



*Sainte-Brigitte-de-Laval*

VOLUME 28, NUMÉRO 07, SEPTEMBRE 2010

*Johanne  
Blouin*

*chante à l'église*

*25 septembre, 20 h*

*Laval'Art*  
Municipalité de  
Sainte-Brigitte-de-Laval 25 et 26 septembre

**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



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

CCAP

AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

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

### Sommaire

Épluchette au Trèfle d'or.....	3
Plein soleil sur la rentrée.....	5
Lettre ouverte.....	7
La chorale à Laval'Art.....	9
Noces de diamant.....	9
Médaille d'or en jogging.....	11
L'âge d'or.....	13
Ici et maintenant.....	15
Recette.....	16
Deuil jeunesse.....	17-18
Transport collectif gratuit.....	19
Les 40 ans de la poly de Charlesbourg... ..	19
Soirée canadienne.....	20
Aide-mémoire Âge d'Or.....	21
Pastorale.....	22
Maison des jeunes.....	24-25
Du sommeil au rêve.....	27-28
Diagnostic résidentiel.....	30
Fermières.....	31
Matinées mère-enfant.....	32
Le bottin.....	32
Transport collectif.....	33
Chronique de Dominique.....	33
Tablier de grand-mère.....	35
Les contes de Mamilu.....	35
Horticulture.....	37
Circuit floral.....	38
Petites annonces.....	39
Saint -Vincent de Paul.....	39
C'est aussi ça la vie.....	39

## LE LAVALOIS

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

Le Lavalois  
C. P. 1020

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

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

### L'équipe du Lavalois

#### 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 Lavalois

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.

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



**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](mailto:cecilbilodeau@gmcanada.com) [www.cecilbilodeau.gmcanada.com](http://www.cecilbilodeau.gmcanada.com)

# Épluchette à la résidence Le Trèfle d'Or

par Louise Côté

C'était fête samedi le 21 août. Familles, amis et résidants s'étaient réunis pour une rencontre heureuse. Du plus petit (Camille, 21 jours) au plus grand, tous ont pu partager quelques heures de rires, de retrouvailles, de jeux, de musique et de danses par une belle fin d'après-midi.



4 générations: Papa Jean Fortier, arrière-grand-mère: Germaine Fortier, bébé Camille et grand-mère Diane Fortier

Alors que quelques dévoués s'occupaient d'éplucher des épis dorés et de préparer la nourriture prévue, des invités s'étaient installés autour de l'allée de pétanque pour encourager les férus de ce sport et les regarder perdre la boule... pour un cochonnet. Un peu plus loin, d'aucuns jouaient au *rondello*.

Environ 150 personnes s'étaient inscrites à ce rendez-vous mais, en fait, près de 200 invités s'y sont présentés. Le comité des résidants avait soigneusement



préparé cette fête: maïs, hot dogs, rafraîchissements et café étaient offerts à tous. Pour égayer les esprits, un orchestre avait été convié. Les participants ont donc fredonné et dansé aux sons de la musique rétro de l'orchestre *Les Chevelles*. Bien des souvenirs ont refait surface: le coeur demeure toujours jeune... Après la prestation de l'orchestre (3 heures de musique), le comité a procédé à des tirages.



*Les Chevelles*: Gilles Arsenault, Claude Viel, Pierre Lainé, Denis Déry, Richard (remplace Serge Gaboury) et Jacques Gagnon



Il n'y a pas d'âge pour danser... pense Marc-Antoine Duguay

Toutefois, cette belle activité n'aurait pu être réalisée sans aide. Le comité des résidants veut remercier publiquement tous ceux qui ont participé à la réalisation de cette activité.

Merci à tous les nombreux BÉNÉVOLES. Merci spécialement à madame Danielle Thomassin.

Merci aux nombreux *PARTICIPANTS*.

Merci à tous nos généreux *COMMANDITAIRES*: Centre Holo, la Montagne sucrée, restaurant Le Lavallois, Proxim, Coiffure filante (Marie-Ève Meilleur), Coiffure Johanne Thomassin, une donatrice anonyme (billets pour Johanne Blouin), France et Gilles.

Merci à l'ORCHESTRE *Les Chevelles*.

*Les Chevelles* sont de la région de Québec. Ils ont un 45 tours à leur actif. Ils se sont produits en spectacles dans différentes salles (Coronet, Baril d'huîtres...) et bars entre 1966 et 1972. Gilles et Claude ont continué en duo pendant 6 autres années. Ils se sont tous retrouvés l'an dernier et, depuis, pratiquent régulièrement toutes les semaines.



photos: Louise Côté

Groupe de participants, côté droit

## ERRATUM

À la page 8 du journal du mois d'août, sous le titre, *Nouvelles du comité des résidants du Trèfle d'Or*, on aurait dû lire ce qui suit:

### Le comité remercie sincèrement

Le comité de la vente des fleurs...-Le Carrossier...-Une résidante...  
-Le domaine Rivière Montmonrency...- La municipalité SBL...



De gauche à droite :  
MIREILLE TURCOTTE, planificatrice financière, Caisse Desjardins des Rivières Chaudière et Etchemin  
NICOLAS LACROIX, dirigeant, Caisse Desjardins des Seigneuries de Bellechasse  
GILBERT ARSENAULT, directeur des ventes, Fédération des caisses Desjardins

SOYONS SOLIDAIRES !  
PARTICIPONS À LA PROCHAINE  
COLLECTE DE SANG !

**Informez-vous !**



Coopérer pour créer l'avenir

# Plein soleil sur la rentrée

par Louise Côté

## Attention aux autobus scolaires

Lundi 30 août, c'est le retour en force des autobus jaunes sur nos routes. En me rendant à l'école ce matin-là, j'ai suivi un autobus jaune et j'ai vu des parents filmer le départ en autobus scolaire de leur progéniture.

## La cour d'école

À mon arrivée, des parents fort nombreux étaient déjà sur place avec leurs enfants et même leurs bébés. Dans la cour, côté église, nous retrouvons les 68 bambins qui se partageront 4 classes de maternelle. Sur le mur du couvent sont affichés 4 cartons sur lesquels les parents doivent noter comment leurs enfants quitteront l'école ou s'ils vont au service de garde. La rentrée progressive des plus jeunes cause parfois des casse-tête à plusieurs parents... Mais, les jeunes écoliers apprécient ce fait.



Côté rue du Couvent, les élèves descendent des autobus et se joignent à tous. Le directeur et les professeurs se mêlent à cette foule en parlant à leurs anciens élèves, accueillant les nouveaux et renseignant les parents. Les rires et les jeux témoignent de la bonne humeur flottant autant chez les adultes que chez les enfants, même si certains éprouvent des pincements au coeur...



Puis vient l'heure de rentrer à l'école. À l'aide d'un porte-voix, le directeur donne les consignes à suivre. Tous, parents, professeurs et écoliers se dirigent vers le gymnase. Les jeunes s'assoient sur des tapis installés au centre de la salle en se regroupant autour d'un grand fanion portant le numéro de leur degré scolaire. Les parents se répartissent tout autour du local. Plusieurs étudiants se demandent encore quel est le nom de leur nouveau professeur...



## Présentation du personnel

Après le mot de bienvenue à tous, le directeur, monsieur Gaston-Michel Côté, présente le personnel de l'école parmi lequel nous comptons 7 nouveaux membres: madame Mélanie St-Gelais (maternelle), madame Mélanie Renaud (4<sup>e</sup>), madame Mélissa Thomassin (6<sup>e</sup>), madame Kristel Bélanger (anglais), un second professeur en éducation physique, monsieur Olivier Matte, madame Cynthia Tremblay, T.E.S. et madame Annie Parent, orthophoniste; un(e) psychologue sera également nommé(e).

Monsieur Côté précise que le nombre total d'élèves est passé de 275 à 326: une augmentation de presque 20%.

## Thème de l'année 2010-2011

Sur le mur du fond, est inscrit:

«*Le Trivent, un océan de talents*»

M. Côté en explique la signification. L'océan est un immense réservoir d'eau. L'eau est une ressource essentielle à la vie. On étudiera donc l'eau sous toutes ses formes: du brouillard au déluge, de la mare à l'océan, du ruis-

seau au fleuve, de l'amont à l'aval. Des talents de toutes sortes sont présents, à divers degrés, chez tous les élèves. On cherchera donc à faire profiter ses confrères de chacune de ses spécialités pour garantir un enrichissement mutuel.

## Qui sera mon professeur?

Avant de quitter le gymnase, les professeurs se dirigent vers le fanion qui représente le degré de leur classe. C'est le moment tant attendu: chacun sait qui est son professeur et qui sont ses compagnons de classe. L'accueil est alors officiellement terminé. Et, hop! chacun se met en route vers son local...



Niveau 2<sup>e</sup> - Photos: Louise Côté

Belle année  
à tous les étudiants,  
à leurs parents,  
et au personnel de l'école

## Assemblée générale des parents

14 septembre à 18 h 45  
(Élection au Conseil d'Établissement.)

ET  
Rencontre à 19 h 30  
parents-professeurs

## Entrée:

Côté Centre communautaire

*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*

# Une expérience traumatisante.

Le 29 juillet dernier, mon mari et moi avons vécu une expérience qui restera imprimée à jamais dans notre mémoire. Il y a eu un violent accident sur l'avenue Ste-Brigitte et la voiture démolie a atterri sur notre terrain.

Je revois encore notre stupéfaction en découvrant derrière ma voiture, stationnée dans l'entrée, le petit véhicule rouge, complètement aplati avec le corps d'un jeune homme partiellement sorti du tas de ferrailles. Les roues tournent encore dans le vide.

Un grand silence. Pas de cri, pas d'appel à l'aide. Quel choc, quelle impuissance devant le désastre annoncé! Je revois le regard vide du jeune homme, sa respiration difficile, le sang, l'horreur. Appel au 911 avec tout l'affolement que l'urgence de la situation engendre. La découverte d'un autre occupant qui est encore conscient, semble t-il. Tout le monde veut aider. Seuls les secours pourront les extirper du véhicule. Les fils du câble et du téléphone qui jonchent le sol, le poteau d'Hydro-Québec sectionné, les morceaux de vitres qui couvrent le sol. Les cris, les pleurs des personnes qui connaissent les deux jeunes gens et qui constatent la gravité de la situation. Une scène de cauchemar.

Mon fils, tout pâle, s'approche doucement mais je l'éloigne pour lui éviter ces images. J'ai peine à réaliser que deux

personnes sont en train de mourir et que je ne peux rien faire. Les secours arrivent enfin. Ce fut une longue soirée et une longue nuit.

Petit à petit, je me détache de l'évènement. Les deux hommes ont survécu mais dans quel état? Un moment de pure vitesse, d'exaltation puis c'est la fin d'une vie passée. Je suis une maman et pour ces parents aussi, c'est la fin d'une époque car ils s'occuperont de leur grand blessé. Toute une réflexion sur la vie et sur le fait que nous sommes parents pour toujours.

Pour qui lira ce texte, c'est du déjà vu, malheureusement, et trop souvent à Ste-Brigitte. C'est une ville magnifique mais qui devient le cimetière de trop de jeunes vies fauchées. Existe-t-il une solution? Je m'adresse à nos élus.

Pouvez-vous trouver, en collaboration avec la sécurité publique un moyen pour dissuader les jeunes conducteurs qui utilisent la côte ( près de la rue de la Pépinière, après le village) comme rampe de lancement pour arriver à une vitesse vertigineuse devant des résidences où vivent de jeunes enfants, des animaux de compagnie et parfois nos amis de la forêt qui à tout moment peuvent surgir et provoquer l'irréparable?

*Christiane Roy*  
630, ave Ste-Brigitte 825-2038

**DÉNEIGEMENT AD**

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

ALAIN DUCHESNE  
418.825.1627 • 418.955.1926

SERVICE DE  
**QUALITÉ**



**ENTRETIEN ALAIN DUCHESNE**

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

418.825.1627 • 418.955.1926  
38, rue du Sablon, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0

SERVICE DE  
**QUALITÉ**



  
**derméden**  
solution laser

*Épilation au laser  
et photorajeunissement*



Vous voulez avoir une peau jeune et en santé?  
Derméden 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**

  
**derméden**  
location laser

salon  
**Jo Lem**



*Esthétique*

*Électrolyse*

*Pédicure (soin des pieds)*

*Cellulite*

---

# Nouveau

## Épilation laser

**Promo ! Informez vous !**

**Technicienne sur place offrant divers services**

## Perte de poids

Suivi personnalisé avec les produits

**Ideal Protein**

---

## Nouvelles heures d'ouverture

Mardi, mercredi et jeudi : 9h à 20 h

Vendredi : 9h à 17 h

Samedi : sur demande 9h à 12 h

---

*Venez nous rencontrer  
au 4 rue de la Fabrique*

**418 825-1072**

*Johanne Lemay*

## L'écho des montagnes à Laval'Art



Quatorze nouveaux membres ont joint nos rangs, nous dépassons la trentaine de choriste mais la porte est toujours ouverte si vous en avez le goût.

### Grande nouvelle !!!

Nous chanterons en première partie du spectacle de madame Johanne Blouin, à l'église, le samedi 25 septembre à 20 h. Pour notre chorale, c'est un grand honneur de participer à cet événement spécial.

Ne manquez pas ce rendez-vous, nous vous attendons.

Les billets sont en vente à la mairie, au coût de 22 \$



## Noces de diamant



Félicitations à Gemma Sanschagrín et Claude Fortier (ex-maire de Ste Brigitte-de-Laval de 1964 à 1976) pour leur 60<sup>e</sup> anniversaire de mariage célébré le 5 septembre dernier.

Leur famille compte 6 enfants, 14 petits-enfants, 8 arrière-petits-enfants.

Nous leur souhaitons la chose la plus précieuse:  
**LA SANTÉ.**

*Parents et amis*

**2010**  
**La Soirée  
du Panache**

Ste-Brigitte-de-Laval  
Centre le Trivent  
Samedi, 27 Novembre 2010  
19h00

**10 000\$**  
en prix de présence

**25\$**

**DISPONIBLE AU:**  
418-825-1225  
418-825-2554  
418-948-9542

Remington  
AMERICA'S  
OLDEST GUNMAKER

RÉSEAU Sépaq

PASSION  
CHASSE & PÊCHE

Visionnez la  
vidéo RECYC-FRIGO !  
[www.recyc-frigo.com/video](http://www.recyc-frigo.com/video)

Dévoreur d'énergie  
**RECHERCHÉ**

Récompense de 60 \$

CONFIEZ VOTRE VIEUX  
**RÉFRIGÉRATEUR OU  
CONGÉLATEUR À RECYC-FRIGO.**

25 pi<sup>3</sup>

15 pi<sup>3</sup>

10 pi<sup>3</sup>



## Un beau geste pour l'environnement et de substantielles économies d'énergie !

Débarassez-vous de ce deuxième réfrigérateur que vous n'utilisez qu'à l'occasion. Il consomme beaucoup d'énergie même s'il est vide. En vous en départissant, vous réduirez votre consommation d'électricité annuelle et contribuerez à la protection de l'environnement, puisqu'il sera recyclé à 95 %.

Pour chaque appareil récupéré, Hydro-Québec vous fera parvenir un chèque de 60 \$ après la collecte du vieil appareil.

Inscrivez votre demande en ligne, au [www.recyc-frigo.com](http://www.recyc-frigo.com),  
ou communiquez avec l'escouade RECYC-FRIGO, au **1 877 493-7446 (49FRIGO)\***.

**Nous viendrons le chercher GRATUITEMENT !**

Assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main.

\* L'appareil doit avoir plus de 10 ans, avoir un volume intérieur entre 10 pi<sup>3</sup> et 25 pi<sup>3</sup> et être fonctionnel et branché.



Le programme RECYC-FRIGO, une initiative d'Hydro-Québec, est administré par le Consortium MRE ENVIRONNEMENT. Hydro-Québec fera parvenir un chèque de 60 \$ au propriétaire de l'appareil, une fois celui-ci récupéré. Une limite de deux appareils par foyer s'applique. Les appareils commerciaux ne sont pas admissibles. Hydro-Québec se réserve le droit de mettre fin à ce programme sans préavis. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

## Une résidante de Ste-Brigitte-de-Laval remporte une médaille d'or au circuit jogging Québec



Madame Armelle Ginet, 3<sup>e</sup> à partir de la gauche, reçoit une médaille d'or pour sa performance à la course

Le 8 août dernier, la Municipalité de Boischatel inaugurerait son nouveau centre sportif en accueillant la première étape du circuit jogging Québec. Plus de 200 par-

ticipants ont relevé le défi d'une course dans les rues de cette municipalité qui offrait des parcours de 5, 10 et 15 km.

C'est une résidante de Ste-Brigitte-de-Laval, mère de 3 enfants, madame Armelle Ginet, qui a remporté la médaille d'or toutes catégories d'âges confondues dans le parcours de 15 km avec un temps de 1 heure 12 minutes.

Pour ceux qui sont intéressés à relever un défi, le 17 octobre prochain aura lieu le «défi tour du Lac-Beauport». Venez vous dépasser sur ce populaire parcours à Lac-Beauport. Les différents défis et courses permettront aux jeunes et aux adultes de développer leur talent et de s'épanouir dans un contexte favorisant le dépassement de soi et la volonté.

Hommes et femmes de tous âges peuvent participer à l'une des épreuves. Celles-ci se faisant à la marche ou à la course, tout le monde peut trouver un trajet à la mesure de ses capacités. Pour plus d'information, consulter le site internet suivant :

<http://www.circuitjoggingquebec.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**

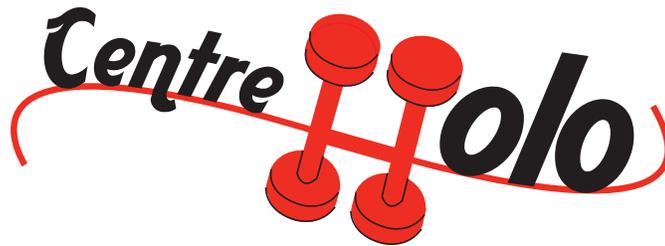
### **VALLIÈRE EXCAVATION**

\*\*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](mailto:sabliere.exc.valliere@ccapcable.com)



## **Gym-Cardio-Musculation**

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

Téléphone : 418 825-6010

**Abonnez-vous**  
**Pour 1 an pour 39.95 \$ par mois (+ taxes)**

### **Distributeur de produits XPN**

Whey, créatine, Glutamine, Racing Pump, etc.

#### **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  
31.50\$ par mois (+ taxes)**

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

**FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER : 35,00 \$ (+ TAXES)**

**CERTIFICATS CADEAUX DISPONIBLES**

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

**Venez faire un essai gratuit le samedi sur rendez-vous**

#### **HORAIRE**

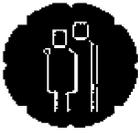
**OUVERT: LUNDI AU VENDREDI : 6 h 30 à 21 h**

**SAMEDI : 8 h à 16 h**

**FERMÉ : DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS**

**Pour inscription et information : Téléphone : 418 825-6010**

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



# Club de l'Âge d'Or

1<sup>er</sup> octobre, journée internationale des aînés

## Porte ouverte

Le mardi 28 septembre, le club de l'Âge d'Or offrira un dîner aux personnes aînées de la municipalité pour souligner la journée internationale des personnes aînées.

Ce dîner aura lieu au sous-sol de l'église à 11 h 30 et une messe sera célébrée à 11 h. Dans l'après-midi auront lieu nos activités. Une réservation est requise avant le 23 septembre car les places sont limitées.

Coût: Membre 6 \$ et Non-membre 8 \$

Michel Després, président  
418-849-2089

## Gala de danse

Le Gala de danse annuel de la FADOQ a eu lieu le 5 juin 2010. Les chorégraphies ont été exécutées en présence de plus de 550 personnes.

On pouvait compter 114 danseurs et danseuses du secteur Orléans. Ce groupe a exécuté une danse country et un cha-cha-cha.

Le club de l'Âge d'Or de Ste-Brigitte-de-Laval était représenté par mesdames Noëlla Lehoux, Yolande Lecours, Monique Vallée, Gaétan Thomassin, Lilianne Lacroix, Clémence Thomassin et Lorraine Giroux.



## Carte de membres 2010/2011

Les cartes de membres pour l'année 2010/2011 sont disponibles depuis le 18 août. Ne pas oublier que la date d'échéance est le 30 septembre 2010. Il n'y a pas d'augmentation cette année; le prix demeure le même, soit 24 \$. Présentement nous sommes 218 membres. Notre objectif est d'atteindre 225 membres. Nous invitons toutes les personnes de 50 ans et plus à faire partie de notre club.

Faites-nous parvenir tout changement d'adresse le plus tôt possible, de sorte que vous puissiez recevoir votre revue Virage.

Jean-Marc Jennings, registraire  
418-825-1527

## Cours de danse en ligne

Pour vous amuser, rencontrer des amis et garder la forme, inscrivez-vous aux cours de danse en ligne organisés par le club de l'Âge d'Or de SBDL. Une activité qui se révèle, année après année, des plus populaires.

Deux cours de 10 leçons chacun sont offerts aux adultes de tous âges désirant apprendre ou revoir les danses les plus connues et pratiquées dans la région de Québec.

Choisissez le cours qui répond le mieux à vos besoins. Danses de base ou danses intermédiaires. Les cours se tiennent chaque lundi de 19 à 20 heures pour les danses de base et de 20 à 21 heures pour les danses de niveau intermédiaire. Début, le 20 septembre au sous-sol de l'église.

L'école de danse Diane et Raoul assurera la formation. Le coût de chacun des cours est de 35 \$ pour 10 leçons. Les frais sont payables à l'inscription, le lundi 20 septembre. Présentez-vous dès 18 h 30 pour ne pas retarder la première leçon.

Pour toute information additionnelle ou pour réserver votre place, communiquez avec:

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

## Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 12 octobre de 9 h à 10 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez avant le 7 octobre, car les places sont limitées.

Prix : 5 \$ membres, 6 \$ non-membres

## Responsables:

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

## Tournoi de cartes

Le mardi 14 octobre 2010, au sous-sol de l'église de 13 h à 16 h, nous tiendrons un tournoi de cartes (kaiser et politique). Il y aura un prix de présence et les équipes seront formées au hasard.

Insc: 2 \$ membre, 3 \$ non-membre

Responsable: Mme Lilianne Lacroix  
418-825-1527

## 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, relat. 418 825-5059

# LE SPÉCIALISTE DES ÉPURATIONS

**Installation fosse septique**

**Champs d'épuration**

**Certifié Enviro Septique, Bionest**

**Drain agricole**

**Excavation de tout genre**

**Entré d'eau et sortie d'égouts**



**ÉRIC HOULE EXCAVATION inc.**

**T: 418-907-2067 c: 418-809-0130 [ehexcavation@ccapcable.com](mailto:ehexcavation@ccapcable.com)**

**R.B.Q : 5600-5051-01**



Septembre est de retour, nos écoles se remplissent à nouveau. Telles des ruches vrombissantes, elles bourdonnent d'activités. Mais derrière cette animation annuelle, où se joue l'avenir de nos enfants et donc celui de notre société, que savons-nous de la réalité vécue par nos enseignants derrière la porte de leur classe?

Je tiens à répondre à cette question, car j'ai vécu, à titre d'enseignant 33 années auprès d'élèves de niveau secondaire (I, II et IV). Ces années qui, la plupart du temps en valaient deux, m'ont permis de mesurer à quel point cette profession est exigeante pour la personne qui s'y consacre à fond. Surtout lorsque la clientèle est composée d'élèves qui entrent à reculons en classe, d'adolescents échaudés ou décrochés, la tête ailleurs ou le coeur en peine... La majorité de ma carrière m'a permis d'être en contact quotidien avec des adolescent(e)s en difficultés d'apprentissage en raison de comportements inappropriés.

Or, derrière ces «différences» qui dérangent trop souvent bien des adultes en situation d'autorité, ces élèves au profil particulier se révélèrent des enfants attachants, doués et, à leur insu, d'excellents maîtres pour moi. Au près d'eux, j'ai pu utiliser une pratique humaniste qui a porté ses fruits. Mes élèves, même les plus difficiles, ont été, à l'évidence, sensibles aux valeurs et aux attitudes que je leur proposais: accueil inconditionnel de l'autre, respect mutuel, empathie, compassion, discernement, ouverture, écoute fine...

### Derrière la porte de la classe

Quand sa porte est refermée et que l'enseignant se présente à ses nombreux élèves, il doit répondre à toute une commande. De quelle nature est celle-ci? Le professeur doit maîtriser

les aspects suivants s'il souhaite être efficace et parvenir, avec ses élèves, à la réussite souhaitée.

Voici une «petite liste» de ce qu'on attend idéalement d'une personne «chargée» d'une ou de plusieurs classes.

### Idéalement

1. Elle doit atteindre les objectifs fixés par le programme dans les matières imposées inscrites à la grille horaire. Elle se doit, bien sûr, d'être compétente.

2. On attend d'elle qu'elle soit un papa, une maman, un psy, un guide, un conseiller, un protecteur et que sais-je encore...

3. On souhaite qu'elle soit en mesure de respecter toutes les différences en maintenant la discipline requise et en favorisant le sentiment de sécurité en classe.

4. Elle doit composer avec tous les petits égos «gonflables» que notre société actuelle contribue à nourrir et qui se dressent devant l'autorité rationnelle avec, trop souvent, de l'arrogance et une propension évidente à revendiquer comme si tout leur était dû.

5. Devant cette attitude répandue, on lui demande de rappeler sans cesse à ses élèves que s'ils ont des droits, ceux-ci sont assujettis à des devoirs.

6. Avant même que d'enseigner et de diriger des apprentissages, elle doit éduquer l'élève à la réciprocité et au respect sous toutes ses formes.

7. On lui demande de demeurer en équilibre physiquement, mentalement et psychologiquement.

8. On attend de cette personne qu'elle soit congruente dans ses demandes, raisonnable dans ses attentes et fidèle à sa parole.

9. Il va de soi que cette personne dédiée se doit d'aimer et de protéger ses élèves comme si ceux-ci étaient ses enfants.

10. Elle a avantage à se remettre en



question. Elle doit donc s'auto-évaluer et privilégier des communications avec ses élèves pour que ceux-ci se sentent en relation de confiance et de respect.

11. Elle doit communiquer avec les parents et leur rappeler le rôle essentiel qu'ils ont à jouer en tant que partenaires de l'école et responsables, au premier chef, de leur(s) enfant(s).

12. Enfin, on lui demande de faire parfois des miracles car on oublie son caractère éminemment humain, donc fragile.

13. Il lui incombe d'être vigilante, attentive, souriante, patiente, empathique, sympathique.

14. On lui demande même d'être en mesure d'accueillir les plaintes, les critiques et les reproches des parents ou des leurs enfants sans broncher, même si ces doléances sont loin d'être fondées et parfois inappropriées, voire injustes.

15. On demande à l'école d'aujourd'hui et à ses nombreux intervenants d'assumer une tâche qui va, souvent, au-delà de sa mission parce qu'il y existe de grosses carences à la maison ou dans notre société.

### Enseigner aujourd'hui

L'école n'est pas un fourre-tout. Bien sûr, en raison du laxisme de plus en plus notoire qui affecte notre société, l'institution scolaire demeure peut-être le dernier bastion où des gens responsables et avisés disent non quand il faut le dire au grand dam d'adultes qui ne le sont pas encore, et d'enfants qui ne sont pas habitués à se voir refuser quelque chose.

suite p. 18

# Aline cuisine

## Fraises au poivre

Vous recevez des amis ? Surprenez-les en faisant le dessert au moment de le manger. Très facile et surtout c'est tellement délicieux

- 1 casseau fraises fraîches, tranchées
- 2 c. à soupe beurre
- 5 c. à soupe sucre
- 2 c. à soupe pastis ou anis
- ¼ c. à thé poivre du moulin
- 4 boules crème glacée à la vanille



Dans une poêle, fondre le beurre. Quand il commence à mousser, ajouter les fraises et faire revenir quelques instants pour bien enrober et réchauffer.

Ajouter le sucre et laisser fondre. Ajouter le pastis ( ou anis ) ainsi que le poivre. Ne pas trop cuire, les fraises doivent rester assez fermes. Mettre une boule de crème glacée dans chaque coupe et recouvrir de fraises. Bon appétit !

Gaétan Lavoie



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

418 825-2005



## Terrassement GMC Inc.

Gabriel et Michael Thomassin prop.

- Terrassement
- Drainage
- Location de machinerie
- Mur et patio
- Plan et estimation



418 825-2085

ou

418 825-1723

Bois de chauffage sec • Déneigement 2010 - 2011  
RÉSERVEZ TÔT

# Deuil-Jeunesse, art. 3

# Dolere...

par Jean-François Gerardin

## Témoignage de Bryan qui a rencontré Josée Masson à Deuil-Jeunesse

Petit à petit, parfois, très tôt, des êtres humains sont confrontés à des pertes douloureuses qui leur enseignent, brutalement et subitement que rien n'est permanent, rien n'est acquis définitivement. Parmi ces pertes sévères, nous pensons bien sûr au départ d'un être cher, surtout si celui-ci survient subitement et dans des conditions imprévisibles.

Dans le 2<sup>e</sup> article sur *Deuil-Jeunesse*, en juin 2010, François Rainville nous avait indiqué qu'un jeune adolescent était disposé à apporter son témoignage. Nous avons donc rencontré Bryan en présence de sa maman. Nous ne savions rien des événements douloureux qui avaient endeuillé la mère et l'adolescent âgé alors de 12 ans.

## Le deuil de Bryan et d'Isabelle

Le 6 février 2009, Isabelle était en compagnie de son fils Bryan au Village des sports. Incapable de répondre à la sonnerie de son cellulaire, c'est un message de son mari (qu'elle a écouté plus tard) qui lui a fait vivre en direct les moments où il décidait de mettre fin à ses jours.

## Dire la vérité

Elle devait bien sûr se rendre à la cruelle évidence et demanda de l'aide au *Centre de prévention du suicide*. On lui conseilla d'aviser elle-même son fils Brian et de lui dire la vérité.

Elle s'isola avec lui dans une chambre et lui annonça que son père était parti. - «Où?» demanda son fils qui croyait que son père avait fait ses valises. -

Elle ajouta: « Tu sais, papa était très malheureux, il avait le mal de vivre, il n'était plus capable de vivre ici. Il a donc décidé de nous quitter. Papa est mort.» - Bryan ajouta: «Il s'est suicidé?» - Et maman répondit: «Oui, il s'est suicidé.»

Ils se sont encouragés à être forts et comme le disait Bryan: «On se tenait dans les bras et on pleurait.»

## Consultation

Une connaissance d'Isabelle qui avait vécu une situation similaire, lui donna les coordonnées de Deuil-Jeunesse et de sa fondatrice, Josée Masson (*Deuil-Jeunesse*, article 1<sup>er</sup> en avril 2010). Bryan donna alors son consentement, condition indispensable pour profiter de ce service, et débuta une série de consultations thérapeutiques animées par Josée Masson.



Phénix: florianmarchi.blogspot.com

Lorsque cette dernière l'accueillit, elle l'introduit dans un petit groupe qui comptera alors 4 jeunes endeuillés: 2 garçons et 2 filles. Son groupe portait le nom de *Phénix*, l'oiseau mythique qui renaît de ses cendres.

«Le Phénix est un combattant hargneux, connu pour sa bravoure et qui détient la capacité de transporter des charges très



Bryan et sa maman, Isabelle

lourdes (comme les adolescents bien accompagnés dans leur deuil). Les larmes du Phénix peuvent guérir les blessures, comme les larmes peuvent apporter un certain apaisement chez les endeuillés, laissant ainsi de la place pour une émotion plus agréable. Dans *Harry Potter et le Prince de Sang-Mêlé*, le Phénix utilise son chant mélancolique pour partager à Harry la souffrance qu'il éprouve à la suite de la mort de son ami Dumbledore... Ainsi, il importe que les adolescents endeuillés aient la possibilité de parler de leur deuil et de partager leurs émotions avec d'autres jeunes vivant une situation similaire.» C'est ainsi que *Deuil-Jeunesse* en explique la signification. Bryan fut séduit par cette symbolique qu'il ignorait totalement.

Pendant plusieurs semaines, courageusement, Isabelle conduisit son fils à *Deuil-Jeunesse* pour sa séance hebdomadaire de une heure et demie pendant laquelle on propose aux jeunes de s'exprimer, de dire; on les y écoute et on leur propose des activités visant à leur apporter de l'aide pour traverser cette difficile période.

Une des expériences, la plus difficile, fut de prendre la photo de son père et, en la regardant, de lui dire combien il l'aimait... Bryan nous a confié que ces rencontres l'avaient beaucoup aidé.

## Bryan et sa maman

Pendant toute l'entrevue que Bryan et Isabelle nous ont accordée, nous avons été frappés par la symbiose puissante qui portait le jeune garçon à prendre soin de sa maman et à lui témoigner

toute sa tendresse au moment où on remuait à nouveau le terrain délicat de ce deuil récent.

«Si l'alcool n'existait pas, peut-être que papa serait encore là...»  
«Je voudrais que maman aille bien.»  
«Je la soulage, des fois...Je suis comme son petit médicament...»  
«Je l'aime comme elle est. C'est l'amour, le secret.»

## L'épreuve transforme

«Aujourd'hui, je peux m'attendre à tout.»  
«Moins de choses me dérangent,»  
«Ça change le monde énormément.»  
«Mon père me protégeait...À l'école, j'étais donc tranquille.»  
«Je laisse moins de choses passer, je suis plus réactif.»  
«Un deuil, c'est comme un labyrinthe.»

Parallèlement aux remarques de Bryan, voici quelques réflexions de sa mère qui est toujours en processus de deuil:

«Je me sens perdue... J'éprouve une solitude terrible...»  
«Si ce n'était de Bryan, je resterais couchée, jusqu'à ma mort»  
«J'ai le sentiment d'être dans un autre monde où ce qui m'entoure ne m'intéresse plus, sauf mon enfant pour lequel je m'inquiète énormément.»  
«J'ai vécu d'autres deuils pourtant, dans le passé.»  
«J'étais capable de fonctionner, minimalement, de préparer un repas, de renouveler un passeport, mais pas cette fois-ci.»

Pourtant, Bryan demeure, en apparence, placide et témoigne en permanence de l'empathie, de la compassion et de la tendresse pour sa maman qui dit sa souffrance. À son insu, peut-être, Bryan agit-il avec sa maman intuitivement, nourri par son passage dans les Phénix...

La souffrance, physique ou psychologique, permet à un être, fut-il très

jeune, de renforcer la force du lien qui les unit en partageant ensemble une expérience traumatisante.

## Deuil-Adulte?

Isabelle souhaite qu'un organisme semblable à celui de *Deuil-Jeunesse* existe aussi pour les adultes. Elle serait la première à en profiter.

## Message de Bryan

À tous ceux qui perdent un être cher, Bryan conseille:

«Ne vous découragez pas, il faut persévérer, continuer à vivre...»  
«Il faut surtout aller chercher toute l'aide qui existe...»

Personne n'est en mesure d'affirmer qu'il est possible de surmonter un deuil, mais petit à petit, on peut mieux l'accepter, le comprendre, l'appivoiser et l'inscrire dans le cours normal de nos vies.

Merci à Bryan et à Isabelle d'avoir bien voulu participer à ce difficile témoignage. Que le temps, la persévérance et l'amour vous apportent confiance et sérénité.

## Coordonnées

### Deuil-Jeunesse

4600, boul. Henri-Bourassa, bur. 232,  
Québec, G1H 3A5

Tél.: 418 624-3666  
418 670-9772 (urgence)

Site Web: [www.deuil-jeunesse.com](http://www.deuil-jeunesse.com)

Josée Masson:  
[josemasson\\_deuil@yahoo.ca](mailto:josemasson_deuil@yahoo.ca)

François Rainville:  
[francoisrainville\\_deuil@yahoo.ca](mailto:francoisrainville_deuil@yahoo.ca)

Ici et Maintenant,

suite de p. 15

Enseigner aujourd'hui demeure tout un défi et les intervenants scolaires ont toute mon admiration et mon respect. Je sais ce qu'ils vivent au quotidien.

À une époque où on n'obéit plus au doigt et à l'oeil et où la modernité exige des éducateurs qu'ils soient créatifs, dynamiques et très bien outillés, la famille et la société comptent sur eux pour garantir à nos enfants et adolescents un essor qui leur permettra de devenir des citoyens équilibrés capables de voler de leurs propres ailes. «*Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine*» écrivait Montaigne

## À chacun sa responsabilité

Je souhaite donc ardemment qu'on ne fasse pas porter à nos intervenants scolaires et à nos enseignants toutes les responsabilités qu'on pense, à tort, leur appartenir. Les parents ont un rôle important à jouer, les élèves ont une responsabilité dans la prise en charge de leur vie et la société et ses décideurs doivent également encadrer et appuyer l'école par des mesures sensées qui répondent à la réalité de celle-ci.

Que l'année qui débute constitue un exercice qui vous permette d'offrir le meilleur de vous-même et que parents, enfants et décideurs sachent reconnaître à leur juste valeur votre travail et votre mission dans notre monde en constante mutation.



## Transport collectif gratuit

**Gratuité sur le réseau du Transport Collectif de La Jacques-Cartier pendant la Semaine des transports collectifs et actifs**



Afin de souligner son implication dans le cadre de la Semaine des transports collectifs et actifs et ainsi sensibiliser les citoyens à la nécessité de changer leurs habitudes de déplacement, le service de Transport Collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) est offert gratuitement aux usagers pendant la semaine du 16 au 22 septembre 2010 inclusivement, et ce, sur l'ensemble de son réseau. Une belle opportunité d'expérimenter notre nouveau service en direction de la colline parlementaire,

Pour connaître les horaires et les parcours, consultez le site [www.tcjacquescartier.com](http://www.tcjacquescartier.com)

*Agnès Verstraete,*  
MRC de La Jacques-Cartier  
418 844-2160, poste 241



## 40<sup>e</sup> anniversaire Polyvalente de Charlesbourg

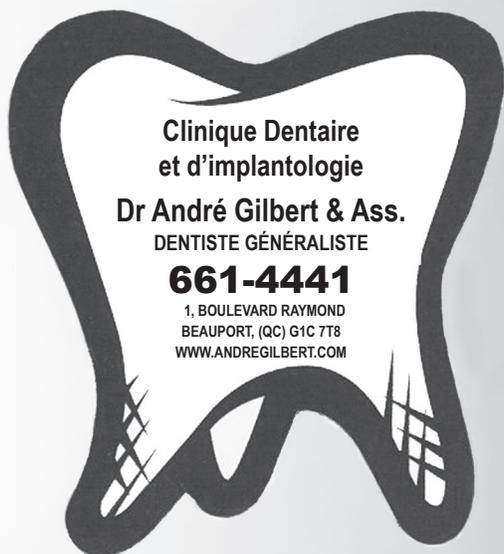


Anciens élèves et membres du personnel de la Polyvalente de Charlesbourg sont invités à un 5 à 7 convivial, vendredi 1er octobre 2010, afin de célébrer le 40<sup>e</sup> anniversaire de l'établissement. Bouchées, souvenirs et retrouvailles seront à l'horaire! Les invités pourront même apporter photos et objets retraçant l'histoire de l'école, afin de contribuer à une exposition qui sera montée pour l'occasion.

Vous devez vous inscrire pour participer. Le formulaire peut être téléchargé sur le site Internet de l'établissement, au :

<http://www.polyvalentedecharlesbourg.csdps.qc.ca/>

Le prix d'entrée est de 10 \$. Passez le mot!  
Josée St-Hilaire, conseillère en communication



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

On observe souvent sur le dessus des molaires et des prémolaires des creux et des sillons profonds appelés « puits et fissures ». Il est souvent difficile de les nettoyer adéquatement puisque les soies de la brosse à dents ne peuvent atteindre l'intérieur de ces creux. Donc, ceux-ci emprisonnent facilement les débris alimentaires qui, accompagnés de bactéries, causent la carie dentaire.

## **LE SCELLEMENT DES PUIITS ET DES FISSURES**

Votre professionnel dentaire peut toutefois vous aider à prévenir la carie dentaire sur vos dents en appliquant une résine de scellement sur les surfaces masticatrices. La résine de scellement agit comme une barrière protectrice empêchant la plaque dentaire et les aliments de se loger sur la dent et de causer une carie.

Ce traitement préventif offre une protection importante et dure plusieurs années. Le scellant s'applique en quelques minutes, et ce, sans anesthésie. Le scellement des puits et fissures est, sans l'ombre d'un doute, la mesure préventive la plus efficace à ce jour.

*L'absence de carie sur vos dents  
est maintenant possible et constitue  
certainement un héritage précieux pour  
vous et vos proches!*



*Une tradition à Ste-Brigitte,  
la super soirée canadienne  
au profit de la Fabrique*

*7<sup>ème</sup> édition  
à Sainte-Brigitte-de-Laval*

***C'est au Centre communautaire du Trivent que cette soirée  
aura lieu, le 6 novembre prochain à 20 h.***

Encore une fois, les danses de notre folklore québécois (Quadrille, Calédonia, Pinto, Papillon, sets callés) seront à l'honneur, de même que les danses de ligne (Mambo sourire, Cha-Cha-Cha, Shame, Goulou-goulou, Salsa) sur la musique de l'ensemble « Les Laurentiens » d'André Goselin, que plusieurs personnes ont eu le plaisir d'entendre l'an dernier.

Cette soirée se veut une occasion de « Swinger votre compagnie » entre amis et en famille, comme dans le bon vieux temps et ainsi transmettre aux jeunes générations cette belle tradition de notre culture lavalloise. Mais, c'est aussi **une occasion de soutenir financièrement notre Église**. N'hésitez donc pas à solliciter vos amis et les membres de votre famille (grands-parents, parents, oncles, tantes, petits-enfants, cousins et cousines) pour venir en grand nombre faire de cette soirée une réussite.

***Vous l'avez manquée l'an dernier et l'avez  
regretté toute l'année?  
Ne ratez pas cette nouvelle chance, et joignez-  
vous à nous.***

Pour de plus amples informations et pour vous procurer des cartes au coût de 15 \$ (incluant un goûter en fin de soirée), vous pouvez communiquer avec Gisèle Girard au secrétariat de la Fabrique au 825-2596 ou avec les marguilliers et marguillières : Fernand et Georgette Boissinot (977-2164), Raphaël Brassard (825-1576), Yvon Lamarre (825-2784), Lina Thomassin (825-5049) ainsi que Ghislaine Vadnais (825-2863).

*Lina Thomassin, marguillière*



**Armoires  
de cuisine  
&  
Salle de bains**  
*Une entreprise familiale  
depuis 1994*



RBQ : 8100-7619-39

**Bois • Polyester • Thermoplastique • Mélamine**  
**Comptoirs de cuisine moulés et sans joints ceinturés de corian.**  
**Granit • Marbre**

**Salle de montre**  
510 de l'Argon, Parc industriel, Charlesbourg  
cuisinemdmd@bellnet.ca

**www.cuisinemdmd.com**  
**418 841.3766**

Club de l'Âge d'Or de Ste-Brigitte-de-Laval

# AIDE-MÉMOIRE POUR LA SAISON 2010-2011

## Les activités régulières du mardi et du jeudi

- Les jeux de cartes, baseball-poches et scrabble, chaque mardi de 13 h à 16 h.
- Le shuffleboard, chaque mardi et jeudi de 13 h à 16 h.
- Le tournoi mensuel de kaiser et de politaine, chaque deuxième mardi à 13 h.
- Marche Vie-Active (note 1), 6 octobre à 11 h, parc de la Chute-Montmorency
- La soirée de danse au village, le 13 novembre 2010 de 20 h à 24 h.
- La Journée-santé (note 2), 18 novembre à 9 h, centre Monseigneur-de Laval
- La soirée des fêtes, le 4 décembre 2010 de 16 h 30 à 24 h.
- Le brunch familial du 40<sup>e</sup>, le 19 décembre 2010 de 11h à 13 h.
- Le Bel art, chaque jeudi de 13 h à 16 h.
- Le dîner communautaire, chaque dernier mardi de 11 h à 16 h.
- La pétanque extérieure, le mardi et le jeudi soir, tant que le beau temps le permettra.
- La partie de sucre, en mars ou avril 2011 de 17 h à 22 h, Île d'Orléans
- La soirée de fin d'année, le 7 mai 2011 de 15 h à 24 h.
- Marche Vie-Active (note 1), 18 mai 2011 à 11 h, Domaine Maizerets
- L'assemblée annuelle du Club et élection, le 31 mai 2011 à 11 h.
- Le gala de danse (note 2), 4 juin 2011 à 19 h, aréna Lévis-Lauzon
- La fête champêtre (note 2), 11 juin à 13 h, centre de loisirs Ulric-Turcotte

### Les cours et pratiques de danse en ligne

Deux sessions de 10 leçons de danse en ligne, les lundis soir débutant le 20 septembre 2010 et le 17 janvier 2011. Les participants pourront pratiquer les danses le jeudi suivant chaque leçon.

### Les rencontres amicales

Sept rencontres amicales seront proposées aux membres au cours de l'année. Il s'agit de trois déjeuners au restaurant Le Lavallois et de quatre repas dans différents restaurants.

### Les voyages et sorties en groupes

Selon les occasions, des voyages et des sorties de groupe seront offerts aux membres.

### Notes

Note 1 : Activité organisée avec la collaboration de Kino-Québec et la FADOQ

Note 2 : Activité organisée par la FADOQ

Note 3 : Les activités du Club se tiennent habituellement au sous-sol de l'Église de SBDL

**BARDEAUX D'ASPHALTE & DE CÈDRE**

**MEMBRANE ÉLASTOMÈRE**

**TPO / EPDM**

**ASPHALTE GRAVIER**

**TOITURES MÉTALLIQUES**  
(SITES HISTORIQUES)

**SPÉCIALISTE EN PENTE EXTRÊME**

[www.toituresata.com](http://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**



## Notre vie paroissiale Par Gisèle Girard

### Mot du pasteur

Chères Lavalaises,  
Chers Lavalais

### *À l'aurore de la vie éternelle...*

De septembre à novembre, chaque année, des milliers de personnes se rassemblent dans les cimetières catholiques romains ou autres confessionnalités et dans des lieux publics. Un point commun rassemble toutes ces personnes : nous nous souvenons de nos proches décédés. Quelques prières, le silence, le son d'une cornemuse et les discours font partie de ce temps de recueillement où plusieurs personnes de tous âges verseront quelques larmes.

Je suis très heureux que dans nos communautés chrétiennes et dans notre société québécoise, nous prenions le temps, chaque année, de penser à l'aurore de la vie éternelle. Oui, un jour, nous ferons ce passage de la vie terrestre à la vie éternelle. Seule inquiétude, nous ne savons ni le moment, ni l'heure, ni de quelle façon nous allons quitter la vie terrestre. Dans l'Évangile, au chapitre 24, Saint-Mathieu cite : «*Veillez, car vous ne connaissez pas le jour où votre Seigneur viendra*». D'où l'importance de rester quotidiennement en contact avec Notre Seigneur-Jésus.

Je nous souhaite, chers amis, que notre vie continue à être orientée vers notre Créateur, notre Dieu. Comme le disait Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus à Sœur Marie du Sacré-Cœur, lors de son agonie : «*Je ne meurs pas, j'entre dans la vie*».

Alors, peu importe notre implication lors de ces célébrations commémoratives : manifestons notre foi au Dieu Vivant qui nous appellera à la Résurrection, à la vie Éternelle.

### Tirage Sainte-Brigitte

Le conseil de Fabrique de la Paroisse Sainte-Brigitte-de-Laval organise un tirage au profit de la paroisse. *Le coût du billet est de 5\$*. Le billet est valide pour un tirage de 5 prix le 12 décembre 2010. Information et vente au secrétariat de la paroisse. Tél.: 418 825-2596.

**Réjean Lessard, curé**  
**Recteur**

### Horaire des messes

À partir du 12 sept.

*Ste-Brigitte*  
Le dimanche : 09h30

*Ste-Thérèse*  
Le samedi : 16h00

Le dimanche : 09h00  
11h00



**Réjean Lessard, prêtre, curé**

### Contribution Paroissiale Annuelle

*Avez-vous fait parvenir votre contribution 2010 ?*

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

Nous avons une responsabilité collective pour soutenir les activités catéchétiques pour nos jeunes. Cet éveil de la foi se réalise par vous, votre famille et la communauté chrétienne.

*Il est important de vous dire que tout don offert à la paroisse est bienvenu. De fait, nous parlons ici de la capitation ou dîme que chaque chrétien catholique est appelé à donner pour maintenir les services pastoraux. C'est vital pour nous, Donc, en octobre, une personne communiquera avec tous ceux et celles qui, peut-être, ont oublié de faire parvenir leur don.*

Au nom de l'assemblée des marguilliers et marguillières, merci de votre solidarité.

---

### Service d'Initiation à la vie chrétienne

C'est le temps d'inscrire votre enfant au programme d'enseignement religieux proposé pour les jeunes du primaire, de la 1<sup>ère</sup> à la 6<sup>e</sup> année. Cet enseignement vous aide à transmettre à votre enfant la foi catholique.

À noter : Cet enseignement est un critère d'admissibilité à la préparation aux sacrements « Pardon-Eucharistie et Confirmation ». De même que pour être parrain ou marraine, il faut avoir reçu le sacrement de Confirmation. Tél. : 825-2596.

*Pensons-y!*

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



- 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**

**URGENCE  
24h**

**(581) 888-0832**

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

**www.toituresjd.com**



# Maison des jeunes

## 1. Canot-camping (11 et 12 août 2010)



16 ados de la maison des jeunes ont passé 24 heures au parc national de la Jacques-Cartier. Le canot a été une nouvelle expérience pour la plupart. Le soleil était au rendez-vous et le tout s'est déroulé dans la bonne humeur avec une belle coopération de la part des jeunes: entre eux et avec les intervenantes. Le transport a été assuré par les Autobus Fortin. Bravo à tous.

de cigarette, décorations d'Halloween, verres en styrofoam, pots contenant des vers, canettes, sacs à pain, chaudière, briquets, trottinette, enjoliveur, barre (métal), etc.

Quelle horreur!



N'oublions pas l'équipe féminine.

## 2. Mission rivière à la rescousse

Corvée de nettoyage – Coup de pouce à l'environnement  
19 août 2010

La Barak a d'abord nettoyé une section de la rivière Richelieu allant du parc Richelieu jusqu'au Bâtiment de la sécurité publique (5 rue Auclair), puis a procédé à un nettoyage des berges du lac Goudreault ainsi que des alentours du nouveau pont du parc Richelieu.



Notre équipe de gars: Grégoire, Bradley, Antoine, Charles, Jean-Philippe, Gabriel et Michaël Boutin

Le «pick-up» de la municipalité était plein. Nous avons eu le **soutien et la participation active de Michaël Boutin**, inspecteur en bâtiment et en environnement à la municipalité. Merci Michaël !

En 3 heures, nous avons ramassé divers déchets.

Idée de leur contenu:

Vélo tout-terrain, sacs en plastique, fils de pêche, sacs à excréments (chien), verres en plastique, tapis, pain, mégots



Sophie et Émilie travaillant sur la rivière Richelieu

Ils ont tous certainement bien mérité une belle pause.

### ATTENTION !

N'oubliez pas: le pain n'est pas conseillé pour les canards.

Ils en oublient de partir à l'automne...

Ils croient qu'ils auront à manger tout l'hiver...



suitep.

suite de la p.

## Maison des jeunes

### 3. Aide aux devoirs



C'est la Rentrée Scolaire: la MDJ t'offre la possibilité de te donner un coup de pouce pour tes devoirs. Si tu es intéressé(e), donne ton nom, ton niveau scolaire et le(s) nom(s) de(s) matières où tu désires de l'aide par email à l'adresse suivante: [labarak@ccapcable.com](mailto:labarak@ccapcable.com). L'aide aux devoirs commencera au mois d'octobre. Bonne rentrée scolaire.

### 4. Renouvellement ou inscription

Si tu veux profiter des activités de la Maison des jeunes, tu dois renouveler ta cotisation ou t'inscrire. Le coût est de 5\$.

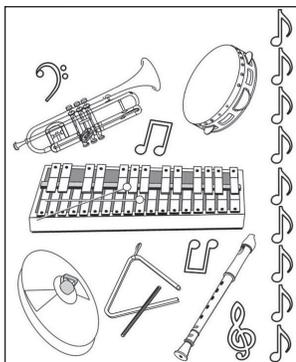
À qui? À qui? À qui?

Espadrilles, vêtements (cotons ouatés, chandail), casque de bain, brosse à cheveux et un sac de couchage attendent leur propriétaire à la MDJ

**Les différents articles non réclamés seront acheminés à la Saint-Vincent-de-Paul au début octobre**

### 5. Ton mini-calendrier - Septembre 2010

Date / Septembre	Activités
Mercredi 1	Grand 18 h à 21 h
Jeudi 2	Tricot : Tout-petit 15 h à 18 h / Prépare ton GN : Grand 18 h à 21 h
Vendredi 3	Tricot : Tout-petit 15 h à 18h / Prépare ton GN : Grand 18 h à 21 h
Mercredi 8	Prépare ton GN – <b>retour des feuilles d'inscription</b> : Grand 18 h à 21 h
Jeudi 9	Tricot : Tout-petit 15 h à 18 h / Prépare ton GN - <b>retour des feuilles d'inscription</b> : Grand 18 h à 21 h
Vendredi 10	Grandeur Nature début 18 h (de 12 à 17 ans)
Samedi 11	Grandeur Nature
Dimanche 12	Grandeur Nature fin 17 h
Mercredi 15	Grand 18 h à 21 h
Jeudi 16	Tricot : Tout-petit 15 h à 18 h / Grand 18 h à 21 h
Vendredi 17	Troll ball pour tous : Tout-petit 15 h à 18 h / Grand 18 h à 21 h
Mercredi 22	Grand 18 h à 21 h
Jeudi 23	Libre : Tout-petit 15 h à 18 h / Grand 18 h à 21h
Vendredi 24	Pour Tous : <b>2e nettoyage de Mission Rivière</b> Venez nombreux Apporte ta bouteille d'eau et une collation
Samedi 25	<b>Laval'Art</b> de 10 h à 14 h samedi et dimanche
Dimanche 26	
Mercredi 29	Grand 18 h à 21 h
Jeudi 30	Tout-petit 15 h à 18 h / Grand 18 h à 21 h
Vend. 1 octobre	Tout-petit 15 h à 18 h / Grand 18 h à 21 h



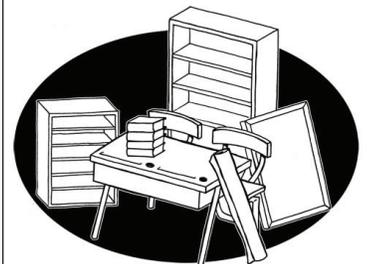
### Avis de recherche

La MDJ est toujours à la recherche

D'instruments de musique et de mobilier  
(divans, bureaux, bibliothèques)

Tél.: 418 948-6769

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





# Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



# RE/MAX

MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOI.

RE/MAX *Référence 2000*  
Agence immobilière

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.**

## MARTIN ROCHETTE

Courtier immobilier

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Secteur en développement. Belle résidence avec garage double excavé. Construite en 2003, face à un petit parc et près du golf, elle vous offre une bonne luminosité, des espaces vastes, fonctionnelle, tout en étant moderne et chaleureuse. Faut voir!

### BEAUPORT



Transfert. Superbe plain-pied construction 2007, secteur jeune et recherché. 3 chambres, planchers bois et céramique, grandes pièces, très fonctionnelle et lumineuse. Patio avec vue partielle sur la ville. Possession rapide.

### CHARLESBOURG (SECTEUR ATRIUM)



Idéal comme premier achat, 3 chambres au rez-de-chaussée, porte patio au salon, aucun tapis, piscine, intercom, près de tout. Libre rapidement. 48 heures d'avis pour visite. 134 500\$.

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Super chaleureux, tranquillité et intimité assuré, aucun voisin à l'arrière, 2 chambres, foyer au salon, planchers bois, entretien à la perfection, toit 2010, grand patio, remise, 1 visite suffit!

### LORETTEVILLE



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

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Impressionnante et unique, axée sur respect de l'environnement et l'économie d'énergie, 3 c.c., foyer radiant central, de la lumière à souhait, terrain 400 000 p.c. boisé, garage 18 X 21 détaché, poss. garder chevaux, intimité assurée. Faites-en votre domaine! 254 000\$ PRIX VENTE RAPIDE.

### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



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



### STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Construction 2006, plain-pied 24 X 32, 1 chambre au rez-de-chaussée et 3 au sous-sol, douche céramique, grandes pièces, endroit très tranquille et intime au nord de Ste-Brigitte, terrain de 36 000 p.c. Faites vite. 168 500\$.

### 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 d'entretien, énergie aux locataires, revenus de 10 800\$, à seulement 15 minutes de lévis.

### 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



Beau cottage à 5 minutes du village, 2 chambres à l'étage avec possibilité de 3, entièrement rénové, rez-de-chaussée aires ouvertes, terrain de 35 000 p.c., garage détaché 25 X 28 isolé, remise. Clé en main! 174 500\$.

# Du sommeil au rêve,

article 6

par *Alberte Dugas\**

## Pourquoi le langage du rêve est-il si particulier ?

C'est l'hémisphère gauche du cerveau qui domine le jour, plus rationnel, analytique et sélectif pour nous permettre de garder le «focus», juger et prendre des décisions de manière efficace, etc.

À l'opposé, l'hémisphère droit du cerveau prend le relais en sommeil paradoxal (où se produisent la plupart des rêves dont on se souvient). Plus lié à la fonction visuelle, à l'intuition, aux émotions et aux sensations, à une perspective d'ensemble et à la créativité, il nous offre des scénarios très différents de ce que nous observons le jour. Nous sommes, en sommeil de rêves, libres de toutes les contraintes qui régissent nos journées, temps, forme et espace, normes sociales, etc.

C'est pourquoi le rêve nous parle en images (symboles) et en scènes (métaphores) que nous avons trop souvent tendance à juger avec notre pensée plus rationnelle, le jour. L'équilibre des fonctions des deux hémisphères cérébraux est important pour une bonne intégration de l'intelligence et des émotions, du rationnel et de l'intuitif, du faire et être.

N'est-ce pas merveilleux de constater que naturellement l'hémisphère droit prend le relais du gauche la nuit pour procurer cet équilibre?

Le langage du rêve ne sert surtout pas à nous confondre, mais à condenser l'information dans un temps limité. Pour ce faire, il doit user d'ingéniosité pour présenter l'information de manière très synthétique.

C'est pourquoi les images se bousculent dans des scènes qui se succèdent

# LE RÊVE

(partie 2)

et n'ont, en apparence, aucun lien les uns avec les autres. En plus de condenser l'information, le rêve exagère, amplifie pour attirer notre attention.

## Comment profiter de ces rendez-vous avec soi, nuit après nuit?

Pour profiter pleinement de cette source intarissable d'informations qu'est le rêve, il faut apprendre à s'en souvenir, à l'écrire et à l'explorer.

- **Apprendre à se souvenir de ses rêves puisque tout le monde rêve**

Le souvenir de rêve est très volatil et c'est bien ainsi, sinon le cerveau en serait surchargé. Qui n'a pas été excité de raconter son rêve à un ami ou collègue de travail ? Au moment venu de le faire, un blanc total... le rêve étant complètement effacé de sa mémoire. Les chercheurs qui s'intéressent au sommeil paradoxal prétendent que les mécanismes de la mémoire sont très peu actifs pour la mémorisation des scénarios de rêve. Il est précieux de développer des stratégies pour en conserver la mémoire et éventuellement les écrire.

- **Apprendre à écrire ses rêves en consignait l'information permettant de s'y retrouver et d'en faciliter l'exploration (Journal de rêves)**

Le journal de rêves permet d'en conserver le souvenir et d'en observer l'évolution au cours d'une période, évolution pas toujours perceptible à la conscience. À cette enseigne, pour Carl G. Jung, un rêve seul n'a pas autant de valeur qu'une série de rêves successifs.

Le journal permet également d'observer



Source : [hommelibre.blog.tclg.ch](http://hommelibre.blog.tclg.ch)

la récurrence de certains rêves qui cherchent à attirer notre attention, ou encore, de constater que certains événements diurnes avaient déjà été annoncés par quelques scènes de rêve. Souvent, ce n'est qu'en relisant le journal de rêves que nous prenons conscience de ces rêves annonciateurs du futur, et qui ont pour fonction de nous y préparer.

- **Apprendre à faire la lecture de ses rêves, les explorer, en raison du langage qui les caractérise, pour en extraire l'information qui nous fera progresser**

Je préfère parler d'exploration plutôt que d'analyse de rêves ici, plus spontanément associée aux psychanalystes et autres professionnels du domaine dans une relation thérapeute / patient, alors que l'exploration est accessible à tous. Il peut s'agir d'une simple activité ludique, mais rapidement l'entraînement met en évidence des messages tellement plus intelligents et pertinents à notre vie que ceux soupçonnés au départ, nous invitant à aller plus loin.

Pourquoi s'en remettre systématiquement à l'autre pour en trouver le sens ? Ce sens, il vibre en nous lorsque nous le reconnaissons: c'est cette sensation de soulagement, de dégagement qui émerge spontanément lorsque nous obtenons une réponse. Il est donc important d'en juger soi-même, sachant que l'autre ne peut pas échapper à sa propre subjectivité en abordant le rêve que nous lui confions.<sup>1</sup> Pour compren-

dre nos rêves, il faut cependant en apprendre le langage.<sup>2</sup> Avec un peu d'accompagnement on peut y parvenir: l'habileté vient avec l'entraînement. Cet entraînement, s'il peut sembler fastidieux de prime abord, sera rapidement satisfaisant en raison de l'habileté toujours plus grande à pouvoir tirer parti soi-même de ses rêves.

Également, il ne faut pas se laisser rebuter par l'allure souvent négative des rêves, nous laissant inconfortables ou perplexes. En y regardant de plus près, derrière ces mises en scène se profilent souvent de précieuses informations, porteuses de solutions favorables à notre épanouissement. De négatifs ils revêtent dès lors un caractère positif.

### Limite des dictionnaires de rêve

Un symbole ou encore un rêve identique chez deux personnes différentes ne sera pas porteur du même sens. Certains symboles universels prenant source dans notre culture ou encore dans l'histoire de l'humanité nous interpellent, mais la plupart des symboles nous sont propres. Plus nous vieillissons, plus notre rapport aux objets, aux personnes et aux situations évolue et se personnalise. Pour cette raison, il est préférable de toujours se questionner sur le sens d'un symbole pour soi.

Ce questionnement est beaucoup plus efficace pour nous orienter sur la bonne piste que le dictionnaire de rêves qui risque de nous éloigner du sens qui nous est propre, voire générer de l'inconfort.

Plus on travaille avec nos rêves, plus on finit par connaître notre symbolique personnelle et on augmente ainsi notre efficacité à en saisir les messages. Les

rêves se rapprochent parfois de la réalité dans leur mise en scène, nécessitant peu d'interprétation; les liens avec le vécu sont alors très clairs. Cependant, la plupart du temps, ils exigent que nous en explorions les symboles.

Un piège à éviter : la tendance que nous avons tous à associer les personnages de rêve à ceux de la vie diurne, alors qu'ils ont une valeur symbolique. Il faut se souvenir que ces personnages reflètent généralement des aspects de nous-mêmes. Le rêve s'adresse à soi et parle de soi !

### Des groupes d'exploration

Le partage avec d'autres pour tenter d'extraire l'information du rêve est intéressant. Il existe des groupes d'exploration accélérant l'acquisition d'une plus grande autonomie à extraire de ses rêves les informations qui nous sont adressées personnellement chaque nuit. Le fait de partager autour d'un rêve permet de l'explorer différemment, avec un regard nouveau, et multiplie souvent l'efficacité de la démarche en solo.

Ces groupes n'ont rien à voir avec la thérapie; centrés sur le rêve et non sur le rêveur, ils servent davantage à alimenter la réflexion.<sup>3</sup> « *Les groupes de rêves n'ont rien d'ésotérique et un profane peut parfaitement en maîtriser le domaine* ».<sup>4</sup>

Retenons que le rêve est le produit de ce que nous vivons, des émotions qui nous habitent et qu'il alimente en contrepartie notre quotidien pour mieux nous accompagner. Il nous évite de tourner en rond pour évoluer vers un mieux-être. Nous avons en nous cette source inestimable d'informations pour soutenir

notre réflexion: servons-nous en donc. Il s'agit d'appliquer quelques règles pour apprendre à faire la lecture de ces scénarios qui, à première vue, peuvent nous égarer ou nous décourager.

### De l'ombre à la lumière

L'œuvre de l'artiste évolue progressivement de l'ombre à la lumière au cours de sa vie, en raison du travail d'expression qui permet de libérer l'espace intérieur pour y arriver.<sup>5</sup> À l'instar de l'artiste, en apprivoisant nos rêves qui exposent nos différentes facettes, ils feront progressivement place à plus de lumière, reflet d'une plus grande harmonie intérieure.

Cependant, une condition s'impose, il faut y consacrer un minimum de temps, dialoguer avec eux, afin qu'ils nous gratifient de toute l'information dont ils sont capables pour nous accompagner vers un mieux-être.

## Bon sommeil !



## Bons rêves !

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

### Bibliographie

<sup>1</sup> C.C.G. Jung, *L'Âme et la vie*, Références, Éditions Buchet/Chaste, 1963, Collection Le Livre de Poche, 415 pages

<sup>2</sup> Delaney Gayle Ph.D, *La clé des rêves*, Éditions AdA, 2005

<sup>3</sup> Dugas Alberte, Conférence sur les rêves, Colloque Femmes d'Affaire FIÈRE, Gaspésie les Îles de la Madeleine, Octobre 2008

<sup>4</sup> Dr. Montague Ullman et Nan Zimmerman, *La sagesse des rêves*, Éditions Stanké, 1979, p.167

<sup>5</sup> Musées des Beaux Arts du Québec, Exposé de Guy Corneau sur les œuvres de Corno, Riopelle et Shagal, Automne 2009



*Raymond Bernier*  
*Député de Montmorency*



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

---

## La Grande fête champêtre : un succès!

C'est dimanche le 29 août dernier qu'avait lieu la fête champêtre annuelle du député Raymond Bernier. Près de 200 personnes se sont rendues au Parc Jean-Guyon pour festoyer sous un soleil radieux. Sur place, une équipe de bénévoles avait tout préparé pour accueillir chaleureusement petits et grands. Bricolage, spectacle de pirate, animation musicale, maquillage ont fait la joie de tous ceux qui s'étaient déplacés pour échanger et déguster hot dog et maïs.

Monsieur Bernier est très heureux du succès de cette belle fête et remercie les citoyennes et citoyens qui sont venus le rencontrer.

Il tient également à rappeler que cette activité ne pourrait être possible sans la précieuse collaboration des nombreux bénévoles.

---

## Déjeuner du député

Monsieur Raymond Bernier est heureux d'annoncer le retour des déjeuners du député à partir du 23 septembre prochain.

Comme à l'habitude, le coût est de 8 \$ pour assister à la conférence donnée par le député de Montmorency sur un sujet d'actualité.

Où : salle des Chevaliers de Colomb de Montmorency située au 4066, boul. Ste-Anne.

Quand : jeudi le 23 septembre prochain à 7h00

Prière de confirmer votre présence au 418 660-6870 ou par courriel : aarsenault@assnat.

# Le Diagnostic résidentiel, ça rapporte

MRC LA JACQUES-CARTIER

Dans le cadre de la campagne du Diagnostic résidentiel, **MIEUX CONSOMMER**, qui s'est déroulée sur leurs territoires du 19 janvier 2010 au 18 juillet dernier, Hydro-Québec a remis aujourd'hui des chèques à la ville de Saint-Augustin-de-Desmaures, à la communauté de Wendake et aux municipalités participantes des MRC de L'Île d'Orléans, de La Côte-de-Beaupré et de La Jacques-Cartier, pour un montant total de 140 940 \$.

Rappelons que cette campagne d'Hydro-Québec visait à offrir un soutien financier à la collectivité pour la réalisation d'un projet profitant à l'ensemble de la communauté. Le montant accordé a été déterminé en fonction du nombre de rapports de recommandations émis aux citoyens pendant toute la durée de la campagne. Pour chaque rapport émis en ligne, Hydro-Québec a versé 35 \$ à la collectivité ou 30 \$ si le citoyen l'a reçu par la poste.

La campagne du Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER d'Hydro-Québec, est donc terminée dans ce secteur et les résultats détaillés sont disponibles sur le site du [www.courantcollectif.com](http://www.courantcollectif.com).

Municipalité	Projet	Résultat final
Lac-Beauport	Parc de sensibilisation à la gestion des eaux pluviales	8 780 \$
Lac-Saint-Joseph	Aménagement d'une cuisine fonctionnelle et moderne au Club Nautique Saint-Louis	1 205 \$
Sainte-Brigitte-de-Laval	Aménagement de la Maison des jeunes	9 900 \$
Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	Prolongement de la piste cyclable « chemin de la Liseuse » entre le parc du Grand-Héron et la route de Fossambault	11 010 \$
Saint-Gabriel-de-Valcartier	Embellissement du parc municipal	4 770 \$
Shannon	Aménagement d'une piste cyclable municipale avec halte	5 720 \$
Stoneham-et-Tewkesbury	Aménagement de deux sites de dépôt extérieurs pour les matières périssables et recyclables	11 560 \$
<b>Total :</b>		<b>52 945 \$</b>







**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  
Télec. : 418 666-7848  
[jimmy.simoneau@remax-quebec.com](mailto:jimmy.simoneau@remax-quebec.com)

## Vendre ou acheter une propriété

## Ne restez pas seul pour y penser



**Stoneham**  
Charmante propriété située sur un terrain de 25 000 pi<sup>2</sup>, intime, bordée par la rivière ainsi que par plusieurs arbres fruitiers matures.  
228 000 \$



**Neufchâtel**  
Spacieux et vaste bungalow, entretenu et rénové avec soin, 4 grandes chambres et 2 salles de bain, paysagement spectaculaire



**Bord de l'eau**  
Site de prestige dans un domaine privé, spacieuse et luxueuse propriété, secteur convoité et uniforme.



## Bonjour à toutes

### Vieux jeu, les fermières???

### Petite histoire d'une grande association

La plus grande association de femmes au Québec a 95 ans. S'ils étaient autrefois à vocation essentiellement agricole, les Cercles de Fermières du Québec (CFQ) sont devenus, par la suite, un lieu de socialisation pour les femmes de tous horizons. Aujourd'hui, les CFQ regroupent environ 38 000 membres

C'est en février 1915 que deux agronomes, messieurs Alphonse Désilets et Georges Bouchard, créent les premiers Cercles de Fermières. Ce sont alors des créations du ministère de l'agriculture. Cette année-là, cinq cercles voient le jour : Chicoutimi, Roberval, Champlain, Saint-Agapit et Plessisville.

La contribution annuelle des membres est de 25 cents. La philosophie des Fermières a toujours été, dès le début, d'aider les femmes à améliorer leurs conditions de vie. À l'époque, ça passait beaucoup par la transmission du patrimoine culturel et artisanal. On voulait permettre aux femmes de parfaire leurs connaissances en tissage, en tricot, en cuisine, etc...

Au début, en 1915, une majorité de femmes habitaient à la campagne et avaient un accès restreint aux écoles. Les premiers cercles ont été fondés par le ministère de l'Agriculture et des techniciennes se rendaient dans les régions pour transmettre le savoir aux femmes, nous explique Yolande Labrie, l'actuelle présidente des CFQ.

Dans les années 1930, crise oblige, les membres des CFQ se servent des connaissances artisanales acquises

pour faire du neuf avec du vieux. Mais elles mettent leur créativité à contribution et donnent ainsi un nouvel essor à l'artisanat québécois.

En 1940, alors que les Québécoises obtiennent le droit de vote, s'enclenche une période déterminante pour les CFQ: l'organisation des Cercles en fédérations. On compte alors 28 000 membres.

Les temps changent à partir des années 1960. Progressivement l'idée d'incorporer les CFQ et de doter l'association d'une charte bien à elle fait son chemin. C'est chose faite le 22 mai 1968.

Les fermières se sont notamment fait connaître en publiant de nombreux ouvrages au fil des ans. En 1974 naît la revue Fermières. En 1978, les CFQ publient le premier d'une longue série de livres de recettes: Les Recettes des Fermières du Québec. En 1987, il y aura La Table en Fête. À partir de 1989, les cinq volumes Qu'est-ce qu'on mange ? verront tour à tour le jour. Ces cinq volumes de cuisine, vendus à plus d'un million d'exemplaires, permettent aux CFQ d'obtenir une certaine autonomie.

En 1990, c'est le lancement du premier numéro de l'Actuel, magazine des CFQ, qui se féminisera en l'Actuelle en 1995. Et en 2008 paraît Les Secrets du tissage, l'un des rares recueils de tissage publiés en français au Québec.

### Pour voir du monde

Si les principales activités des Fermières sont le tissage, le tricot, la broderie et la courtepoinette, inutile d'être experte en la matière pour être membre du Cercle. Il y en a beaucoup qui viennent aux rencontres et qui ne cousent pas, ne

tissent pas, ne tricotent pas, mais qui sont là pour voir du monde. On n'est absolument pas obligée d'avoir une quelconque expertise pour être dans les Fermières. Tu rencontres d'autres femmes, tu te fais de nouvelles amies.

Nos activités sont multiples: scrapbooking, fabrication de savons, on peut vraiment aborder n'importe quel sujet qui touche la vie des femmes. Alors c'est plus qu'une affaire de grand-mère qui tricote. Définitivement!

Les CFQ contribuent également généreusement au programme OLO (orange-lait-oeuf), qui soutient l'alimentation des femmes enceintes à faible revenu. Les CFQ ont contribué pour environ 800 000 \$ à ce programme depuis 1992. Les membres effectuent des collectes dans leurs communautés, vendent de l'artisanat qu'elles fabriquent et donnent l'argent directement au programme OLO. Même si elles ont 95 ans, les Fermières sont encore bien de leur temps. «Nos préoccupations sont toujours actuelles», précise Yolande Labrie.

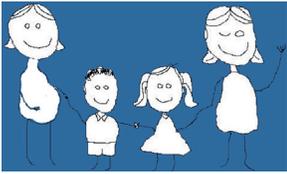
Alors, joignez-vous à notre Cercle de Fermières de Ste-Brigitte-de-Laval qui a repris ses activités le 7 septembre à 19 h 30. La prochaine réunion aura lieu le mercredi, 13 octobre à 19 h 30. Vous êtes toujours les bienvenues.

Au plaisir de vous revoir bientôt.

*Suzanne Langlois, communications*  
825-1576

*Suzanne Guinard, prés.* 825-1530  
*Thérèse Tremblay, dossiers* 825-1047  
*M.-Josée Lussier, sec. trés.* 825-2054  
*Hélène Beaulieu, v.-prés* 825-2518





## Matinée mères-enfants

Bonjour à toutes et à tous.

Si vous êtes maman et avez le goût de vous joindre à un groupe de mamans dynamiques, venez nous voir.

Au cours des prochaines semaines, nous ferons du bricolage, tiendrons un atelier d'expression corporelle et effectuerons une sortie aux pommes tout en n'oubliant pas notre soirée, congé de bébé, le 15 septembre à 19 h . Que votre ou vos enfants ne soient pas en âge pour apprécier les activités n'est pas problématique. Nous avons des jouets pour les amuser le temps que vous puissiez reprendre votre souffle et placoter avec des amies.

Pour des renseignements additionnels, Isabelle Serré au numéro de tél. 907-9006. Nos activités, sauf avis contraire, ont lieu au 4 rue de la Patinoire.

### Groupe d'achat pour paniers bio

Que vous soyez intéressé(e) ou non par les matinées, nous sommes à la recherche de gens qui veulent faire partie d'un groupe d'achat de panier de légumes bio.

Si vous connaissez un fournisseur, nous sommes aussi très intéressées à avoir de vos nouvelles.

### Cuisine collective

Les matinées veulent former un nouveau groupe de cuisine collective à la suite du départ de quelques membres. Nous connaissons le fonctionnement, il ne nous manque que des membres. À qui la chance?!? Venez vivre cette expérience qui sort de l'ordinaire.

*Isabelle Serré 907-9006*



## Bottin téléphonique de Ste-Brigitte 2010-2012

Faites vite, si vous voulez que votre nom apparaisse dans le prochain bottin téléphonique de Ste-Brigitte, contactez-nous. Dites-le aux nouveaux arrivants.

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



## ESPACES À LOUER



- Garages chauffés et mini-entrepôts
- Forfaits véhicules récréatifs
- (moto, vtt, motoneige)
- Espace à bureau de 320 p.c. (possibilité de frais partagés)
- Surveillance par caméra et accès 24 heures

Gestion et développement



Pour information : (418) 825-2922

# Du nouveau pour les usagers



## du transport collectif



Le Transport Collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) profite de la rentrée pour apporter plusieurs améliorations sur son réseau afin de répondre aux besoins des usagers des municipalités desservies. La rentrée 2010 apporte quelques changements sur le réseau du TCJC destinés à faciliter les déplacements des étudiants et travailleurs résidant sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. Les modifications sont en vigueur depuis le 16 août dernier.

**Tarification** : désormais, les étudiants pourront se prévaloir d'un tarif privilégié sur les abonnements mensuels qui leur seront proposés au coût de 50 \$. Les tarifs demeurent inchangés pour les autres titres de transport soit 3,50 \$ le billet et 70 \$ pour un abonnement mensuel régulier.

**Parcours** : en direction de Québec, la colline parlementaire est maintenant accessible sur toutes les lignes du TCJC avec une arrivée le matin vers 8h15 et un départ en fin d'après-midi de la colline parlementaire vers 16h15.

A partir des municipalités de Stoneham, Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval, les usagers pourront également débarquer sur le boulevard Charest (jusqu'à la rue de la Couronne / Dorchester). En direction de Sainte-Foy, les Cégeps Sainte-Foy, François-Xavier-Garneau et Champlain ainsi que l'Université Laval sont toujours desservis ainsi que la SSQ et le CHUL sur le boulevard Laurier. À noter que le Cégep François-Xavier-Garneau est maintenant accessible pour les étudiants de l'ouest du territoire. Du côté de Lac-Beauport, le parcours a été modifié et dessert maintenant le côté nord du

lac par le chemin-du-Tour-du-Lac et le chemin du Brûlé. La municipalité de Lac-Beauport met à la disposition des usagers un stationnement incitatif au Centre communautaire situé au 46, chemin du Village, en remplacement de celui du parc de la Gentiane.

**Horaire** : aucun ajout d'horaire pour l'instant mais quelques modifications d'horaires sur certains parcours qui entreront en vigueur le 16 août prochain. Consultez les nouveaux horaires sur le site [www.tcjacquescartier.com](http://www.tcjacquescartier.com). Des dépliants avec les horaires et parcours seront transmis dans tous les foyers du territoire dès septembre 2010.

Pour information, communiquer avec Mme Agnès Verstraete, MRC de La Jacques-Cartier, 418 844-2160 poste 241

## Chronique de Dominique

Voici des astuces pour jeux vidéo connus sur la console Nintendo Wii.

### ***Super Mario Galaxy*** :

**Incarner Luigi**: Après avoir obtenu les 120 étoiles, revenez voir Rosalina sur l'observatoire de la comète et demandez lui d'affronter Bowser à nouveau. Attendez la fin des crédits pour constater que Luigi est à présent jouable.

**121<sup>e</sup> étoile** : Pour obtenir la 121<sup>e</sup> étoile, vous devez d'abord avoir terminé le jeu avec les 120 étoiles et débloqué Luigi. Ensuite, rendez-vous dans la galaxie nouvellement accessible (le festival du début du jeu) et récupérez les 100 pièces mauves pour faire apparaître l'ultime étoile sur la petite planète des étoiles vertes, près du vaisseau.

## Tips, astuces et cheat codes

**Charge ciblée**: Après un saut, agitez la Wiimote pour tourner en l'air puis appuyez sur Z pour faire une charge qui ciblera automatiquement l'ennemi le plus proche. (Fonctionne aussi pour Super Mario Galaxy 2)

**Départ canon**: Cette astuce fonctionne pour prendre de l'avance lors des courses contre le clone cosmique de Mario. Durant le compte à rebours, maintenez le stick vers l'avant puis, lorsque le chrono est à 2, maintenez Z pour vous accroupir et, au moment du départ, appuyez sur A pour que Mario devienne jaune pendant quelques secondes et parte en flèche.

**Pastèques**: Rassemblez 9 999 fragments d'étoiles pour que toutes les noix de coco soient remplacées par



des pastèques. (Fonctionne aussi pour Super Mario Galaxy 2)

**Compteur de morts**: Après avoir débloqué la galaxie finale et avoir trouvé la 121<sup>e</sup> étoile, une nouvelle indication apparaîtra sur votre fichier de sauvegarde. Il s'agit d'un compteur de morts qui indique combien de vies vous avez perdu depuis le début du jeu. (Fonctionne aussi pour Super Mario Galaxy 2)

Pour un soluce complet du jeu, visitez le: <http://www.jeuxvideo.com/cheats/00016291/trucs-et-astuces-super-mario-galaxy-wii.htm>

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

*Votre  
Mécano-technicien  
de confiance*



Votre voiture est probablement votre deuxième investissement en importance, après votre résidence. Une automobile bien entretenue procure un meilleur rendement sur l'investissement, en fonctionnant de façon fiable et sécuritaire pour vous et votre famille. Un bon entretien permet aussi d'éviter de coûteuses réparations dans le futur.

C'est pourquoi MSB mécanique vous offre de faire une inspection mécanique annuelle pour vous aider à vérifier et planifier les entretiens périodiques de votre véhicule, prévoir et budgéter les réparations à venir.

Ce suivi vous permettra de vérifier à quel moment les freins ont été entretenus ou remplacés ? À quand remonte la dernière inspection mécanique de votre voiture ? Les freins sont à quel pourcentage d'usure ? Les pneus seront-ils encore bons l'an prochain ? Ma voiture est-elle sécuritaire ? Etc....

### **Avantages**

Effectuez votre inspection mécanique avant la cohue de l'automne soit du 1 septembre au 15 octobre et **bénéficiez de ces rabais.**

- Un traitement de pare-brise Aquapel **gratuit.**  
(lors de service de lubrification)
- Appoint des liquides **sans frais** lors de vos services de lubrification.  
(En tout temps)
- La rotation de vos pneus **gratuitement.**  
(Applicable au mois de Janvier, février, août et septembre)
- D'un lavage intérieur et extérieur **gratuit** par année.  
(Applicable au mois de Janvier, février, juin, août et septembre)

*N.B.: Les rabais sont effectifs pour un an à compter de l'inspection mécanique.*

**(Rabais d'une valeur approximative de 100.00\$)**



Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Jean Lévesque, Audrey Thibeault  
Propriétaires



## Le tablier de grand-mère

Le principal usage du tablier de grand-mère était de protéger la robe en dessous, mais, en plus de cela, il servait de gant pour retirer une poêle brûlante du fourneau. Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses salies. Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer et parfois les œufs fêlés qui finissaient dans le fourneau.

Quand les visiteurs arrivaient, le tablier servait d'abri à des enfants timides et, quand le temps était frais, grand-mère s'en emmitouflait les bras. Ce bon vieux tablier faisait office de soufflet, agité au-dessus du feu de bois. C'est lui qui transbahutait les pommes de terre et le bois sec jusque dans la cuisine. Depuis le potager, il servait de panier

pour de nombreux légumes. Après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux. En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de de l'arbre.

Quand les visiteurs arrivaient de façon impromptue, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait enlever la poussière.

À l'heure de servir le repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier et les hommes au champ savaient aussitôt qu'ils devaient passer à table. Grand-mère l'utilisait aussi pour poser la tarte aux pommes à peine sortie du four sur le rebord de la fenêtre pour qu'elle refroidisse, tandis que, de nos jours, sa petite-fille la pose là pour décongeler.

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un n'invente quelque objet qui puisse remplacer ce bon vieux tablier qui servait à tant de choses.

Auteur inconnu

## Les contes de Mamilu

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

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

Nous découvrirons de nouveaux livres qui contiennent des histoires qui font rire, pleurer, rêver... des histoires qui soulèvent des questions... des histoires qui nous rappellent d'autres qu'on a déjà entendues.

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

Lilas et moi t'attendrons jeudi, 16 septembre prochain à 10 h à la mezzanine de la bibliothèque.

À bientôt, Mamilu



*Mamilu*

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

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



**La Capitale**

*La Capitale vendu.com*

GARANTIE **apec** GARANTIE **gvh**

**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

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.**

**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**



[www.lacapitalevendu.com](http://www.lacapitalevendu.com)

# 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

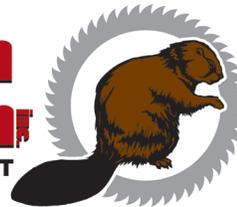
Coupe de bois

Yvan Bur: 418 825-2344

Cell. 418 932-2344



**Excavation**  
**Dave Thomassin**  
SPÉCIALISTE 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

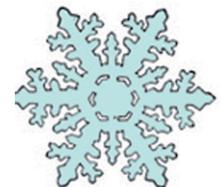
Email : [francyvan@ccapcable.com](mailto:francyvan@ccapcable.com)

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



## Horticulture



# L'hydrangée paniculée

par: *Jocelyne Clavet*

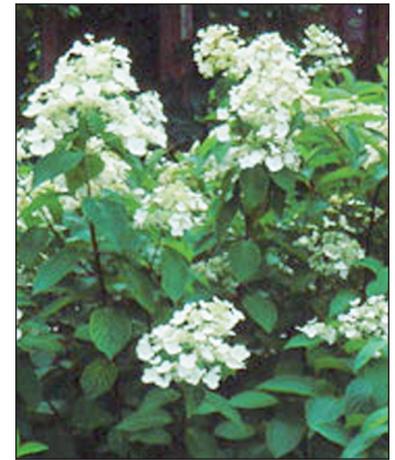
Les fleurs de l'hydrangée paniculée sont le symbole par excellence de la fin de l'été, surtout qu'avec les premières nuits froides, elles se teintent de rose tendre. C'est incomparable!

L'hydrangée paniculée est originaire du Japon. Les panicules, de 20 à 30 cm de long, sont formées de fleurs fertiles entourées de très nombreuses fleurs stériles dotées de pétales blancs, allant jusqu'à cacher les fleurs fertiles. Habituellement, les fleurs apparaissent en juillet et août et restent belles jusqu'à la mi-octobre, où elles brunissent sous l'effet des gels mortels.

Dans les années 60, plusieurs nouvelles variétés ont été introduites par les pépiniéristes. H.p. «Kyushu», le «white Lace», le «Burgundy Lace» et le «White Moth». Les années 90 voient l'apparition de nouveaux cultivars qui sont à l'origine d'un regain de popu-

larité de l'hydrangée paniculée. Les variétés «Pink Diamond» et «Ruby» possèdent des fleurs fertiles avec des étamines roses dès leur apparition. Les fleurs stériles tournent très rapidement au rose pâle, puis au rose foncé. «Pee Wee» est une forme réduite de l'hydrangée paniculée: les fleurs et les feuilles sont plus petites. Les capitules sont pleines et tellement denses qu'elles font courber le bout des branches. Finalement, une variété qui gagne en popularité chaque année, c'est «Lime-light» avec ses grosses panicules vert lime et pleines, jusqu'à ce que le gel les fasse brunir.

Généralement vendues en pot, les hydrangées paniculées sont faciles à cultiver: un apport de compost et un bon arrosage suffisent généralement pour une bonne implantation. Il est conseillé de mettre un paillis organique à la base des plantes pour leur garder le sol frais



dont elles ont besoin. Aucune protection hivernale n'est nécessaire jusqu'en zone 3 et elles sont rarement attaquées par des insectes ou affectées par des maladies.

Pour conserver une floraison abondante, il faut enlever les fleurs fanées et les branches mortes ou brisées. De plus, il faut procéder à une taille de rajeunissement, à tous les cinq ou six ans, qui consiste à supprimer quelques vieilles branches et à aérer le milieu du plant. Dans les deux cas, la taille doit être faite au printemps car la plante fleurit sur les pousses de l'année.

Source: Internet

## Encouragez aussi nos nouveaux publicitaires

**Soins de massothérapie**  
**Alessandra Fondi**



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

Membre APDMSDQ Reçus pour assurance

**LE LAVALOIS**



Tous nos publicitaires se retrouvent sur notre site WEB  
[www.lavalois.com](http://www.lavalois.com)



**Josée DesRoches**  
Massothérapeute agréée

**MASSAGE SUÉDOIS  
THÉRAPEUTIQUES  
PIERRES CHAUDES  
REIKI**



**Plomberie**  
**Ricard'eau-Pro**

Maintenance - Service  
Rénovation - Réparation

210, rue St-Louis Richard Lemelin  
Ste-Brigitte-de-Laval Rés : 418 825-1474  
Qc. G0A 3K0 Cell : 418 825-4436



**Épilation Amsa**

Josée Mallette, électrolyste  
Épilation à l'électrolyse et à la cire

825-0018

8, rue du Calvaire  
Ste-Brigitte-de-Laval

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

**Sur rendez-vous  
418 806-6383**

[www.massotherapie.roches.com](http://www.massotherapie.roches.com)

# Circuit floral 2010 de Sainte-Brigitte

Le 7 août dernier, une quarantaine de Lavallois se sont rassemblés pour visiter quatre endroits paysagers choisis par le comité Laval fleuri.



Aménagement le long de la Richelieu chez Christiane Larouche et Pierre Paquet



Causerie sur les fines herbes par Carole Cloutier, agr. herb.



Jardin du bonheur chez Rosaire Pilote et Armande Lapointe



Jardin d'eau chez Murielle et Leonel Lortie



Aménagement chez Hélène Beaulieu



## Richard Dubé

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

# 418 667-1011



La Capitale Cité Inc.  
Courtier immobilier agréé

## 53 TERRAINS



**À PARTIR DE**  
**129 500 \$**  
**+ taxes**

Prise de possession  
1<sup>er</sup> juin 2010

*Un nouveau style de vie à Beauport*



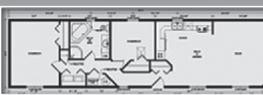
Maisons modulaires

133 845 \$  
+ TAXES



60 PLANS  
différents

sur pilotis et sur fondements



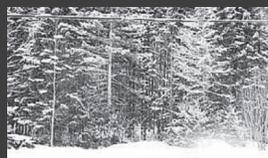
Prise de  
possession  
15 mai 2010

## 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

# Petites annonces

Prochaine date de tombée  
le 6 oct. 2010  
alinea@fortier@hotmail.com  
Tél: 418 825-1182

Bicyclette neuve vert métallique pour dame, tout équipée, casque, gants et sac.

**825-1504**

Honda Civic grise 1999, man. air climatisé 155 000km, très propre. Prix négociable.

**825-2566, Padget 522-9293**

Poêle à huile 'Décor de ville' avec réservoir. Valeur 3 000 \$ pour 1 000 \$.

**825-3008**

Bois chauffage à vendre.

**571-9950**

Pick-up Chevrolet 1998, 3 000 \$ - Compresseur neuf 7.5 hp, 1 500 \$.

**825-1504**

4 pneus Pirelli Winter Carvin sur jante, 5 trous, coeur 2.25 po - 2 pneus Toyo - 2 pneus Winter traction. Tous 195/65R15.

**825-1672**

Chaise roulante, banc de bain, appui sécuritaire pour toilette - Télé avec meuble.

**825-1424, cell. 261-1264**

Céramique à plancher 4''x 8'', env. 300pc. Poêle à bois, fenêtres en cèdre, etc..

**825-2812**

Store porte patio, 68''x 78''haut - store fenêtre, 45''x 56'' haut.

**825-2820**

Bois de chauffage à vendre. Veuillez vous adresser au **22, rue de l'Étang**

Trailer doubles roues 8'x12', très bon état-Roulotte Bon Air 700, 1984 très propre.

**925-7487, cell.**

Décoration gâteaux toute occasion selon vos besoins. Aussi gâteaux ou paniers de couches à votre goût.

**907-2339, Julie**

4 pneus hiver Pirelli 195/60R15 sur jante pour 175 \$.

**825-1527**

Buick Century 2003, huilage annuel, dém. distance, 152 000km, très propre, 3 000 \$ - 4 pneus hiver sur jantes.

**825-2208**

Cause déménagement: lit simple pin massif (1 ½ an), sommier, matelas, literie - bureau de travail. Prix à discuter

**606-8066**

Humidificateur à brume froide, 25 \$ - App. photo 35mm Yashica FXD Quartz manuel, zoom grand angle filtres et sac, 100 \$.

**825-4399**

Laveuse 3 ans, sècheuse 8 ans, 250\$ - Pneus hiver Blizzack 205/60R15 + enjoliv., 125 \$ Unité murale - Table mélam. blanche.

**948-3401**

## GARDIENNES

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

**825-4202, Julie**

Jeune fille de 12 ans garderait vos petits les soirs et fins de semaine

**948-0890, Alexanne**

Garderie en milieu familial à temps plein à 25 \$ par jour, secteur Labranche.

**825-1555**

Service de garde en milieu familial, rue du Couvent. Places disponibles à 25 \$ par jour avec reçus.

**606-8126, Patricia**

Garderie en milieu familial: une place pour fille, temps plein. Diner, 2 collations, activités extérieures.

**825-5073, Nicole**

Maman demeurant près Trivent offre diner aux écoliers. Repas-maison chauds. Présente déplacement entre école et chez moi.

**907-2339, Julie**

## SERVICES

Charles et Antoine offrent leurs services pour tondre, rateler pelouse, pelletage, etc.

**825-3312**

Couple offre ses services pour faire entretien ménager.

**825-2206, Paul ou Clémence**

Cours d'espagnol, débutant ou intermédiaire.

**825-1555**

Homme à tout faire: rénovation intérieure et extérieure, peinture, etc..Ferait aussi le nettoyage automnal de votre terrain.

**581 888-7073 cell.**

Dame offre ses services pour faire entretien ménager.

**825-2995, cell. 805-9224**

## 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.

*Merci de votre collaboration*

La conférence St-Vincent de Paul vous rappelle que son comptoir au sous-sol de l'église est ouvert chaque dernier vendredi du mois de 18 h 30 à 20 h.

**Thérèse Fortier, prés.**

*par Gilbert Ainsley*

## C'est aussi ça la vie..

Parfois, il en va des mots comme des lunettes sales: ils obscurcissent ce qu'ils devraient rendre plus clair.

De nos jours, il est indispensable de savoir lire vite; sans quoi, on n'arriverait jamais à quitter l'autoroute.

N'oubliez pas que les mots prononcés ont un effet direct sur les pensées.

On ne vient souvent à bout des choses qu'en allant au bout de soi-même.

On ne voit bien qu'avec le cœur: l'essentiel est toujours invisible pour les yeux.

Ne maudissez pas la pluie, car de nos jours, c'est la seule chose qui nous tombe du ciel.

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

Dire qu'une tâche est «impossible» n'est, bien souvent, qu'une façon détournée de dire qu'on n'a pas envie de la faire...

(auteur inconnu)

# ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU



# BOUCHERIE BEAUFRESNE

## DÉPANNEUR

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

## GUICHET DESJARDINS

 **Desjardins**  
Caisse de Beauport

## BOUCHERIE

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



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



# LUNETTERIE

*Beauport* *Marc Côté ood*

**EXAMEN VISUEL COMPLET**

**666-2022**

550, Cambonne  
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

  
Formateur et revendeur  
Surveille Promotions

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

 **ROBERT DORION, É.A.**

**AltusDorion**

**ÉVALUATION  
FISCALITÉ MUNICIPALE  
ANALYSE IMMOBILIÈRE**

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

Tél.: 418 780-1465  
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@ccapcable.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  
Ste-Brigitte-de-Laval,  
Qc, G0A 3K0

Cell : 418 998-9223  
mariolepine@ccapcable.com  
B. B. Q. : 8339-7190-28

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

## NATUROTHÉRAPIE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

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](http://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

**MARLIN**  
CHEVROLET INC



**Yves Thomassin**  
Représentant

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

**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 culite



Genevyève Paré

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



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

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ**

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

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



**Imprimeur Officiel  
du Lavallois**

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

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



**CONSULTANT**  
**THOMASSIN inc.**  
**ENVIRONNEMENT**

**Yvon Thomassin ing.**

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

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



**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

**chantalguillemette@homelifelechateau.com**

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



Tout près des terres du Séminaire  
Terrain de 60 000 p.c. Magnifique vue  
sur les montagnes, en bordure de l'ave-  
nue Ste-Brigitte. 45 000 \$ négo. Un en-  
droit ou il fait bon vivre !



Près des terres du Séminaire, sur ter-  
rain de 75,000 p.c. maison à étages,  
certains travaux intérieurs à effectuer.  
Faites votre offre !



10 minutes des autoroutes, entiè-  
rement rénoverée avec soin, cette  
maison à 1 chambre peut aussi  
servir de chalet, habitable à l'an-  
née, pour les plus exigeants. Ter-  
rain de 25,000 p.c. Vue et accès  
sur la rivière Montmorency, libre à  
l'acheteur. Faites votre offre !



**418 932-5517**

**Chantal Guillemette.**  
**Courtier immobilier agréé**  
**HOMELITE LE CHÂTEAU INC.**  
**Agence immobilière**

**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**

LES ENTREPRISES CLERMONT VALLÉE  
**PEEQ inc.**  
PRÉVENTION ET ÉCONOMIE  
D'ÉNERGIE DU QUÉBEC

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

Consultant énergétique  
Entrepreneur général

**Tél: 418 825-2922**  
**Télec.: 418 825-2845**

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

Estimation gratuite

Vincent Vallée  
Président

Karine Pouliot  
V.-P. adj. adm.

**Construction  
Rénovation**

4 rue du Comoran  
Ste-Brigitte de Laval, Qc  
G0A 3K0

Bureau: 418-825-5061

R.B.Q. #352-3613-51  
Membre APCHQ

www.hvvinc.com

info@hvvinc.com

**PIERRE CLAVET**  
Arpenteur-géomètre

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

*Estimation gratuite - Travail garanti*

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

Rembourrage  
Gilles Noël Enr.

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



THO VAL TREM  
INC.



**418 825-3370**

Toujours ouvert le dimanche

19, de la Fabrique, Ste-Brigitte-de-Laval  
thovaltrem@bellnet.ca

**Bois Matériaux Quincaillerie**

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

**Boutique Sports**

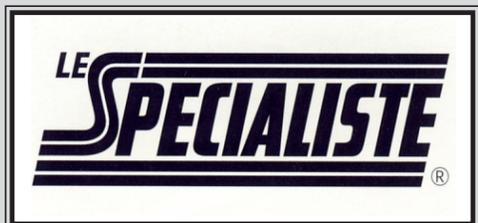
Articles de chasse & Pêche  
Chaussures de sports et de travail  
Permis de chasse et de pêche

## 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 23 ans à votre service !

Pneus d'hiver de toutes marques disponibles maintenant



### Mécanique générale

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

### Spécialités

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

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine





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

## OPTEZ POUR UN **FORFAIT BRANCHÉ**

### 3 SERVICES



**INTERNET**



**TÉLÉPHONE**



**TÉLÉVISION**

#### *Notre offre :*

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

**DISPONIBLE  
À PARTIR  
DE :**

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

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

**CCAP**

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

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