétiques qui se différencient principalement par leur longueur d'onde. Sa découverte nommée *laser* est l'acronyme de *Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation*, c'est-à-dire, lumière amplifiée par émission stimulée par radiation. Par la suite, il y a eu plusieurs sortes de lasers donnant une couleur différente selon le milieu utilisé et devenant de plus en plus perfectionnés.

Fonctionnement du laser

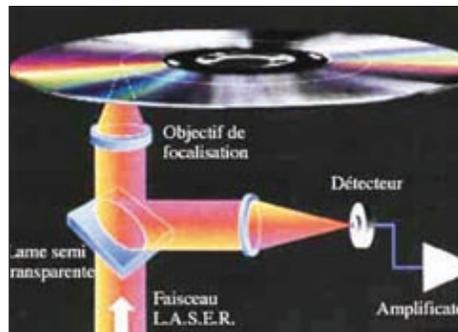
En termes très simples, *Les Débrouillards* l'expliquent ainsi : «*Le laser est constitué de minuscules particules appelées photons. Dans la lumière normale, comme celle du Soleil ou de ta lampe de chevet, ces photons sont totalement désordonnés. Ils vont dans*

n'importe quelle direction et ont différentes longueurs. C'est comme lors de la récréation à ton école! Les élèves courent dans toutes les directions, à des vitesses différentes et pour diverses périodes de temps. Imagine maintenant que l'on veuille ordonner tout cela. C'est ce que Theodore Maiman a fait. Tel un bon prof de gym, il a trouvé le moyen de faire courir tous les enfants, ou photons, en ligne droite, dans la même direction et à la même vitesse. C'est cela le laser!» *

D'abord une curiosité expérimentale...

Comme cela s'est très souvent produit en recherche, les chercheurs n'en réalisent pas toujours les applications possibles. Une recherche visant un but précis peut conduire à des ouvertures auxquelles on n'avait même pas songé. Des découvertes peuvent être même le fruit du hasard et ce, à travers les siècles et dans tous les domaines.

La première application du laser sera médicale: destruction d'une tumeur à l'oeil en 1961. Puis les lasers trouvent des débouchés industriels: en 1965, perçage d'un diamant avec un laser à rubis en 15 min. au lieu de 24 heures. N'oublions pas que même si certains



Wikipédia, Le laser, 20.2.3, lecteur CD

Bibliographie

- * *Débrouillards* - Le laser a 50 ans!, 17 mai 2010, Emmanuel Leroux-Nega, lesdebrouillards.com
- *Le Soleil*, Le laser a 50 ans, Jean-François Cliche, 16 mai 2010, pages 18-20
- *Le Figaro*, Sciences et Technologies, En 50 ans le laser a investi notre vie quotidienne, Tristan Vey, 14 mai 2010
- *Revue Campus 98*, Genève, Un rayon à tout faire
- *Wikipédia*, Le laser



Europe Événement, photo Internet
procédés sont démontrés, il faut attendre d'être capables de les associer à des machines adaptées pour qu'ils soient implantés en milieu industriel.

... le laser est omniprésent au XXe siècle.

Dans la dizaine d'années qui ont suivi sa découverte, les chercheurs ont pensé à la plupart des applications possibles soit en améliorant des techniques déjà existantes ou en innovant. La quantité des applications demeure fantastique.

Le laser détruit les tumeurs, améliore la vision, nettoie la peau, etc.

Il usine les matériaux: soude, plaque, marque, perce, découpe, décape (bois, papier, textile, plastique, acier, cuivre, etc.) sans aucun contact, à grande vitesse et réalise le micro-usinage.

Il sonde l'atmosphère, guide les avions, mesure (la lune s'éloigne de la terre de 3cm/an).

Il informe et communique: téléphonie, Internet.

Il photographie avec les appareils photo numériques depuis 1998.

Il pleut: provoque des nuages et fait pleuvoir (essai sur Berlin en mai 2010).

Il emmagasine et lit l'information, les codes barres, les CD, les DVD.

Il tue: armes de guerre (plusieurs programmes de recherches sont arrivés à maturité).

Il amuse: spectacles au laser.

Gaétan Lavoie



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

418 825-2005



BOIS DE CHAUFFAGE

Qualité - Prix incomparable

- bois franc 16 po
- longueur et quantité exacte
- propre et sain
- pas de rondins

**Satisfaction garantie
Vous serez au chaud cet hiver**

Frédéric 418-825-2006



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

J'ai l'âme d'une politicienne

Déjà huit mois que vous m'avez élue à titre de conseillère du district #4 et promue depuis peu mairesse suppléante.

Sachez que je suis dans mon élément, que j'adore la vie municipale et que j'ai l'âme d'une politicienne. Je prends toutes les dispositions nécessaires afin de bien remplir mon rôle en participant aux rencontres que ce soit avec la MRC de la Jacques-Cartier, la Commission Municipale de Québec et la Fédération Québécoise des Municipalités. Je participerai d'ailleurs prochainement à différents ateliers aux assises annuelles :

- Octroi de contrats municipaux : s'outiller pour une concurrence plus saine.
- Écoles en région, s'attaquer aux véritables enjeux.
- Apport économique de la forêt pour les collectivités rurales.
- Gestion des matières résiduelles : avons-nous les moyens de nos ambitions ?
- Schéma d'aménagement et de développement au cœur de l'occupation du territoire.
- La tarification : une solution pour diminuer le poids de l'impôt foncier.

Il y a présentement plusieurs bons dossiers (mauvais pour certains...) sur la table du conseil et cela devient de plus en plus intéressant avec une municipalité en pleine expansion. J'analyse tous les dossiers en respectant toujours les moyens



de payer de nos contribuables. Je suis là pour les débattre car *ce n'est pas tout de dire ce que l'on pense*, il faut penser ce que l'on dit. Je ne suis définitivement pas dans la catégorie «applaudisseuse de maire».

Je profite de l'occasion pour remercier tous ceux et celles qui ont cru en moi lors de la dernière élection. N'hésitez surtout pas à communiquer avec moi par courriel à l'adresse jobinceline@hotmail.com. Je suis à votre écoute peu importe votre pensée, je réponds à tous mes courriels et je retourne tous mes appels.

Merci de me faire confiance.

Céline Jobin, mairesse suppléante



Piquer, c'est voler

Nous demeurons sur l'avenue Sainte-Brigitte, dans le secteur Labranche. Pour embellir notre terrain le long de l'avenue, nous avons planté depuis 1998 près de 150 plants d'hémérocailles. Mais quelle surprise lundi le 26 juillet dernier, on en avait piqué au moins une vingtaine avec une pelle.

Pourquoi ces gens ne sont-ils pas venus me saluer et me demander des plants, s'ils aimaient ces fleurs ? Je leur en aurais donné avec plaisir. Donc, à ces effrontés, pas pires amis et je vous souhaite la pareille.

Suzanne Langlois



Vente de fleurs

Suite à la vente de fleurs du centre jardin d'un jour tenu le 31 mai 2010 sur le stationnement de l'église, le comité de la vente de fleurs a remis une subvention aux 7 organismes suivants: la Maison des Jeunes, le Cercle des fermières, la Chorale l'Écho des montagnes, la résidence le Trèfle d'Or, le Regroupement matinée mères-enfants, le Groupe Bel Art et les Cuisines collectives.

À l'an prochain

Rachel Kirouac, pour le comité de la vente de fleurs



Notre vie paroissiale
Par Gisèle Girard

Mot du pasteur

Chers Lavallois,
Chères Lavalloises,

Les conditions climatiques nous favorisent pour se promener dans la nature du Bon Dieu. Prendre le temps de marcher, de regarder, d'être seul, en couple, en famille ou entre amis, n'est-ce pas magnifique. Nous pouvons rendre grâce à notre Créateur.

Un chant du psaume concrétise ce que je ressens : « Merveilles que fit pour nous le Seigneur ». La nature nous invite à entrer à l'intérieur de soi, à prendre contact avec son intimité spirituelle, à redécouvrir nos forces, nos limites, nos tensions, nos peurs et quoi encore.

Que ces moments de prière, de silence soient source de vie et d'espérance.

Nous continuerons nos activités pastorales d'une façon plus intense dans quelques jours. Mais la pastorale du baptême a été très active depuis quelques semaines. En mai, juin, juillet et août, nous aurons eu 32 baptêmes.

Chers parents, je vous félicite d'avoir mis sous la protection de Dieu votre enfant et votre désir de lui transmettre des valeurs spirituelles. Nous sommes avec vous en Église et prêt à collaborer.

Une chance de gagner...

Tirage « Fabrique Sainte-Brigitte-de-Laval »

L'Assemblée de Fabrique a lancé dernièrement un tirage au profit de la paroisse qui se tiendra le dimanche 12 décembre 2010 à 10h30 en l'église Ste-Brigitte.

Cinq prix seront attribués : Premièrement quatre prix de 250\$ et un cinquième de 1000\$. Les billets sont en vente au bureau de la paroisse au coût de 5\$ et aussi auprès des marguillières et des marguilliers. Seulement 1500 billets sont disponibles. Tél. : 418-825-2596.

Votre Pasteur, Réjean

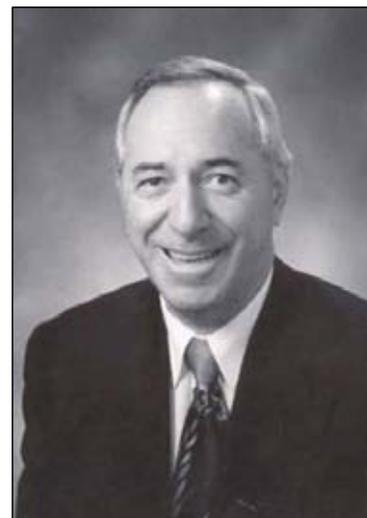
Horaire des messes

jusqu'au 13 sept.

Ste-Brigitte
Le dimanche : 09h30

Ste-Thérèse
Le samedi : 16h00

Le dimanche : 08h00
11h00



Réjean Lessard, prêtre, curé

Contribution Paroissiale Annuelle C.P.A.

Seulement grâce à votre générosité, nous pourrions vous donner des services pastoraux par le biais de personnes ressources qui animent votre communauté.

Dernièrement je discutais de la campagne de financement (surtout de son importance) avec des jeunes familles. La majorité des personnes présentes me disait que :

« Nous avons oublié de faire parvenir notre don; nous pensions que la majorité des familles chrétiennes de la paroisse donnait un don par conséquent, si nous ne donnions pas cette année, ce ne serait pas trop dramatique. »

Pour votre information, en 2009, sur environ 1863 foyers, nous avons reçu 223 dons pour la C.P.A.. C'est sûrement un oubli... et malheureusement, ce genre d'oubli affecte nécessairement la viabilité de notre paroisse.

Avez-vous fait parvenir votre contribution en 2010? Si oui, grand merci! Si non, il est toujours temps de contribuer au maintien des services dans votre localité.

Service d'Initiation à la vie chrétienne

C'est le temps d'inscrire votre jeune au programme d'enseignement religieux proposé pour les jeunes du primaire 1^e à 6^e année. Cet enseignement vous aide à transmettre à votre jeune la foi catholique.

À noter : Cet enseignement est un critère d'admissibilité à la préparation aux sacrements « Pardon-Eucharistie et Confirmation ». Tél. : 825-2596.

À bientôt!

Gisèle Girard, intervenante en paroisse.



**CLÔTURE DE LA
CAPITALE Inc**
DEPUIS 1978

- Clôtures mailles de chaîne - Bois - Fer
- Lattes
- Poteaux de corde à linge
- Creusage de trous
- Clôture amovible pour piscine
- Enclos à chiens

418 661-5756

Le résultat est le reflet de vos attentes...

c'est  **APITAL**

R.B.Q. : 8348-2299-47



Jimmy Doyon
info@toituresjd.com

R.B.Q: 8339-8636-56



TOITURES

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

Bardeaux d'asphalte • Membrane soudée
Imperméabilisation • Déneigement

JD



(581) 888-0832

3 rue des Mélèzes
Ste-Brigitte-de-Laval
Québec, G0A 3K0

www.toituresjd.com

Fin d'année 2009-10 au Trivent

par Louise Côté

En musique avec monsieur Maxime

Le 21 juin, la salle du gymnase se remplit d'élèves, d'adultes et de futurs élèves. L'école vibre de l'excitation des derniers jours de l'année scolaire. Monsieur Maxime et ses élèves sont prêts. C'est la finale de leur concours dans le style de *Talent Show*.

Ce sont des parents bénévoles et des membres de l'OPP qui ont supervisé les auditions préliminaires et monsieur Maxime s'est chargé de la suite... Une suite qui a pris beaucoup de son temps libre car, bien sûr, il ne peut pas faire pratiquer les jeunes qui ont été choisis pendant les cours réguliers.

À l'avant de la scène, tous les écoliers s'installent sur des tapis. Les parents, les amis et les visiteurs sont assis, en retrait. La musique ambiante qui précède est offerte par leur professeur guitariste, monsieur Maxime, qui fait miauler son instrument... au grand plaisir des jeunes. Nous sommes loin de Mozart ou de Beethoven! Comme le chantait Bob Dylan, «*les temps changent*».

Cette année, monsieur Maxime a installé un écran sur lequel sera projeté le film de tout le spectacle. Ainsi, tous les spectateurs pourront mieux visionner leurs rejetons et leurs compagnons à l'oeuvre.



VIVE LES VACANCES !

On débute avec *La chanson du Trivent*. Monsieur Maxime à la guitare, 3 jeunes filles au clavier, un jeune garçon à la batterie et 6 choristes interprètent la mélodie tandis que les élèves reprennent les refrains avec eux.

20 prestations

Enfin, le spectacle commence. Au programme, vingt prestations. On débute avec les maternelles. Chants, danses, scénettes et musique font le bonheur de tous. Que ce soient des classes presque complètes, des groupes de 2 ou plus, ou même des solistes, chacun y met tout son coeur. Presque tous en sont à leur première expérience. Et, si on se trompe dès le début, il est bien difficile de continuer en gardant son assurance...

Bravo à tous ceux qui ont eu le goût de tenter l'expérience (ce n'était pas une activité obligatoire). Vous avez fait plaisir à vos compagnons, aux invités et surtout à vous-mêmes. Vous vous en êtes fort bien tirés!

Merci aux parents bénévoles. Merci aux professeurs des classes entières (maternelles, 1^{res} et 2^{es} années) qui y participaient et qui ont dû prendre de leur temps de classe pour faire répéter.

Grand merci à monsieur Maxime qui n'a pas calculé son temps ni son énergie et a passé bien des heures de dîner et de récréation pour mener à terme ce beau projet. Quelques-uns de vos élèves ont certainement vu naître et croître en eux un intérêt plus marqué pour la musique.

En outre, quelques groupes ont été choisis pour faire partie du spectacle offert par la municipalité lors de la veille de la Saint-Jean, dès 19 h.



Kermesse du 22 juin

Tous les étudiants sont invités à participer à la grande kermesse de la fin d'année. Même s'il y a quelques absents, cela n'empêche pas leurs compagnons de s'en donner à coeur joie.

Environ 13 jeux d'adresse, d'habileté et d'agilité sont installés dans le gymnase. Un comité composé de quatre professeurs, monsieur Marcel, mesdames Claude, Julie et Madeleine ont participé à l'organisation de la journée. Comme collation, chacun des jeunes a droit à un yogourt glacé.

Au gymnase

Jusqu'à 14 h, toutes les classes se sont succédé pour témoigner de leur savoir-faire, de leur esprit d'initiative, de leur endurance et de leur goût du jeu.

Les animateurs dirigent les élèves vers les jeux qui leur sont attribués et veillent à ce que tout se déroule pour le mieux. Quelques-uns en profitent même pour augmenter la valeur des défis selon l'âge, la grandeur ou les résultats obtenus.

Ici, on joue pour s'amuser. Tant mieux si l'on gagne, car on obtiendra des coupons et plus on en possédera, plus on aura de chances lors du tirage des prix en fin d'après-midi. Et, des coupons, chaque joueur en a gagné plusieurs.

Un jeu amusant est la course à obstacles à l'aide d'un miroir. Il s'agit vraiment d'une course à obstacles mais vus à travers un miroir: on regarde le miroir, non les obstacles... et on fonce!

Enfin, vers 14 h, toutes les classes se retrouvent ensemble au gymnase. C'est la remise des prix. On procède au tirage au sort parmi tous les coupons recueillis. Les gagnants sont alors conduits à une table pour y choisir leurs cadeaux.



Spectacle imprévu

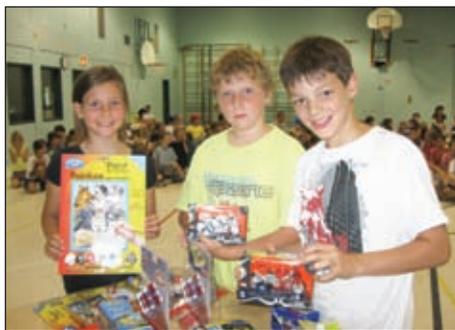
Pour terminer cet après-midi, tous ont droit au spectacle de sept filles de 5e année. C'est ce qui devait clore le récital de musique de la veille, mais, hélas, un détail technique a empêché leur prestation. Enfin, elles vont pouvoir témoigner de leur travail: un sketch mettant en scène un professeur et ses élèves et suivi d'une danse sur *Snoop dog*. Cette fois, tout fonctionne à merveille. Bravo les filles!



Éloïse Lagüe.

Sheila Gamache, Véronique Tremblay,
Dalya Vasquez,

Élodie Vallée, Amélie Alain, Sophie Doyon



Inauguration de l'arboretum, 23 juin

Par un bel après-midi terminant en beauté l'année scolaire 2009-2010, les élèves de l'école du Trivent ont participé à l'inauguration officielle de l'arboretum qui leur avait été promis. Dès leur arrivée en classe, les jeunes de l'école, de la maternelle à la 3e année inclusivement, se sont regroupés dans la cour de l'école. Puis, tous sont partis, par classe, accompagnés du directeur et de leurs professeurs pour parader dans les rues avoisinantes.



Joyeuse parade finale

Visiblement ravis de cette marche, les écoliers du premier cycle arboraient chapeaux, trompettes, flûtes, etc.

Le silence, c'est bon pour l'école, pas dans la rue...



Photos: Louise Côté

De retour dans leur cour d'école, ils sont rejoints par les grands. Ces derniers ont certainement profité des moments précédents pour faire leurs souhaits de vacances ou leurs adieux à leur professeur et à leurs compagnons.

Tous sont donc réunis pour écouter le dernier mot de l'année de leur directeur. M. Gaston-Michel Côté leur présente les nouvelles plantations, 15 au total.

Les plus jeunes écoliers pourront en suivre la croissance tout au long de leur école primaire tandis que les plus âgés devront revenir aux sources pour la constater. Ainsi va la vie... Le thème de l'année n'était-il pas: «*Mon arbre grandit, moi aussi?*»



En septembre prochain, chacune des classes sera invitée à adopter un arbre. Chaque étudiant devra apprendre tout ce qui concerne l'espèce et connaître les renseignements nécessaires à son entretien.

Monsieur le directeur demande également à tous ceux qui sont présents de faire attention aux nouveaux plants. Ce serait grand dommage que, par mégarde ou autrement, quelques-uns de ceux-ci disparaissent... Les belles choses requièrent attention et soin.

Merci à monsieur Claude Côté, dir. de la sécurité publique, et à ses deux accompagnateurs d'être venus assurer sécuritairement cette parade d'écoliers.

Bonnes vacances à tous!



MARTIN ROCHETTE

Courtier Immobilier

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



RE/MAX

MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOI.

RE/MAX Référence 2000

3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9

418 666-5050

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

► **Évaluation de votre propriété sans frais et sans engagements.**

LORETTEVILLE



Domaine de l'Observatoire, grand condo 1 100 p.c., 3 c.c., 1 salle de bain + 1 salle d'eau. Très grandes pièces, aires couvertes. 2 potes patio avec balcon. Vue à couper le souffle. Planchers flottants et céramique. 2 établissements + rangement. Possession flexible.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Au bord de l'eau, bormé par Rivière Montmorency, la pointe Sud de l'île Enchanteresse, construction 1991, 3 grandes chambres, plafond cathédrale, foyer au salon, fenestration abondante donnant vue sur rivière et montagnes. Terrain de 74 000 p.c. À qui la chance?



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Construction 2008, plain-pied 24 X 32, 1 chambre au c.c. et 3 au sous-sol, cloche céramique, grandes pièces, endroit très tranquille et intime au nord de Ste-Brigitte, terrain de 38 000 p.c. Faites vite. 169 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Impressionnante, respect environnement et économie d'énergie, 3 chambres, foyer radiant central, 400 000 p.c. boisé, garage 18 X 21 détaché, possibilité de garder des chevaux, intimité assurée. 257 000\$ PRIX POUR VENTE RAPIDE.

STE-CLAIRE/DUPLEX



PRIX RÉVISÉ POUR VENTE RAPIDE, duplex rentable, 2 X 4 1/2 loués au 30 juin 2010, possibilité propriétaire-occupant, logements rénovés, peu entretient, énergie localitaires, revenus de 10 800\$, à 15 minutes de Lévis. 89 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Endroit idéal pour tranquillité. En pleine nature, ruisseau sur terrain, style suisse 36 X 27, mezz. + chambre principal + salle de bain, bain thérapeutique, foyer au salon, 2 c.c. potes. 3, solarium, très ensoleillé, à 2 pas du golf.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

TERRAINS POUR AUTO-CONSTRUCTEURS

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL,
- Rue du Centre: 66 000 p.c. 32 500\$.

SAINT-RAYMOND
- Rue des Hirondelles: 33 000 p.c.
16 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



TRANSFERT, FAUT VENDRE! Cottage 28 X 42, garage attaché, 2 grandes chambres à l'étage, immense salle de bain avec douche céramique, cuisine fonctionnelle, foyer salon, spa intérieur, terrain boisé 90 000 p.c. Possibilité de garder des chevaux.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Idéale pour bricoleur, maison de 2 chambres avec possibilité de 4, vue splendide, immense garage attaché, plusieurs travaux de finition à faire, prix de conséquence. Faites vite.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Plain-pied 28 X 40, vue montagnes, bormé par lac artificiel, 3 chambres, salle familiale et poêle bois au sous-sol Terrain de 21 200 p.c., en pleine nature. Quelques travaux finition, idéal bricoleur. Possession flexible.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Eau cottage à 5 minutes du village, 2 chambres à l'étage, pose de 3, aménagement intérieur, rez-de-chaussée aires couvertes, terrain de 35 000 p.c., garage détaché 25 X 28 isolé, ruisseau. C3 en main! 174 500\$.



Chanter ! Ça fait du bien !

C'est bon pour le corps. C'est bon pour le moral. Faire partie d'une chorale, c'est une occasion en or de se faire des amis et de vivre de belles expériences.

La chorale «L'Écho des montagnes» est en marche depuis bientôt un an. Le but est de chanter pour le plaisir, en toute simplicité. Notre répertoire est composé de chansons souvenirs, de belles chansons qui traversent le temps et apportent de la joie, des chansons que nous choisissons parce qu'elles nous plaisent.

Présentement, notre formation compte une vingtaine de choristes (30 et 80 ans) animés du désir de chanter et nos

rendez-vous hebdomadaires sont toujours très attendus. Venez essayer et vous comprendrez pourquoi chanter ça nous rend heureux. Aucune compétence musicale n'est nécessaire et aucune mémorisation des chansons (possédons un cartable). Une invitation spéciale est lancée aux choristes masculins.

De plus, cette année, nous offrons aux nouvelles et nouveaux qui aimeraient s'inscrire, la gratuité pour deux soirs de pratique avec nous. Ceci leur permettra de prendre une décision éclairée avant de payer la somme de 84 \$.

Nous recevons aussi des fichiers MP3 sur ordinateur, ce qui nous permet

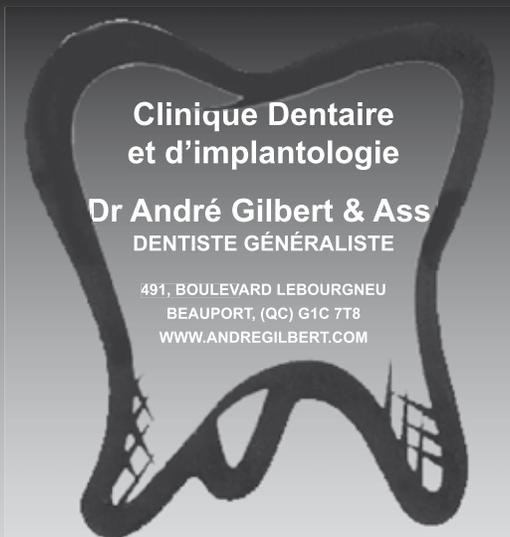
d'écouter et de pratiquer entre les cours. Nous pouvons aussi vous remettre les chansons sur CD.

Nos activités reprendront le 8 septembre 2010. Les pratiques auront lieu le mercredi soir de 19 h à 21 h à l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. Si vous aimez chanter et désirez faire partie d'une chorale dynamique et sympa, c'est le temps de vous inscrire.

Coût de l'inscription: **84 \$ pour la session** (14 pratiques au coût de 6 \$ chacune, comme l'an passé)

En terminant, nous tenons à remercier sincèrement le comité de la Vente de Fleurs pour leur aide financière, ce fut très apprécié.

Infos: **Murielle Lortie 825-1553**
chorale@ccapcable.com
Diane Clavet 825-2502
dthomassin@ccapcable.com



**Clinique Dentaire
et d'implantologie**

Dr André Gilbert & Ass
DENTISTE GÉNÉRALISTE

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

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

Optimisez votre sourire Le traitement orthodontique

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

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

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



Allez-y maintenant et souriez de toutes vos dents

La rue Langevin (son histoire)

Nous habitons la rue Langevin située à la sortie du village au bout de la rue de l'Étang (face à la station Alpin) et nous avons fait une courte enquête pour connaître les origines de cette rue.

Son créateur se nomme M. Wilfrid Langevin. Il était forgeron, alors les gens venaient le voir pour ferrer leurs chevaux. L'étang à l'entrée de la rue Langevin lui appartenait et près de cet étang se trouvait une source d'eau. Autrefois les gens n'utilisaient que cette source d'eau pure, par la suite vint l'aqueduc.

M. Langevin possédait une grande terre qu'il a divisée en terrains. Les premières familles à habiter la rue furent les Taillon, St-Pierre, Bédard,

Moffette, Lainé, Lortie, etc... Ils y possédaient un chalet et venaient passer l'été en campagne. Aujourd'hui, quelques-uns y habitent à l'année. L'eau courante et l'électricité y sont arrivés dans les années 1950.

L'un des tout premiers terrains de la rue appartenait au père Jacob qui y a construit une poustinia. C'est un endroit de repos et de prière, il y venait très souvent les fins de semaine pour y célébrer la messe. Il y est demeuré de nombreuses années.

Émilie et Catherine



Les auteurs du texte Émilie Grenon, 13 ans et Catherine Tremblay, 14 ans

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

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

Benoit Morissette
Agent immobilier affilié
bmorissette@lacapitalevendu.com

Pour vendre ou acheter
418 627-3333
418 955-5578

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

La Capitale
La Capitale vendu.com
GARANTIE apec GARANTIE gvH

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

VALEUR MARCHANDE

CURIEUX DE SAVOIR CE QUE LES ACHETEURS PAIENT POUR UNE PROPRIÉTÉ COMME LA VÔTRE ?

Laissez-moi préparer pour vous une opinion de sa **valeur marchande**

Appelez-moi, il me fera plaisir de vous renseigner **GRATUITEMENT** et **SANS ENGAGEMENT** de votre part.

Les 2 garanties gratuites* que j'offre sur les accessoires, la plomberie, l'électricité, le chauffage et les remboursements hypothécaires facilitent la vente d'une propriété en rassurant les acheteurs.



www.lacapitalevendu.com

Benoit Morissette
Agent immobilier affilié



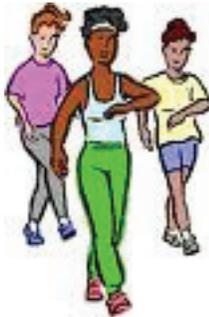
La Capitale Sélect
Courtier immobilier agréé

(418) 955-5578
(418) 627-3333

L'argent qui vend... et donne des garanties

La danse en ligne, une activité à découvrir et à pratiquer

Tous les lundis et jeudis soirs de septembre à avril, le sous-sol de l'église se transforme en piste de danse. Les participants se laissent emporter par le plaisir de la danse en ligne : cha-cha, mambo, valse et beaucoup d'autres.



Pourquoi la danse en ligne gagne-t-elle toujours plus d'adeptes?... Selon les participants, c'est le moment d'oublier les tracas de la journée et les soucis du lendemain. D'autres apprécient le côté social, cela permet de briser l'isolement.

Mais au-delà du bien-être que cette activité procure, il y a le fait de rester actif, de faire de l'exercice différemment. Pratiquée régulièrement, elle augmente la résistance physique, améliore l'équilibre et la coordination des mouvements. Selon l'Université McGill de Montréal, la danse contribue aussi à développer la vivacité du cerveau: mémoire, concentration, etc...

C'est l'école de danse *Diane & Raoul* qui assurera la formation cette année. Deux groupes sont prévus pour le moment: danses de base et danses intermédiaires. Les cours se tiendront les lundis soir de 19 h 30 à 21 h 30, à partir

du 20 septembre, pour une période de 10 semaines. Les participants pourront aussi pratiquer les danses qu'ils ont apprises tous les jeudis de 19 h à 20 h sans frais additionnels.

Cette année, vous avez également la possibilité de vous inscrire à des mini-cours de danse-partenaires, des danses très populaires qui se pratiquent en couple en circulant autour de la salle. En plus du Papillon et du Pinto que plusieurs connaissent, vous pourrez ainsi vous familiariser avec les danses les plus souvent pratiquées dans les soirées, notamment la Croisière, le Loulou et le Blue Roses. (Les modalités seront précisées lorsque le nombre de participants sera connu).

Enfin, vous aurez l'occasion de mettre en pratique tout ce que vous aurez appris en participant, avec un(e) ami(e) ou conjoint(e), à la Soirée de Danse au Village, une activité qui sera organisée au cours de l'automne pour s'amuser à peu de frais.

Le coût de chacun des cours de danse en ligne est de 35 \$, payable à l'inscription, le 20 septembre à 19 h.

Pour l'inscription ou toute information sur les cours, s'adresser à:

Clémence Thomassin 418 825-2206
Lucie Tremblay 418 825-1362

Cercle des Fermières



Bonjour à toutes

Que le temps passe ! Déjà l'automne frappe à notre porte. Le Cercle des fermières de Ste-Brigitte-de-Laval est prêt et vous attend..

Notre prochaine rencontre aura lieu le mardi 7 septembre 2010 à 19 h 30 au local habituel. Nous vous y attendrons en grand nombre.

Nos activités reprendront de plus belle car on prépare notre 60^e anniversaire de fondation. Nous allons avoir besoin de vos idées pour pouvoir réussir ce beau et grand moment de notre belle histoire. Nous avons déjà hâte de vous y accueillir.

Nous vous rappelons que si vous désirez faire partie de notre Cercle, vous êtes toujours les bienvenues.

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Suzanne Langlois (communications)

Suzanne Guinard, présidente 825-1540
Thérèse Tremblay, dossiers 825-1047
Marie-Josée Lussier, sec. trés. 825-2054
Hélène Beaulieu, arts, textiles 825-2518



<p>DÉNEIGEMENT A.D.</p> <p>TOITURES • ROULOTTE ENTRÉES PIÉTONNIÈRES PATIOS & GALERIES FENÊTRES • CHALET • BOIS THERMOPOMPE • AUTO GARAGE DE TOILE • ETC.</p> <p>ALAIN DUCHESNE 418.825.1627 • 418.955.1926</p> <p>SERVICE DE QUALITÉ</p> 	<p>ENTRETIEN ALAIN DUCHESNE</p> <p>DÉCHAUMAGE • GAZON FEUILLES • GOUTTIÈRES PLATE BANDE • ENTRÉE D'AUTO COUPE DE HAIE, ARBRE, ARBUSTE ÉMONDAGE • TERRASSEMENT POSE DE FLEURS • ETC.</p> <p>418.825.1627 • 418.955.1926 38, rue du Sablon, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0</p> <p>SERVICE DE QUALITÉ</p> 
---	--

Du sommeil au rêve, article 5

par Alberte Dugas*

Pour paraphraser le Dr. Michel Jovet, médecin neurophysiologiste du sommeil, en entrevue avec Pierre Maisonneuve en janvier 2009 : « *S'il n'avait pas rêvé, l'homme n'aurait pas inventé tout ce qu'il a inventé.* »

D'hier à aujourd'hui

Depuis l'antiquité, le rêve a suscité curiosité, débats et controverses, ayant été alternativement, selon les époques et les cultures, honoré, condamné, reconsidéré, etc. Originellement associé aux messages des Dieux et des Démons, il a ensuite été rejeté par les autorités politiques et religieuses. En Occident particulièrement, les phénomènes observables et mesurables scientifiquement ont pris tout le crédit: le rêve n'a plus de signification.

C'est aux grands psychanalystes, Sigmund Freud, Carl G. Jung et à leurs successeurs, qu'on doit la reconsidération du rêve à partir du milieu du XIX^e siècle. À celle-ci, s'ajoutent le bond spectaculaire de la recherche sur le sommeil et la reconnaissance de la valeur du rêve dans de plus en plus de disciplines. Le rêve devient un outil privilégié de connaissance de soi, d'intégration, d'apprentissage et d'harmonisation entre le monde extérieur et intérieur, le faire et l'être.

S'occuper de ses rêves. c'est entrer en contact avec soi

Débordant la sphère de la psychiatrie et de la psychologie, le rêve est de plus en plus utilisé dans différentes spécialités médicales et dans des domaines associés plus spécifiquement à la créativité et à la réflexion. L'interprète, détenant jusqu'alors une autorité quasi absolue sur le sens du rêve, est progressive-

LE RÊVE



Source : users@skynet.be

ment devenu un accompagnateur, un guide pour soutenir le rêveur dans sa quête du message du rêve. On assiste en quelque sorte à une démocratisation du rêve, puisqu'avec un peu d'entraînement, on peut apprendre à s'en servir de manière autonome afin de garder le contact avec son essence profonde et accéder à une plus grande harmonie. S'occuper de ses rêves, c'est entrer en contact avec soi.

Le rêve à l'intérieur du sommeil

En 1959, le Dr Jovet a identifié, en laboratoire, cet autre état du sommeil qu'est le sommeil paradoxal, à l'intérieur duquel se produisent les rêves dont on se souvient.¹ La recherche a mis en évidence qu'en sommeil lent et profond le cerveau fait le plein d'énergie pour préparer le sommeil paradoxal, consommateur d'une somme importante de glucose et d'oxygène.

Ainsi, lorsque le corps est reposé, le sommeil de rêve accapare de plus en plus de temps à l'intérieur de chacun des cycles du sommeil afin de nous permettre de récupérer psychiquement.

Sommeil paradoxal

Rythmes circulatoire et respiratoire irréguliers
Consommation importante d'énergie par le cerveau
Activité mentale intense
Intensification des rêves
Tonus musculaire aboli (muscles longs)
Mouvements rapides des yeux sous les paupières

L'activité cérébrale, selon le docteur Michel Jovet, est aussi importante, voire

plus, que celle du jour pendant ce stade du sommeil, puisqu'elle correspond aux périodes du jour où le cerveau est le plus performant.

Pour cette raison, Pierre Fluchaire, son collaborateur de recherche, précise que le cerveau est plus efficace la nuit, étant alors soustrait aux nombreux stimuli captés le jour par nos récepteurs sensoriels.²

En effet, à l'abri des sens qui nous gardent en contact avec notre environnement le jour, en sommeil paradoxal, nous sommes protégés par une hormone qui paralyse nos muscles longs et nous empêche d'agir dans nos rêves. Tous les scénarios deviennent ainsi possibles.

La période de rêves correspondant au dernier stade du cycle de sommeil explique que lorsque nous nous réveillons spontanément la nuit ou au matin, le souvenir généralement très volatil du rêve est plus facilement rattrapable, parce que plus frais en mémoire.

Le rôle du rêve

C'est à Carl G. Jung que nous devons l'identification du processus d'individuation par lequel nous cherchons à exprimer toujours davantage la personne unique que nous sommes au plus profond de nous.³ Le rêve nous permet de contacter cet être unique qui veut vivre en nous pour retrouver l'équilibre.

À cette enseigne, le rêve permet d'archiver l'information utile à notre développement, d'éliminer celle qui est superflue et de nouer des liens avec les expériences déjà en mémoire. Un peu comme si, chaque nuit, on faisait le ménage de notre ordinateur...

Le rêve contribue à retrouver l'équilibre émotif, à nous guérir, à intégrer des apprentissages, à contacter notre source de créativité, à nous informer, à nous préparer à vivre certains événements, et à nous mettre en communication avec nous-mêmes, voire parfois avec d'autres, par des rêves télépathiques. Les rêves sont plus présents en période d'apprentissage, de transition ou d'impasse afin de nous guider et de nous accompagner.

De fausses croyances comme *les rêves doivent être pris dans leur sens contraire*, ou encore *le langage du rêve est si bizarre que c'est probablement pour nous confondre*, etc. nous éloignent malheureusement d'une source extraordinaire d'informations utiles pour trouver ou retrouver une plus grande harmonie.

Nous rêvons, en moyenne, au moins 5 ans de notre vie

Nous rêvons à l'intérieur de chaque cycle du sommeil et les périodes de rêves s'allongent jusqu'au matin pour totaliser plus ou moins 25 % de notre temps de sommeil.

La recherche nous indique que nous rêvons au moins 5 ans de notre vie.⁴ Selon les experts en physiologie du

sommeil, cette fonction occupe trop de temps chez l'humain pour être totalement inutile..

La recherche a également mis en évidence que les scènes virtuelles de rêves, dans lesquelles nous sommes impliqués la nuit, produisent les mêmes réactions physiologiques que si elles étaient vécues le jour. Imaginez-vous un instant mordant dans un citron frais. En plus de l'image qui se présente au cerveau, la sensation physiologique produite par l'acidité du citron est réelle allant jusqu'à vous faire grimacer, comme la vue d'une scène d'horreur télévisée fait augmenter votre rythme cardiaque et vous sentir les jambes molles. Pour cette raison, le rêve est un véritable laboratoire d'apprentissage.

Le rêve nous décrit tel que nous sommes et non tel que nous croyons être.

Tous les rêves ne sont pas d'égale importance. Le Dalai-Lama disait: «*S'il fallait analyser tous ses rêves, on n'aurait plus le temps de rêver.*»⁵ Certains nous marquent plus que d'autres par leur mise en scène ou leur charge émotive, d'autres se répéteront nuit après nuit pour que l'inconscient puisse faire émerger son message à la conscience, ou encore prendront la forme de cauchemars pour attirer impérativement notre attention.

Le rêve nous décrit tel que nous sommes et non tel que nous croyons être. La nature humaine abrite ombre et lumière. L'ombre que nous avons tendance à ignorer se manifeste la nuit, non pas pour nous écraser mais, au

contraire, pour nous aider à grandir, à nous porter plus loin. Un peu comme l'huître fait du grain de sable une perle précieuse, nous accédons à plus grand en utilisant sagement tout ce qui se dessine à l'intérieur de nous.

Aux personnes qui me demandent s'il est dangereux de s'occuper de ses rêves, je suis tentée de répondre par la question suivante : *Est-ce dangereux de réfléchir?*

La réflexion est accessible à tous, à la condition toutefois de respecter quelques règles...

Prochain article :

- Pourquoi le langage du rêve est-il si particulier ?
- Comment profiter de ces rendez-vous avec soi, nuit après nuit ?
- De l'ombre à la lumière



* Alberte Dugas: Conférences, consultations et formation: sommeil et rêves

Bibliographie

- 1 Juvet Michel, entrevue à RDI avec Pierre Maisonneuve, 25 janvier 2009
- 2 Fluchaire Pierre, *La révolution du rêve*, Éditions Dangles, collection «Psycho-soma », 1985
- 3 Hamel, Johanne, M. Ps *De l'autre côté du miroir*, Les éditions Québecor, 2006. p.13
- 4 IASD Québec, Volet francophone, information extraite des conférences du colloque du 10 avril 2010
- 5 Sous la direction de Francisco J. Varela, *Dormir, Rêver et Mourir. Explorer la conscience avec le Dalai-Lama*, Éditions Nil, 1998, p. 88

TAXI BUS LAVAL

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Yvan Bur: 418 825-2344
Cell. 418 932-2344

3 taxis - 24 h
417 ave Ste-Brigitte,
G0A 3K0
C.P. 838



Y VEND DU BOIS

Bois de chauffage

Poêle et foyer

Coupe de bois

Yvan Bur: 418 825-2344
Cell. 418 932-2344



Excavation
Dave Thomassin
SPECIALISTE EN DÉBOISEMENT



- Déboisement
- Excavation
- Location machineries lourdes
- Transport terre-sable-gravier
- Terre noire tamisée
- Aménagement de terrain

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



Déneigement



DAVE Bur : 418 825-3930 / Cell. 418 929-3930

Yvan Bur : 418 825-2344 / Cell. 418 932-2344





Concours La Carte de Noël régionale 2010

Il est déjà temps de s'inscrire !

Sortez vos pinceaux ou sélectionnez l'une de vos œuvres produites à l'hiver 2009-2010. Le concours La carte de Noël régionale 2010 organisé par la MRC de La Jacques-Cartier est lancé !

Les candidats :

Tous les peintres amateurs et professionnels qui résident sur le territoire de La Jacques-Cartier et qui sont prêts à nous séduire par leurs couleurs, leur sensibilité et leur créativité.

Les catégories :

- Catégorie adultes-artistes professionnels
- Catégorie adultes-artistes amateurs
- Catégorie 11-17 ans
- Catégorie 5-10 ans

Notez que pour maintenir la catégorie adultes-artistes professionnels, la MRC de La Jacques-Cartier devra avoir reçu au moins cinq œuvres dans cette catégorie.

Les conditions de participation

- Toile sur cadre de bois uniquement
- Dimensions minimales : 8 po x 12 po
- Dimensions maximales : 12 po x 16 po
- Encadrement facultatif
- Acrylique, aquarelle, gouache, huile, pastel et techniques mixtes acceptés
- Pour les aquarelles, utilisez le support usuel associé à cette discipline
- Reproduction d'une œuvre interdite
- Les œuvres devront être représentatives du territoire de La Jacques-Cartier

N'oubliez pas de bien identifier votre œuvre (nom, numéro de téléphone, catégorie) au dos de celle-ci et, surtout, de bien la protéger au moment du dépôt.

Les prix (Une œuvre gagnante par catégorie) :

- Catégorie adultes-artistes professionnels : 250 \$
- Catégorie adultes-artistes amateurs : 250 \$
- Catégorie 11-17 ans : 200 \$
- Catégorie 5-10 ans : 150 \$
- Prix coup de cœur du public : 100 \$
- Prix de participation (tirage au sort lors de la soirée de remise des prix) : bon-cadeau 50 \$

Parmi tous les lauréats, une œuvre sera sélectionnée pour diffusion sur la carte de Noël régionale de la MRC de La Jacques-Cartier. Cette œuvre sera acquise par la MRC pour exposition permanente.

Valeur d'acquisition de la toile : 250 \$ supplémentaires

En plus :

- Exposition temporaire de toutes les toiles reçues
- Publicité sur les lauréats et sur les œuvres gagnantes dans les médias locaux et régionaux
- Diffusion des œuvres gagnantes dans l'exposition virtuelle permanente présentée sur le site Culturejacquescartier.com

Les modalités d'inscription :

Pour vous inscrire au concours La carte de Noël régionale 2010 ou pour obtenir de plus amples informations, contactez Stéphanie Laperrière, agente de développement culturel à la MRC, au 418 844-2160 poste 227 ou par courrier électronique à slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca.

Les dates à retenir :

Vous avez jusqu'au 30 septembre 2010 pour vous inscrire. Les œuvres devront être déposées aux bureaux de la MRC de La Jacques-Cartier ou à ceux de votre municipalité au plus tard le 7 octobre 2010.

Stéphanie Laperrière

Agente de développement culturel
418 844-2160 poste 227

Le rêve et le sommeil des enfants

Causeries sur le rêve et sur le sommeil des enfants, offertes par les ateliers Collimagination dans le Vieux Beauport

Conférencière : Madame Alberte Dugas

Causerie sur le rêve

14 septembre de 19h 30 à 21h 30

15 septembre de 13h à 15h.

Causerie sur le sommeil des enfants

20 septembre de 19h 30 à 21h 30

21 septembre de 13h à 15h.

Coût : 20 \$ plus taxe pour une causerie

Inscription : Directement aux ateliers Collimagination au 736 avenue Royale.

Tél : 418 614-5736

Courriel : info@collimagination.qc.ca



Division des pivoines

par: *Jocelyne Clavet*



Avant de sortir la pelle, êtes vous bien certains de devoir diviser vos pivoines? Cette belle herbacée n'aime pas être dérangée inutilement et peut très bien vivre plus de 40 ou 50 ans au même endroit. Vous ne devriez donc pas diviser une pivoine avant qu'elle ne donne des signes de faiblesse, soit que son feuillage s'étiole ou que sa floraison se fasse plus éparse. Si tel est le cas, planifiez l'opération pour le mois de septembre.

Pour obtenir les meilleurs résultats, il faut ameublir la terre sur près de 40 cm de profondeur et 60 à 75 cm de largeur. Une fosse plus petite suffit amplement au développement de la pivoine les premières années, mais à moyen terme elle se sent vite à l'étroit.

La terre de la fosse de plantation doit être riche et fertile pour subvenir aux besoins de la plante pendant plusieurs décennies. Amendez-la avec un compost de qualité (du compost maison ou un bon compost commercial comme le Biofor de Fafar) et, si sa qualité laisse à désirer, remplacer une partie du terreau par du terreau frais et du compost. Dans les sols très argileux, le fait de remplacer toute la terre locale de la fosse par un bon terreau donne une baignoire; il faut donc prévoir des tuiles de drainage et surélever la plate-bande. Mélangez au sol un engrais organique équilibré selon le dosage recommandé par le fabricant, puis tassez le sol. Si possible, préparez la fosse de plantation plusieurs semaines à l'avance pour permettre à la terre de se tasser naturellement.

Avant de déterrer la souche, voyez à ce que le sol environnant soit bien humide. S'il le faut, arrosez copieusement le plant de pivoines à diviser, plusieurs jours avant. Taillez les tiges à 5 à 10 cm du sol. À l'aide d'une pelle désinfectée et bien aiguisée, coupez en plein centre de la couronne. En plus de faciliter l'extraction de la souche, cette coupe fait office de première division. Puis, creusez sur une profondeur de pelle tout autour du plant et dégagez les deux divisions. Laissez-les reposer pendant plusieurs heures pour que les racines soient moins cassantes, puis lavez-les avec un jet d'eau puissant.

Une fois les racines et les yeux lavés de leur terre, il est plus facile de procéder à la division. À l'aide d'un couteau propre et bien aiguisé, taillez les racines à environ 20 cm de la couronne. Chaque section doit avoir plusieurs yeux. Ne replantez qu'une seule division par fosse, les racines vers le bas et les yeux vers le haut. Gardez-vous d'enfouir trop profondément les yeux car ils produisent rarement des fleurs lorsque plus de 5 cm de terre les recouvrent.

Comme vous pouvez le constater, la division et la plantation des pivoines exigent beaucoup de travail à chaque fois qu'un plant est déterré, même s'il est encore relativement jeune. C'est pourquoi il faut bien choisir l'emplacement des pivoines et vieillir tranquillement en leur compagnie.

Source: *Internet*

Photo: *Jocelyne Clavet*

BARDEAUX D'ASPHALTE & DE CÈDRE

MEMBRANE ÉLASTOMÈRE

TPO / EPDM

ASPHALTE GRAVIER

TOITURES MÉTALLIQUES
(SITES HISTORIQUES)

SPÉCIALISTE EN PENTE EXTRÊME

www.toituresata.com

ATA
TOITURES

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL INDUSTRIEL

RBQ: 5599-3059-01

RÉNOVATION GÉNÉRALE

ISOLATION

VENTILATION D'ENTRETOIT

SOFFITE / FASCIA

REVÊTEMENT EXTÉRIEUR

NETTOYAGE HAUTE PRESSION
(TOITURES MÉTALLIQUES)

Qc (418) 922.6351

Au sommet de l'excellence !

Mtl (514) 812.7810

Association sportive ASSBDL

Fête de fermeture des activités estivales

L'association organisera une fête le samedi 28 août 2010. Venez encourager en grand nombre les jeunes joueurs de la relève du baseball au terrain de la municipalité. Les activités débiteront vers 9h et se poursuivront jusqu'en fin d'après-midi. Une épluchette de blé d'inde aura lieu sur l'heure du dîner. *Veillez prendre note qu'en cas de pluie, la fête sera remise le dimanche 29 août.*

L'Association sportive de Sainte-Brigitte-de-Laval désire vous rappeler de surveiller sa programmation de l'automne 2010. Cette dernière sera intégrée dans le cahier des loisirs automne 2010 de la municipalité que vous recevrez prochainement par la poste.

Vous voulez vous impliquer dans votre communauté? L'Association sportive est à la recherche d'entraîneurs et de bénévoles. Vous pouvez communiquer avec nous via notre site web au www.assbdl.org



Bottin téléphonique de Ste-Brigitte 2010-2012

La vérification du bottin téléphonique de Ste-Brigitte est commencée.

Attention nouveaux arrivants, portez une attention spéciale si vous désirez que votre nom apparaisse dans le bottin. Nous prenons encore note des modifications que vous nous signalerez, que ce soit un départ, une arrivée, un changement de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone.

Tous ceux qui ne sont pas sur notre liste et qui désireraient en faire partie, veuillez communiquer avec nous. Ce bottin vous sera distribué gratuitement au cours de l'automne.

Merci de votre coopération,

Lucille T. Careau 418 948-2610, lucille@ccapcable.com
Jocelyne Clavet 418 825-2648, jocel@ccapcable.com



Ste-Brigitte-de-Laval Rue de l'Escalade (près de l'Île Enchanteresse)

- Sable de première qualité
- Pierre naturelle de granite décorative de toutes grosseurs
- Terre tamisée

La Sablière de Ste-Brigitte-de-Laval

418 825-2087

VALLIÈRE EXCAVATION

Membre de L'APCHQ

- Installation septique accrédité par Bionest -Écoflo-Enviro septique
- Excavation de tous genres ;
- Terrassement, drain, muret de pierre, etc...
- Machineries ; Pelles, Bull, Pépene, transport.



RBQ ; 2667-8748-94 Depuis 1988
sabliere.exc.valliere@ccapcable.com

Chronique de Dominique

Tips, astuces et cheat codes

Voici des astuces pour console Nintendo Wii.

Wii fit :

- Test ultime : Au menu statistiques (après avoir choisi votre Mii), on peut voir la balance qui court en arrière plan. Cliquez dessus afin de participer à deux tests.

- Nouveaux parcours de jogging : Lors d'une séance de jogging, lorsqu'un chien passe à côté de vous, suivez-le à la place de votre entraîneur et vous aurez accès à de nouveaux parcours.

Wii sport resort :

- Couleur des boules de bowling : pour jouer avec une boule verte lors d'une partie de bowling, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort. (boule rose : boule jaune :)
- Jouer la nuit dans l'épreuve du 3 contre 3 : pour jouer au basket la nuit, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort.

- Jouer au crépuscule dans l'épreuve de duel au sabre : pour jouer au crépuscule, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort.

- Faire une partie de tir à l'arc sans viseur : pour faire une partie sans viseur, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort.

- Enlever les indications lors d'une partie de golf : pour enlever toutes les indications à l'écran, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort.

- Jouer avec un sabre violet : pour jouer avec un sabre violet, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort (après avoir battu le champion seulement).

- Jouer au tennis de table à 11 points : Pour jouer une partie de 11 points, maintenir enfoncé à l'écran de sélection du Mii et relâcher à l'écran d'avertissement Wii sport resort.



RE/MAX Référence 2000
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

Jimmy Simoneau
Courtier immobilier

418 666-5050

3333, du Carrefour
Québec (Québec) G1C 5R9
Bur. : 418 666-5050
1 800 685-3616
Télé. : 418 666-7848
jimmy.simoneau@remax-quebec.com

Vendre ou acheter une propriété

Ne restez pas seul pour y penser



Lac Delage

Chaleureuse maison de style autrichien, vue incroyable et accès sur le lac Delage, grand patio, piscine et beaucoup plus...

Une visite vaut le détour. 240 000 \$



Sainte-Brigitte-de-Laval

Pour amateur de nature, grand terrain, très bien éclairée, vestibule, 4 chambres à coucher, foyer 4 faces, ruisseau.

Vous serez séduits ! 229 900 \$



Jumelé Neufchâtel

Très belle propriété, très éclairée, située près d'école primaire et secondaire, grandes pièces, 3 chambres à coucher, plusieurs boiseries, walk in.

195 000 \$

L'événement découverte

La MRC de La Jacques-Cartier vous convie à *L'Événement Découverte* pour une troisième année consécutive, le **samedi 21 août prochain**. Les festivités prendront place au cœur de la municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier qui, pour l'occasion, joindra sa journée familiale à la programmation de l'événement régional.

Beaucoup de plaisir et de découvertes sont au programme :



POUR LES ENFANTS

- Compétition de jeux loufoques
- Mini-ferme
- Jeux gonflables
- Maquillage

POUR LES PLUS GRANDS

- Trois activités exploratoires
- Stands d'exposants de la culture et de la famille
- Marché public de produits agroalimentaires
- Prestations de talents locaux et régionaux
- Souper champêtre
- Spectacle festif



Cette année, le souper champêtre vous permettra de déguster de la dinde, élevée par des producteurs de La Jacques-Cartier. Les billets pour le souper seront mis en vente à compter du 15 juin 2010 au coût de 7\$ chacun (gratuit pour les 0-6 ans).

Réservez dès maintenant votre journée pour venir célébrer avec nous ! Quand ? Le 21 août 2010.

INFORMATION ET RÉSERVATION (418) 844-2160 www.evenementdecouverte.com

Remerciements



M. François
Grenier

Nous vous remercions sincèrement d'avoir été à nos côtés et d'avoir partagé notre peine lors du décès de François. Nous en avons été très touchés et tenons à vous exprimer notre profonde gratitude.

Murielle et Nancy

Remerciements



M. André
Lemay

Nous remercions bien sincèrement toutes les personnes qui ont témoigné des marques de sympathie lors du décès de M. André Lemay, survenu le 15 mai 2010. Veuillez considérer ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

La famille Lemay

C'est le temps d'arracher l'herbe à poux

Un plant d'herbe à poux peut libérer des millions de grains de pollen.

Chez les gens prédisposés, ce pollen, soit l'un des plus importants allergènes saisonniers connus, provoque des réactions allergiques telles les rhumes des foin, des conjonctivites et aggrave les symptômes chez 50% des asthmatiques.

**Arrachons avant la
floraison!**

Le Lavallois, août 2010 - 37

Petites annonces

Prochaine date de tombée
le 1er sept. 2010
alinea@fortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

Offre endroit pour entreposage dans mon sous-sol pour outillage, meubles et objets divers - à vendre, TV 20 pces 175 \$
606-8060

Quadriporteur, chaise roulante, banc de bain, appui sécuritaire pour toilette.
825-1424

27 pi. de garde patio avec barreaux, le tout en pin traité.
825-2016

Bain tourbillon jacuzzi 6 jets, 72"x42" avec robinetterie. Comme neuf, il faut voir. À très bon prix.
825-3391

Berçante sur bille en bois, coussins couleur bourgogne - cuve à lavage sur pieds, 15 \$.
825-1117

Cause déménagement: laveuse, sècheuse Whirlpool 2008. Prix demandé, 500 \$.
825-2212

Cause déménagement: lit simple pin massif, (1½ an), sommier, matelas, literie. Prix à discuter.
606-8066

Toyota Supra pour pièces "86 à 92" - Carré de sable bois traité, 20 \$ - Pare-brise auto usagé, installé - réparation p-brise, cirage.
825-1653

Bois de chauffage à vendre. Vous pouvez adresser au **22, rue de l'Étang.**

Laveuse 3 ans, sècheuse 8 ans, Inglis 250\$ Set salon Elran noir + chaise, 250\$ Impeccables - unité murale - table blanche mél.
948-3401

Store porte patio, 68"x78" haut - store fenêtre, 45" X 56" haut.
825-2820

Refroidisseur d'eau, exc. état, 100 \$ - Humidificateur à brume froide, 25 \$ - Hamac double neuf, laine pure, 75 \$ -
825-4399

Tête de caribou albinos - 100 \$
825-1441

À LOUER

Maison unifamiliale, 3 ch. planchers bois franc et céram., piscine. 1000 \$/mois, non chauffé, non éclairé. Libre 1^{er} septembre
825-1280 Cell. 805-4369

SERVICES

Homme ferait peinture intér. et extér. Aussi, entretien pelouse. 15 \$ hre
825-4202

Cours d'anglais personnalisés, jour ou soir. Bachelière anglophone. Reçus fournis.
825-4106 Cell. 581 888-7749

GARDIENNES

Garderie milieu fam à 25 \$ avec reçus - Dîner, 2 collations, activités ext. - 2 places à temps partiel.
907-5086

Jeune fille de 12 ans garderait les soirs et fins de semaine.
948-0890

Garderie en milieu familial à 7 \$ - le jour. Le soir de 17 h à 6 h du matin à partir de septembre.
825-1376

Garderie en milieu familial à temps plein, 23 \$ par jour avec reçus.
825-4202, Julie

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.

Cependant, vous ne pouvez annoncer gratuitement un service pour lequel quelqu'un paie une pub dans notre journal.

Vous pouvez vous procurer cette carte auprès de tous les membres de l'équipe ou lorsque vous donnez votre annonce à la préposée.

Encouragez aussi nos nouveaux publicitaires

Soins de massothérapie
Alexandra Fondi



12, rue Dionne
Ste-Brigitte-de-Laval (418) 825-4218
Québec, G0A 3K0 (418) 570-1603



Tous nos publicitaires se retrouvent sur notre site WEB
www.lelavalois.com



Josée DesRoches
Massothérapeute agréée

MASSAGE
SUÉDOIS
THÉRAPEUTIQUE
PIERRES CHAUDES
REIKI

NOUVEAU À STE-BRIGITTE-DE-LAVAL
179, RUE AUCLAIR

SUR RENDEZ-VOUS

418 806-6383

www.massotherapie.roches.com

Plomberie
Ricard'eau-Pro
Maintenance
Rénovation - Réparation

210, rue St-Louis
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc.
G0A 3K0

Richard Lemelin
Tél. : 418 955-9631

Épilation Amsa
Lasex, électrolyse et cire
825-0018
Josée Mallette, électrolyste
8, rue du Calvaire
Ste-Brigitte-de-Laval



Matinée mères-enfants

Bonjour à toutes et à tous.

Les *Matinées mères-enfants* est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de réunir des mamans avec leur(s) enfant(s) pour fraterniser et créer un groupe de soutien. Si vous voulez connaître des gens à Ste-Brigitte et que vous êtes maman ou papa, en congé de maternité ou de paternité, ou encore à temps plein avec votre enfant, c'est l'endroit idéal pour se faire des contacts. Venez nous voir, nous sommes dans les parcs de Ste-Brigitte le mercredi matin. C'est gratuit et c'est amusant!

Isabelle Serré 907-9006
ou iserre@ccapcable.com

Venez jouer au Shuffleboard

Vous connaissez le shuffleboard (palet en français) ? Vous y avez peut-être joué dans un camping, un centre des loisirs ou, pour les plus chanceux, sur un bateau de croisière. Il s'agit d'un jeu relativement simple mais qui requiert de la coordination, de la stratégie et un bon esprit de compétition.

Le Club dispose de deux courts de shuffleboard au sous-sol de l'Église que nous comptons utiliser pleinement. Joignez-vous à notre équipe de joueurs pour vous amuser fermement tous les mardis et jeudis après-midi (à l'exception du dernier mardi du mois) dès le 14 septembre.

L'inscription doit se faire par téléphone ou lors de l'épluchette de blé d'Inde du club (mardi le 31 août au sous-sol de l'église) auprès des responsables :

Yolande Lecours 418 825-2709
Martin Hamel 418 825-3543

Prix: Cette activité est gratuite

C'est aussi ça la vie..

par Gilbert Ainsley

Ce que nous appelons «péché» chez les autres est pour nous «expérience».

Quand on marche vers le succès, un coup de pied au derrière nous fait faire beaucoup plus de chemin qu'une poignée de main.

Avec la télévision, la radio et tous les disques, comment voulez-vous que les gens d'aujourd'hui aient le temps d'écouter la voix de la raison...

Il n'y a pas de meilleure gomme à effacer qu'une bonne nuit de sommeil.

Une des rares fois où il est plus amusant de perdre que de gagner, c'est quand on lutte contre une tentation.

Avez-vous remarqué que nous admirons toujours la sagesse de ceux qui nous demandent conseil ?



Richard Dubé

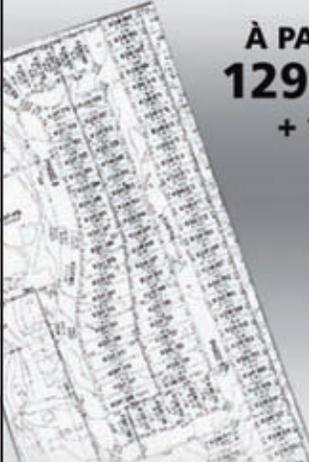
AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

418 667-1011



53 TERRAINS

À PARTIR DE
129 500 \$
+ taxes



**Prise de possession
1^{er} juin 2010**

Un nouveau style de vie à Beauport



Maisons modulaires
133 845 \$
+ TAXES



60 PLANS
différents
sur pilotis et sur fondements



**Prise de possession
15 mai 2010**

STE-BRIGITTE



Site exceptionnel, cottage 24 X 24. Revêtement de pierre, garage, 3cc. Immense terrain 45 hect. Lac privé (truites). Poss. coupe de bois, ou petit développement.

LAC-BEAUPORT



Superbe terrain à 800 mètres du lac Beauport, vue exceptionnelle, boisé, prêt à construire sans service, superficie de 16 875 pc.

STE-BRIGITTE



Superbe résidence de luxe avec vue sur les montagnes. Armoires uniques, comptoir de granit, imm. salle de bain. Toit cathédrale, foyer = poêle comb. lente, garage, imm. terrasse bordé par ruisseau. Une visite vous suffira.

**POUR INFO : 1044 BOUL. RAYMOND
RICHARD DUBÉ : 418 667-1011**

ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU

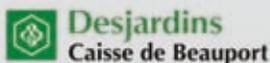


BOUCHERIE BEAUFRESNE

DÉPANNEUR

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

GUICHET DESJARDINS



418 667-2540

BOUCHERIE

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



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



LUNETTERIE

Beauport Marc Côté ood

EXAMEN VISUEL COMPLET

666-2022

550, Cambronne
Sortie Seigneuriale
Voisin de Métro
et du Nautilus

Pascal Hachey notaire

418 660-4965

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

vieux bourg

Appareils électroménagers



F. Couillard
Réparations
de toutes marques
418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

Sciage

Asphalte
Murs - Planchers
Joints d'expansion
Portes - Fenêtres

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

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

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

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

Forage

Trous de 1 à
14 pouces de
diamètre

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

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

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

Formateur et revendeur
Surveillez Promoteurs

ROBERT DORION, É.A.

AltusDorion

ÉVALUATION
FISCALITÉ MUNICIPALE
ANALYSE IMMOBILIÈRE

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

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

Services d'aménagement paysager

Estimation gratuite

LES JARDINS DE VOS RÊVES

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

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

<http://lelavallois.blogspot.com/>

Richard Amyot ramyot@ccapable.com

Création Coiffure Sandra

Sandra Lemieux, styliste
Plus de 20 ans d'expérience

Consultation gratuite 660-5159

1689, boul. Raymond, Beauport

LES PLANCHERS MARIO LÉPINE INC.

MARIO LÉPINE, propriétaire

10, rue Delphis Cell : 418 998-9223
Ste-Brigitte-de-Laval, mariolepine@ccapable.com
Qc, G0A 3K0 B. B. Q. : 8339-7190-28

INSTALLATION ET RÉPARATION DE PLANCHERS:
BOIS FRANC, FLOTTANT, PARQUET MOSAÏQUE

NATUROTHÉRAPIE MASSAGETHERAPEUTIQUE
Jim Shin Do et accupressions Taoïste (psychocorporel et énergétique)
Massage sur chaise (en entreprise et spécialisé pour femmes enceintes)
Suédois - Réflexologie des pieds

Santé - Énergie - Lâcher prise

www.everyoneweb.fr/massonomade

Membre A.N.Q. et R.M.Q.

Nicole Ador

Massonomade à domicile cell: (418) 922-5940



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



Yves Thomassin
 Représentant

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

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

Débosselage
 Redressement de châssis
 Peinture cabine



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



CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT
 LICENCE RBQ: 2638-7581-96

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

5, De Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval
 (Québec) G0A 3K0
 www.constructionchabot.com
 info@constructionchabot.com

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



**Imprimeur Officiel
 du Lavalais**

☎ 418. 681.0284
 ☎ 418. 681.1178
 ✉ info@stampa.ca
 🌐 www.stampa.ca

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



CONSULTANT
THOMASSIN inc.
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

138, rue Bernier Est
 Québec (Québec)
 G2M 1K5

Tél. : 418 849.4916 • Téléc. : 418 849.4941
 Cell. : 418 520.0493
 consultantthomassin@ccapcable.com

Gîte certifié 4 soleils

NORD EXPE

4 SOLEILS



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

www.gite-aventures-quebec.com

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

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
 propriétaire

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

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

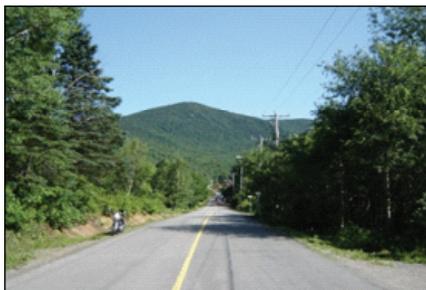


Ébénisterie Mg

- 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



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



Près des terres du séminaire, sur ter-
 rain de 75,000 p.c. maison à étage,
 certains travaux intérieur à effectuer,
 Amant de la nature, faite votre offre !

**VOUS VOULEZ VENDRE ???
 MOI AUSSI !!!**



EN TOUT TEMPS !!!

418 932-5517

Ne tardez pas !

COURTIER HOMELIFE LE CHÂTEAU INC.
 Courtier immobilier agréé
 909, boul. Pierre Bertrand, suite 200
 Québec (Qc) G1M 3R8



chantalguillemette@homelifelechateau.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



Puits artésiens - Géothermie

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

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

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

www.flapointe.com - rlabrecque@flapointe.com



Me Chantale Bourget
Notaire et Conseiller juridique

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



Coiffure Filante enr.
418 825-3877

Hommes
Femmes
Pose d'ongles

Stéphanie Lagacé
Marie-Ève Meilleur

relocalisé à même votre pharmacie
415 Ave-Ste-Brigitte



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

Technicienne en pose d'ongles

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



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

**Les ateliers d'arts
CHRISTINE BARRAS**

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

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

**DÉNEIGEMENT
BRIAN THOMASSIN**



418 208-2210

• RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
• DÉNEIGEMENT TOITURES
• EXCAVATION & LOCATION

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

CLERMONT VALLÉE



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

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

HVV INC.
HABITATIONS VINCENT VALLÉE INC.
Entrepreneur Général

Construction
Renovation
Estimation gratuite
RBQ 3352-M3M3
Membre APCHQ
Viscont Vallée
Président
4 rue du Commerce
Ste-Brigitte de Laval, Qc
G0A 3K0
www.hvvinc.com
Karine Poulet
V.P. adj. adm.
Bureau: 418-825-5061
info@hvvinc.com

PIERRE CLAVET
Arpenteur-géomètre

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

Estimation gratuite - Travail garanti

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

Rembourrage
Gilles Noël Enr.

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



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

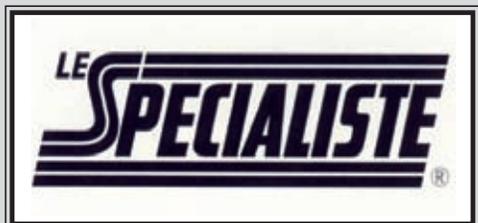
Articles de chasse & Pêche
Chaussures de sports et de travail
Permis de chasse et de pêche

Heures d'affaires

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 18 h

Samedi : 8 h à 12 h

Saison d'été : fermé le samedi



Auto de courtoisie



Station Service Alpin Inc.

327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Vidange d'huile Express

Depuis 22 ans à votre service !

Maintenant disponible Financement

Nouveau !!! Esthétique pour l'auto.



Mécanique générale

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

Spécialités

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

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine





25 ANS
et plus branché que jamais !

OPTEZ POUR UN **FORFAIT BRANCHÉ**

3 SERVICES



INTERNET



TÉLÉPHONE



TÉLÉVISION

Notre offre :

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

**DISPONIBLE
À PARTIR
DE :**

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

Le forfait branché comprend trois produits offerts par la CCAP. Les modalités du forfait sont sujettes aux conditions d'utilisation de chacun des produits inclus. Ces conditions peuvent être consultées au site Internet de la CCAP à www.ccapcable.com. 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