



# Le Lavallois

*Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval*

*Chorale  
L'Écho des Montagnes  
Concert*



*10 ans de chansons*

*Dimanche 14 avril, 14 h  
Église Sainte-Brigitte-de-Laval  
Admission : 15\$ - 5 à 12 ans : 5 \$  
Pour informations : [chorale@ccapcable.com](mailto:chorale@ccapcable.com) ou 418 825-1553*

## *Joyeuses Pâques*

Une grande fête est organisée pour Pâques. Seront présents le bonheur, l'espoir, la douceur et la générosité. Vous y êtes tous invités.

## *Horizon 2030*

Participez au sondage-citoyens en ligne sur la démarche de développement durable entreprise par la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval  
*p. 13*

## À lire

*RCI - soupir de soulagement p. 3*

*M. Moïse Mayer, la passion du métier pp. 4-5*

*Mai 2019 : collecte des matières organiques p. 7*

*Nouvelle direction à la Friperie SBDL p. 8*

*Signes pour dire p. 10*

Avril 2019

Volume 37

Numéro 3

restaurant

**LE LAVALLOIS**

*Menu*

Voir nos spéciaux à l'intérieur

**418 825.2969**

416 avenue Ste-Brigitte  
Service de livraison gratuite  
[www.restaurantlavallois.com](http://www.restaurantlavallois.com)



**VANESSA TREMBLAY**  
224, Ave Ste-Brigitte, local 102  
Sainte-Brigitte-de-Laval

**418 825-4646**

**Service d'infirmière  
Service de livraison**

Heures d'ouverture :  
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h




**Clinique dentaire  
Sainte-Brigitte**

418 606-8125 / [info@ledentiste.net](mailto:info@ledentiste.net)

224, avenue Sainte-Brigitte,  
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Jacques Tremblay, prop.



**Station Service Alpin  
327 Ave Ste-Brigitte  
418 825-2219**

*Avec vous depuis plus de 32 ans*

Freins   Suspension   Mise au point   Pose de pneus

**LE SPÉCIALISTE**  
ENTRETIEN ET REPARATION

Câblodistribution de l'Arrière-Pays

## La CCAP lance la vidéo sur demande

Dans les dernières semaines, la CCAP a procédé au lancement de son nouveau service de Vidéo sur Demande (VsD). La plateforme gratuite pour les clients de la télévision, permet de faire l'écoute d'émissions et de films en rafale et en rediffusion ou encore en faire la location au moment voulu.

### Contenu

Comparée à une grosse bibliothèque de contenu, la plateforme contient actuellement un peu plus de 10 000 titres dont environ 40 % est francophone, provenant des chaînes les plus populaires. On y retrouve entre autres TVA, Super Écran, V, ICI Explora, Crave, HBO, des chaînes pour enfants ainsi que plusieurs autres. Comme la plateforme est évolutive, le nombre de titres devrait tripler dans les prochaines semaines avec l'ajout de nombreuses chaînes.

Pour avoir accès au contenu des chaînes proposées sur la plateforme, les clients doivent y être abonnés dans leur forfait de télévision. Les émissions de TVA ou ICI Radio-Canada seront disponibles à tous puisque ces chaînes se trouvent dans tous les combos de télévision proposés par la CCAP. Par contre, pour d'autres comme Super Écran, Addik Tv ou Crave, seuls les clients qui y sont abonnés pourront y avoir accès sans frais supplémentaires.

### Expérience globale

En ajoutant la Vidéo sur Demande à son offre de service, la CCAP met l'accent sur l'expérience globale pour ses clients. « Nous le savons, les habitudes des gens changent et nous devons nous adapter. La Vidéo sur Demande devient un complément au visionnement en direct et à l'option GO des chaînes » mentionne Monsieur Stéphane Arseneau, directeur général à la CCAP. Il poursuit en donnant l'exemple suivant : « Un client qui est abonné à Super Écran peut maintenant regarder du contenu à la télévision aux heures proposées par le diffuseur, faire du rat-

trapage ou de l'écoute en rafale sur la VsD ou encore via l'application Go sur son cellulaire s'il est à l'extérieur de sa résidence. Ça donne plus de latitude aux clients sur le moment où ils désirent écouter leur contenu. C'est vraiment une expérience globale et améliorée pour eux ».

### Un produit attendu

La VsD est un produit attendu depuis longtemps à la CCAP. M. Arseneau explique les raisons derrière ceci « la mise en place d'un service de cette envergure a demandé non seulement des investissements majeurs mais aussi la coordination de plusieurs joueurs externes et de nombreux tests pour s'assurer de la fiabilité du produit. En toute franchise, nous aurions espéré que le processus se fasse plus rapidement et avec moins d'embûches. Malgré tout, il était important pour nous de le poursuivre afin d'offrir le produit à nos clients »

Les clients télévision de la CCAP peuvent accéder à la plateforme à partir d'un terminal de génération 6, 8 ou 10 simplement en appuyant sur le bouton **On demand** de leur télécommande ou encore via le Menu de l'interface. Pour s'abonner à des chaînes qui proposent du contenu sur demande, la CCAP invite les clients à se connecter à leur Espace client ou à contacter le service à la clientèle au 418 849-7125.

*Lucille Thomassin*

Source : Maryna Carré, directrice marketing

418 849-7125 | www.ccapcable.com |  
20 860, boul. Henri-Bourassa Québec (Qc)  
2N 1P7



# VIDÉO SUR DEMANDE

## VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT

## Sommaire

### Actualité

CCAP vidéo sur demande.....	2
Soupir de soulagement.....	3
Entrevue Moïse Mayer.....	4-5
Club de course.....	6
Collecte matières organiques.....	7
Turbo Bar laitier.....	8
Friperie, nouvelle administration.....	8
Lettre ouverte.....	9
Légumes frais pour l'été.....	9
Signes pour dire.....	10
MRC de la Jacques-Cartier.....	14
Gaspillage alimentaire.....	16
Âge d'Or.....	17
Assemblée générale du Lavallois.....	18
Recycle Média.....	18
Partenaire naturel.....	18
Assemblée gén. Sentiers lavallois....	23
Assemblée générale de la Chorale....	23

### La vie de chez nous

Société d'histoire SBDL.....	12
Vente de fleurs.....	12
Fermières.....	13
Bibliothèque.....	13
Réseau de développement écono....	15
Centre de santé.....	20

### Divers

Massothérapie.....	19
Exercice physique.....	21
Horticulture.....	22
Club Lions.....	23
Petites annonces.....	23

**CHABOT**  
CONSTRUCTION

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ**

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,  
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC  
GOA 3K0

MARTIN CHABOT  
CELL: 418 808-0588  
TÉL. : 418 825-1954

CHABOTCONSTRUCTION.CA

**TIRAGE**  
COURREZ LA CHANCE  
DE GAGNER  
LE DOUBLE DE VOTRE  
ACHAT D'ESSENCE

ACCOMMODATION DU  
DOMAINE BEAULIEU

BOUCHERIE  
BEAUFRESNE

1779, Boulevard Raymond, Québec  
(début Ste-Brigitte-de-Laval)  
418 667-2540

**Accommodation**  
Accumulez des points PC Optimum  
avec presque tout achat de produits  
du dépanneur et de la boucherie.\*

\*Cette offre exclut les boissons alcoolisées,  
les produits du tabac, les cartes cadeaux  
(Esso et Cartel) et les loteries.

**Boucherie**  
• Fondue chinoise  
• Brochettes marinées  
• Saucisses maison  
• variétés de pâtés  
• Tourtières du Lac Saint-Jean  
• Tartes

Tout pour  
votre lunch!

## Règlement de contrôle intérimaire

Par Lucille Thomassin

# « Soupir de soulagement » pour la couronne nord

## Tous les projets de construction qui étaient en branle pourront se réaliser

**La totalité des citoyens qui s'étaient fait bloquer leur projet retrouveront le droit de se construire dans la couronne nord de Québec.**

« C'est un soupir de soulagement pour les familles qui avaient vu leur projet de construction suspendu », a souligné d'entrée de jeu, le maire de Québec, Monsieur Régis Labeaume. « Tous les cas humains, on va les régler. »

La ville de Québec a fait « des compromis » pour le nouveau règlement de contrôle intérimaire (RCI) de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ), qui encadre la construction dans le bassin versant de la prise d'eau de la rivière Saint-Charles et celui de la rivière Montmorency.

La CMQ avait adopté en 2016 un règlement très limitatif qui avait mené à une levée de boucliers dans la couronne et à une poursuite de la part des municipalités du nord. Le jugement leur avait d'ailleurs donné raison et avait déclaré inopérant le RCI.

Au terme de plusieurs mois de négociations, les maires de Québec, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham et Sainte-Brigitte-de-Laval en sont venus à une entente. Celle-ci fait tomber tous les appels judiciaires en cours. Le nouveau règlement décrète que les propriétaires de lots déjà construits devront ajouter quelques arbres. Ceux qui ont un lot déjà loti pourront se construire à condition d'ajouter de la verdure et de s'assurer que leur terrain demeure en grande partie perméable, pour éviter que l'eau ruisselle jusque dans les cours d'eau.

### Rejet zéro

Le maintien d'un couvert végétal approprié et d'une surface perméable, afin de favoriser la pénétration de l'eau dans le sol, est à la base de cette nouvelle réglementation. « Nous avons choisi de mettre de l'avant le principe de « rejet zéro », un principe qui vise à contenir le plus possible le rejet de sédiments par les eaux de ruissellement. Ceci démontre notre réel souci pour la protection de l'environnement et un développement consciencieux et durable de notre



Claude Lebel (Stoneham), Régis Labeaume (Québec), Michel Beaulieu (préfet de la MRC de La Jacques-Cartier) et Carl Thomassin (Sainte-Brigitte-de-Laval)

territoire », a, pour sa part, souligné M. Carl Thomassin, maire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

« L'adoption de ce nouveau RCI représente l'aboutissement d'une démarche qui a certes été exigeante, mais accomplie dans le plus grand respect des municipalités partenaires. Cette démarche de concertation est loin d'être terminée puisqu'elle se poursuivra avec l'adoption prochaine d'une Vision métropolitaine de l'eau » s'est réjoui, M. Labeaume.

### Respecter certaines contraintes

Dans les bandes de protection riveraine, les propriétaires de terrains déjà lotis pourront se construire en respectant certaines contraintes.

Pour tous les propriétaires de terrains non lotis, les contraintes plus sévères s'appliqueront. On a cependant consenti à un compromis important : on élève de 15 % à 25 % le niveau de pente dans laquelle il sera possible de construire une maison, pourvu qu'on respecte des normes strictes qui limitent l'imperméabilisation du terrain. La superficie minimale de terrain devra être de 10 000 pieds carrés. Aucune nouvelle rue ne pourra se construire si elle n'est pas raccordée à un réseau d'aqueduc et d'égout.

### Développement « anarchique »

Pour le Conseil régional de l'environnement, la solution choisie est la bonne. L'environnement et les citoyens sont gagnants, dit-il. « Le règlement est beaucoup plus simple, plus orienté sur des objectifs précis en matière de protection des sources d'eau potable, de protection des espaces naturels sur les terrains et de lutte à l'imperméabilisation des sols. Les citoyens qui vivent à Lac-Beauport et à Stoneham et qui regardent aller le développement sont les premiers à se désoler de l'anarchie. Une quinzaine de cas dans les municipalités restent en suspens. Mais le maire de Québec a promis que ceux-ci seraient réglés en accordant des exceptions.

Le nouveau règlement doit être entériné par le ministre des Affaires municipales. Il a 60 jours pour le faire. S'il est approuvé, il entrera en vigueur ensuite.

Organisme de planification, de coordination et de financement, la CMQ intervient particulièrement en aménagement du territoire, en environnement, en gestion des matières résiduelles et en transport métropolitain. Elle regroupe 28 municipalités et 3 MRC, comptant plus de 800 000 habitants.

Sources : Journal de Québec et CMQ

**Estimation gratuite**



**Construction  
Rénovation  
en tout genre**

418 809.1642  
RBQ: 5641-8213-01

**APCHA**

32, des Grives  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
(Québec) G0A 3K0

constructionclf.com  
lambert.fils@hotmail.com

restaurant <b>LE LAVALLOIS</b>	Pizza	Horaire
Livraison disponible du jeudi au dimanche de 16 h à la fermeture. <b>418 825-2969</b>	Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur 22,60 \$ plus taxes. <b>Livraison seulement</b>	Lundi - Mardi 6 h à 14 h Mercredi 6 h à 20 h Jeudi - Vendredi 6 h à 22 h Samedi 7 h à 21 h Dimanche 7 h à 21 h

M. Moïse Mayer

Texte de André Lachapelle

## La passion du métier



M. Moïse Mayer, directeur

M. Moïse Mayer, le directeur du Service de la sécurité publique de Sainte-Brigitte-de-Laval depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2018, n'a pas eu besoin d'un orienteur professionnel pour faire un choix de carrière.

Dès son jeune âge, il savait qu'il allait devenir pompier tout comme son grand-père irlandais, M. Ernest Thiernan, qui a fait carrière dans le domaine de la sécurité incendie à Montréal, de 1942 à 1978. Cette tradition pourrait bien se poursuivre puisque M. Mayer transmet sa passion à ses deux fils. Son fils aîné de 16 ans démontre d'ailleurs beaucoup d'intérêt pour le métier de pompier.

Gagner sa vie uniquement en tant que pompier n'est cependant pas chose facile. Les postes permanents sont rares. Il entreprend donc un long cheminement qui lui permettra de concilier le travail et les études pour devenir pompier.

Il gagnera sa vie dans un premier temps comme mécanicien de véhicules lourds. En plus de son travail qui l'accapare 40 heures/semaine, il enfile les formations pour réaliser son rêve de devenir pompier. Ses études lui permettent de décrocher un premier poste de pompier volontaire sur la Côte-de-Beaupré et, par la suite, à Boischatel comme pompier à temps partiel en 2003.

En 2006, il obtient un diplôme d'études professionnelles Intervention en sécurité incendie de l'Institut de protection contre les incendies du Québec et l'année suivante, en 2007, une attestation d'études collégiales en techniques de prévention des incendies du Collège F-X Garneau de Québec. Par la suite, s'enchaîneront de multiples formations d'officier du Collège Montmorency à Laval pour l'obtention d'un certificat Officier de gestion en sécurité incendie.

Fort de son expérience et de son bagage académique, il se sent prêt à faire de son travail en sécurité incendie son unique gagne-pain.

C'est la ville de Port-Cartier qui lui donne la possibilité d'occuper en 2009 le poste permanent de lieutenant aux opérations.

« Une belle expérience. Nous devons offrir un large éventail de services puisqu'en plus des opérations de sécurité incendie, s'ajoutaient des opérations de sauvetage nautique et en nature » précise M. Mayer.

Il occupe, par la suite, le poste de capitaine au Service des incendies à la ville de Rivière-du-Loup de 2010 à 2014. Durant les trois années suivantes, il est chef des opérations à la MRC de Rivière-du-Loup qui regroupe près de 80 pompiers répartis dans les casernes.

En 2017, nouvelle promotion à la MRC des Laurentides où il assume la responsabilité de chef de la Division de la prévention des incendies pour une Régie incendie qui couvre dix municipalités desservies par neuf casernes et près de cent dix pompiers.

Après tant de déplacements, M. Mayer veut se rapprocher

de sa famille établie dans la région de Québec. Il est aussi fin prêt à diriger un service de sécurité incendie. Il pose donc sa candidature pour le poste de directeur du Service de la sécurité publique de notre ville qu'il décroche à la suite du processus de sélection.

### Le Service de la sécurité publique

Outre le directeur M. Mayer, le Service de la sécurité publique compte parmi son effectif, M. Yvan Tremblay, directeur adjoint à temps partiel, qui possède une longue et solide expérience, M. Guillaume Bédard qui assume la responsabilité de la prévention et une agente de soutien administratif, M<sup>me</sup> Mélanie Bouchard.

On y retrouve également quatre équipes de huit intervenants comprenant chacune un lieutenant aux opérations et un pompier admissible à assumer cette responsabilité, si besoin est. Les pompiers qui font partie de ces équipes peuvent aussi agir à titre de premier répondant.

Il est important de préciser que tous les membres de ces équipes occupent des postes à temps partiel et qu'ils résident sur le territoire de notre ville. Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, quatre intervenants sont en poste pour répondre aux multiples et différents événements qui peuvent survenir sur notre territoire.

La technologie de pointe permet de faciliter l'efficacité du Service et la rapidité de mobilisation dans les cas d'incendie ou de situations d'urgence.



Unité de sauvetage hors route

**jd innovation extérieure**

Entretien de pelouse	Terrassement
Déchaumage	Imperméabilisation d'asphalte
Aération	Lavage à pression
Pose de tourbe	Dénéigement

**418 997-9465**

*Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager*

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

**MORASSE NOTAIRE**

STÉPHANIE MORASSE

- Droit corporatif
- Testament
- Mandat de protection
- Immobilier
- Succession
- 

11025, boul. du Lac, bureau 226  
Lac Beauport (Québec) G3B 0X1  
418 907-8954

M. Moïse Mayer

Texte de André Lachapelle

## La passion du métier (suite)

Chaque employé a accès à une application sur son téléphone cellulaire. Dès qu'une urgence est déclenchée, les pompiers doivent immédiatement indiquer leur disponibilité et se rendre à la caserne ou directement sur les lieux du sinistre dans les minutes qui suivent, huit minutes au maximum.

### Premiers répondants

Bien que la mission première du Service soit de combattre les incendies, il offre aussi un service de premiers répondants. Dans certaines situations, il est crucial d'intervenir dans les premières minutes, comme dans les cas d'arrêt cardiaque ou d'obstruction des voies respiratoires à titre d'exemples. En attendant l'arrivée des paramédics, les pompiers premiers répondants qui ont tous suivi une formation en soins pré-hospitaliers d'urgence, sont en mesure d'intervenir. Soulignons que Sainte-Brigitte-de-Laval a été l'une des premières municipalités de la couronne nord de Québec à offrir ce service.

### Biens formés et en forme

Pour faire partie du Service de la sécurité publique, il faut avoir complété une ou l'autre des formations suivantes :

- Trois années de formation permettant d'obtenir un diplôme d'études collégiales (DEC)
- Des études professionnelles comportant 1 800 heures de formation (DEP)



Un gymnase bien équipé

- 365 heures de formation pour obtenir la certification de Pompier 1 (ENPQ)

Ajoutons que chaque membre des équipes doit suivre durant l'année des séances de formation pour assurer le maintien de leurs compétences.

Outre la formation, il faut aussi que les pompiers soient dans une forme physique exceptionnelle. Ils n'ont pas vraiment le choix puisque chaque fois qu'ils ont à intervenir en cas d'incendie, ils doivent supporter le poids de leur équipement d'environ 50 livres (23 kg) et plus encore lorsque leurs vêtements sont trempés.

C'est pour cette raison que la caserne est équipée d'un gymnase qui est très fréquenté. Chaque pompier doit d'ailleurs effectuer une heure d'exercices physiques durant son quart de travail et ils n'hésitent pas à s'y rendre, sur une base volontaire, durant la fin de semaine.

On pourrait penser que ces exigences physiques font en sorte que le métier de pompier soit uniquement réservé aux hommes. Détrompez-vous, deux femmes, mesdames Laurence Thériault et Jessika Vallée font partie du Service et elles se tirent fort bien d'affaires.

### Leader dans son domaine

M. Mayer a une vision très précise sur l'avenir du Service de la sécurité publique. « Nous voulons devenir un leader. Je crois que nous pouvons offrir un meilleur service tout en respectant le budget et les ressources qui sont mis à notre disposition. » souligne-t-il.

Le Service s'est doté récemment d'une unité de sauvetage (remorque fermée) pour les situations d'urgence hors route. Cette unité permet de transporter tout le matériel nécessaire lors d'opérations de sauvetage afin de procéder à des évacuations médicales plus rapide-



ment. Le directeur indique que cet équipement a déjà sauvé des vies, notamment dans le cas d'un moto-neigiste victime d'une sortie de piste que l'on a pu transporter rapidement vers une ambulance.

Le conseil municipal a donné son aval à l'achat d'un camion de soutien opérationnel pour remplacer l'unité d'urgence qui est en opération depuis 1992. « Nous recherchons un véhicule qui sera équipé de mâchoires de vie, qui permettra un remplissage plus rapide des bonbonnes d'oxygène, doté d'équipements médicaux, bref une unité adaptée à nos besoins » précise M. Mayer tout en saluant l'appui des autorités municipales à ce projet.

Au-delà des équipements, le directeur considère que la plus importante ressource du Service de sécurité publique, ce sont les personnes qui y travaillent.

Il tenait d'ailleurs à souligner que plusieurs des pompiers du Service ont réussi les concours de recrutement lancés par les villes de Québec, Lévis et Montréal. Le pompier David Gilbert s'est d'ailleurs vu offrir un poste permanent par chacun des services de sécurité publique de ces trois villes. M. Mayer estime d'ailleurs que le tiers du personnel obtiendra un poste de pompier permanent d'ici un an ou deux. Cette situation est loin de le décourager puisque les personnes concernées ont déjà indiqué qu'elles continueraient à occuper un poste de pompier à temps partiel à Sainte-Brigitte-de-Laval.

« Je suis fier de la qualité de l'engagement et de la solidarité des membres du personnel du Service » dit-il.

Pour travailler à temps plein ou temps partiel dans une organisation de sécurité publique, il faut d'abord et avant tout être animé par une passion comme celle de M. Moïse Mayer et de tous les membres du personnel.

**PEINTURE MONTMORENCY INC.**  
**ENTREPRENEUR-PEINTRE**

Intérieur et extérieur  
 Réparation plâtre • Tirage de joints  
 RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL ET INSTITUTIONNEL  
**ESTIMATION GRATUITE**  
 Licence RBQ: 8286-2665-41

841, av. Ste-Brigitte      Bur.: 418 825-1058  
 Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0      Cell.: 418 808-1724

Évaluation et fiscalité municipale  
 Analyse immobilière  
**Groupe Altus**      Solutions technologiques  
 Géomatique

1265, boulevard Charest Ouest,  
 bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9  
 T 418.628.6019 F 418.628.5200  
 www.groupealtus.com

**SH MACHINERIE INC.**

**SÉBASTIEN HUOT**  
 Cell.: 418-264-5454  
 Fax : 418-825-5133  
 shmachinerie@hotmail.com

RBQ : 5629-7039-01      www.shmachinerie.com

Terrassement / Transport de vrac / Drain de fondation  
 Excavation de tout genre / Entrée d'eau / Installation septique

Pour les jeunes de 5 à 11 ans

Texte de Lucille Thomassin

## Le grand club de course à Sainte-Brigitte

Le grand club de course c'est une manière pour les enfants d'apprendre les bonnes techniques de course. L'organisation installe une antenne à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Marie-Michelle Turcotte sera donc coach de course à pied pour le grand club de la ville qui commencera dès le 28 avril prochain.

### La coureuse du lac

Marie-Michelle est une grande adepte de la course à pied, elle court, au minimum, 10 km 5 jours/semaine, beau temps, mauvais temps. « Mon père est un grand sportif, dit-elle. Il m'a donné le goût de me dépasser. C'est de lui que me vient cette passion ». Il n'y a pas longtemps encore, elle vivait à Lac-Beauport. Tout le monde la voyait courir, on la reconnaissait partout. Natasha Gagné, la fondatrice, la voyant passer partout dans les rues de la ville, lui offre de se joindre à l'équipe.

### Marie-Michelle à Sainte-Brigitte

En amour avec un de nos pompiers, elle s'installe à Sainte-Brigitte et décide de mettre en branle son projet. Son but est de monter deux groupes d'une dizaine d'enfants environ et de leur inculquer de bonnes habitudes de vie tout en s'amusant. Elle veut partager sa passion avec eux. Par le jeu et des périodes d'entraînement ludiques, elle désire amener les enfants à vivre des expériences agréables en course à pied ».

### Son projet

Une fois par semaine, elle proposera aux jeunes d'apprendre à courir. « Les parents pourront y participer, mais les exercices sont vraiment dédiés aux enfants, explique Marie-Michelle. Par le jeu et des périodes d'entraînement l'fun, je désire amener les enfants à vivre des expériences agréables en course à pied. »

C'est donc le lundi 29 avril prochain que commenceront les entraînements.

### Des milliers d'enfants

Le Grand Club a vu le jour à Québec et compte aujourd'hui près de 4000 adeptes. Il y en a partout, à Port Cartier, au Saguenay, à Montréal, etc.



Marie-Michelle Turcotte, votre coach de course

Les entraînements se feront le lundi,  
du 29 avril au 18 juin

Un cours pour les 5 à 7 ans  
de 6 h à 6 h 45

Un cours pour le 8 à 11 ans  
de 6 h 45 à 7 h 30.

L'activité coûte une centaine de dollars pour huit semaines de cours incluant un gilet à l'effigie du club. « Il sera tout à fait possible d'accueillir des enfants qui n'ont jamais couru ou bien des enfants plus avancés, notre objectif n'est pas de former des coureurs élités. »

Pour s'inscrire : [grandclubdecourse.ca](http://grandclubdecourse.ca)  
On peut s'inscrire jusqu'au 21 avril.

On se retrouve donc au petit lac  
pour courir ensemble.

### La fondatrice

Le grand club de course a été fondé, à l'automne 2014, par M<sup>me</sup> Natasha Gagné, une jeune femme de Lac-Beauport. Elle travaillait comme gestionnaire de conditionnement physique communautaire à la garnison de Val-Cartier. Elle a quitté volontairement son emploi pour s'occuper de ses enfants. Elle a commencé à courir avec son fils et s'est dit « Pourquoi ne pas inviter les amis de mon garçon ? » Elle en attendait une dizaine et 26 se sont présentés. C'est ainsi que tout a commencé.

### Déroulement d'une séance type



Lièvre 1 - 5 à 7 ans

Chaque séance permettra à votre enfant de « jouer à la course » et de s'initier à certains concepts d'entraînement. Au fil des semaines, les coureurs seront progressivement amenés à courir 1 km en continu.

- Échauffement incluant les éducatifs de course A-B-C
- Entraînements de course progressifs (route, trail et/ou circuit fermé)
- Entraînement des GRANDS muscles
- Jeu de course (implication d'autres habiletés motrices comme sauter, attraper, lancer, équilibre, etc.)
- Retour au calme

Durée : 45 minutes



Lièvre 2 - 8 à 11 ans

Déroulement identique mais, les coureurs seront progressivement amenés à courir 2 km en continu (ou un peu plus selon leur intérêt).

Durée : 45 minutes

Un vrai club de course  
pour les GRANDS de  
**5 à 15 ans**

PARTOUT AU QUÉBEC  
...ou presque!

**GRAND CLUB DE course**

Période d'inscription  
12 mars au 21 avril

Tenue des activités  
29 avril au 16 juin

Inscription  
[grandclubdecourse.ca](http://grandclubdecourse.ca)

DÉBUTANT 5 à 7 ans
 INITIÉ 8 à 11 ans
 ADO 12 à 15 ans

SUIVEZ-NOUS!

Parrainé par :

[www.maconnerieamp.com](http://www.maconnerieamp.com)  
 Tél. 418 825-1887  
 Cel. 418 564-8757  
 Fax. 418 825-1889

**Maçonnerie AMP (2002) inc.**

ENTREPRENEUR BRIQUETEUR MAÇON  
116, rue Tremblay  
Sainte-Brigitte-de-Laval, QC.G0A 3K0

Martin Parent [maconnerieamp@ccapcable.com](mailto:maconnerieamp@ccapcable.com)

EXAMEN DE LA VUE • VISION SPORTIVE • SANTÉ OCULAIRE  
FORFAIT ÉTUDIANTS • LUNETTES ET LENTILLES CORNÉENNES  
URGENCE • GRANDE VARIÉTÉ DE LUNETTES SOLAIRES

**VISION SANTÉ**  
Clinique d'optométrie

Prenez rendez-vous  
des maintenant!

caroleroth@cliniquevision.ca  
 1025, boul. du Lac, Lac-Beauport  
[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)  
**418 825-0044**

RBO 5646-9802-01

**CONSTRUCTION F.G.**

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL  
**418-809-2895**  
[www.constructionfg.com](http://www.constructionfg.com)  
[info@constructionfg.com](mailto:info@constructionfg.com)

# Mai 2019 : début de la collecte des matières organiques, un bac brun pour toute la population de SBDL

par Louise Côté



« Pourquoi un bac brun ? L'ajout d'un 3<sup>e</sup> bac destiné aux matières organiques n'est pas une décision aléatoire prise par quelques municipalités : la mise en place de cette collecte est obligatoire et va de pair avec les orientations gouvernementales du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques (PACC 2013-2020) et la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles qui visent, entre autres, à réduire de façon significative l'enfouissement des déchets et valoriser les matières résiduelles.

Les déchets organiques enfouis produisent du méthane, un gaz à effet de serre 25 fois plus puissant que le CO<sup>2</sup>. « Le sac à ordures contient actuellement 57 % de matières organiques qui pourraient être déposées au bac brun. »

## Des Lavallois y participent déjà

Pour une Ville durable, notre municipalité a décidé de participer dès maintenant à cette pratique écologique. Elle en a fait l'essai dans le secteur de la Montagne aux Eaux Claires depuis le 12 septembre 2018.

L'essai est concluant. Bravo et merci à ces Lavallois qui ont fait l'effort d'y participer vraiment.

Quelques commentaires entendus de certains citoyens : « C'est un gros changement dans les habitudes de chacun. Il faut toujours penser à la couleur du bac pour déposer les déchets au bon endroit. Les enfants sont excellents pour vous aider à ce sujet ! Ils apprennent vite ! Ils ont plaisir à vous aider et... à vous démêler ! »

De Karine Lamarche: « En ce qui concerne notre bac brun, on l'adore ! Il faut désormais changer le sac à poubelle (le vert) uniquement pour contrôler les odeurs et non parce qu'il est plein. Tous les restes peuvent y entrer, y compris les mouchoirs ! C'est extraordinaire et surtout, tellement facile. Les gens croient à tort que cela dégage des odeurs dans la maison, mais ce n'est pas le cas. De plus, puisque la collecte se fait sur une base hebdomadaire, il y a peu de risques de contamination du bac. Bref, je suis ravie et fière de ce beau changement. »

## Avantage : économie et environnement

1 - Si le fait de participer activement à la protection de l'environnement ne suffit pas à vous motiver, pensez à l'économie monétaire dont notre municipalité

profitera. Recyc-Québec a calculé que chaque citoyen envoyait plus de 162 kilos de matières organiques à l'incinérateur au lieu de les composter. Or le prix d'incinération est plus que deux fois plus cher que celui demandé pour le compostage, soit 148,57 \$ la tonne métrique au lieu de 60 \$.

Pour notre ville de 7 700 habitants, cela représente une économie de **110 482,21 \$ par année**. Ces matières organiques pourront être utilisées comme compost : ce qui contribuera à la santé des sols et à la croissance des plantes, tout en diminuant la quantité de matières envoyées à l'incinérateur ainsi que les gaz à effet de serre.

2 - Il y a encore plus : notre ville sera comparée à la moyenne des villes du Québec. **Des subventions leur seront attribuées selon leur population et le nombre de déchets produits**. La collecte des matières organiques diminue le nombre de déchets.

Enfin, **à partir de 2020, les villes ne procédant pas à la collecte de matières organiques seront pénalisées** soit, quelques dizaines de milliers de dollars.



## Collecte des bacs bruns

Vous constaterez rapidement que vous aurez beaucoup moins de choses à déposer dans le bac vert, si bien, que la **collecte du bac brun se fera toutes les semaines jusqu'à la mi-novembre**.

**Attention : Le bac vert sera ramassé aux deux semaines**; quant au recyclage, bac bleu, ce sera comme à l'habitude, aux deux semaines. Pour la période hivernale, consultez le calendrier de la Ville.

Les matières organiques du bac brun sont transportées au Centre de traitement de la firme ENGLOBE à Saint-Henri de Lévis pour y être compostées.

Tous les arrivages de notre Ville sont pesés chaque fois : on peut savoir exactement le nombre de tonnes métriques des matières qui y sont compostées ou brûlées.

Lors de la journée de l'Environnement, en mai, notre Ville pourra distribuer gratuitement du compost aux Lavallois qui le désirent. (apportez vos contenants.)

**Rappel aux mamans** : La Ville a encore des subventions à vous offrir pour vos achats de couches lavables.



## Début à la mi-mai 2019

Consultez le calendrier 2019 que la municipalité vous a remis. En mai, vous recevrez, vos bacs bruns, petit et gros, (propriété de la Ville) ainsi qu'une pochette vous expliquant tout ce que vous devez savoir à ce propos. Des trucs vous sont proposés.

Le petit bac brun, bac de cuisine, sert à ramasser quotidiennement vos résidus et doit être vidé dans le gros bac. Il y aura une soirée d'information pour les citoyens désirant plus de détails (avant le début de la collecte).

Vous pourrez aussi vous informer lors de la Journée de l'Environnement, fin mai 2019 ou communiquez avec le Service de l'aménagement du territoire, au : 418 825-2515, poste 246.

## Programmez votre cerveau pour être prêts

- Il est primordial de penser à réduire son gaspillage alimentaire : **Réduire, Réutiliser, Recycler (les 3 R)**

- **Chaque fois que vous jetez un déchet, demandez-vous s'il pourrait être déposé dans le bac brun**: résidus de nourriture (épluchures, viande, os, poissons, pâtes, pain, céréales), marc et filtres à café, sachets de thé, coquilles d'oeufs, papier et carton **soillé** par des aliments, sac de plastique **compostable**, cheveux, litières entre autres.

- Lisez et **conservez** le guide explicatif remis par la Ville au sujet de la collecte du bac brun.

## Est interdit :

**Toutes les matières qui sont acceptées dans les écocentres ou lors des autres collectes de la Ville (bacs bleu et vert) ne doivent pas être déposées dans votre bac brun.**

## Références :

1. Documentation de la Ville de SBDL
2. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-recuperer/quest-ce-qui-va-dans-le-bac>

# Turbo Bar Laitier

Par *André Lachapelle*

Amateurs de crème glacée, réjouissez-vous puisque les propriétaires du restaurant Turbo Pizza, messieurs Martin Bolduc et Bruno Le Rossignol offriront sous peu à leur clientèle un tout nouveau bar laitier.

L'ouverture du commerce situé au 255, avenue Sainte-Brigitte, dans un local adjacent au restaurant, est en effet prévue vers la fin du mois d'avril.

Turbo Bar Laitier sera ouvert durant toute l'année. Il sera donc possible de déguster, beau temps, mauvais temps, ces petits plaisirs coupables. Durant la belle saison, les clients pourront profiter de la terrasse et des tables aménagées à l'extérieur.

Les produits du bar laitier seront aussi ajoutés au menu du restaurant permettant ainsi à la clientèle de consommer crème glacée, sundaes, banana split, etc. à l'abri des caprices de dame nature.



Les propriétaires mijotent d'autres idées pour le local du bar laitier, notamment l'ajout de produits. Nous aurons l'occasion de vous en informer une fois que les projets seront concrétisés.

Messieurs Bolduc et Le Rossignol, deux résidents de SBDL ont parcouru beaucoup de chemin depuis l'ouverture de leur restaurant. Connaissant leur dynamisme et leur sens de l'entrepreneuriat, je suis convaincu qu'ils nous réservent encore quelques belles surprises.



Messieurs Bruno Le Rossignol et Martin Bolduc, propriétaires

# Nouvelle direction Friperie SBDL



Avec la collaboration de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, le Club Lions s'est porté volontaire pour relancer le service de la Friperie SBDL. Cette action communautaire sera désormais dirigée par le Club Lions Sainte-Brigitte-de-Laval qui offrira à petits prix des vêtements de seconde main et autres nécessités aux gens de la région.

La réouverture officielle a eu lieu le lundi 8 avril 2019. La friperie offre des jouets, des vêtements pour bébés, enfants, ados et femmes, des articles de cuisine, des livres pour enfants, etc., tout cela à des prix dérisoires.

Chaque fois que vous achetez un produit à la Friperie SBDL, vous contribuez à votre communauté et au recyclage en faisant un beau geste pour la planète, tout en donnant une deuxième vie à des articles de qualité. Tous les profits sont redistribués à la communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval pour la jeunesse, les organismes de bienfaisance ou pour des demandes de besoins d'aide spécifique.

## Nos heures d'ouverture

Lundi	10 h à 16 h
Mardi	10 h à 12 h
Mercredi	10 h à 18 h
Jeudi	10 h à 20 h
Vendredi	Fermé
Samedi	Fermé
Dimanche	Fermé

Vous pouvez déposer en tout temps vos articles à donner sur la galerie avant.

Consulter la page Web suivante pour connaître les articles acceptés. [www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl/](http://www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl/)

Consultez notre boutique sur Facebook.

[www.facebook.com/friperie.sbdl/](http://www.facebook.com/friperie.sbdl/)



*Lucille Thomassin*

# BM TEC

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

Corporation  
des maîtres électriciens  
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Ventilation

# PRO-CONFORT

R.B.O.: 5736-8409-01

Le PRO du chauffage

418 999-8316

Entrepreneur général

Soumission gratuite  
Pro-confort@outlook.com

Climatisation

Ventilation

Chauffage

# Envie de légumes frais pour cet été

C'est le temps de vous inscrire pour des paniers remplis de saveur et de fraîcheur avec notre fermière de famille France Marcoux.

La ferme, en cours de certification bio, vous offre des légumes cultivés dans le respect de l'environnement et de votre santé.

Les paniers seront livrés  
chaque semaine  
à Sainte-Brigitte-de-Laval

Vous avez le choix entre un panier de 12 légumes à 29,50 \$ par semaine ou un panier de 8 légumes à 24,50 \$. Les variétés de légumes changent selon les saisons. Au point de dépôt, vous avez la possibilité d'échanger des légumes, en acheter d'autres de même que des œufs de la ferme.

La distribution se déroule sur 15 semaines, de la fin juin au début octobre.

Profitez de la flexibilité du Potager France Marcoux, qui vous permet de changer la date ou l'endroit de la livraison, si vous prévoyez être en congé ou décidez d'aller chercher votre panier à un autre endroit.

Pour s'inscrire sur le site de la ferme

<https://www.potagerfrancemarcoux.com/>

Abonnez-vous avant le 17 mai 2019  
et courez la chance de gagner :

Un vélo Devinci HEX

Un forfait pour 2 avec Les Tours de la Table

Un remboursement de votre abonnement



Lettre ouverte

## Les gens roulent trop vite

Nous sommes deux amies, voisines de quelques kilomètres, sur la rue Auclair. Avec le printemps qui arrive, nous aimerions pouvoir aller chez l'une et chez l'autre en toute tranquillité. Malheureusement les gens roulent vraiment trop vite et cela ne nous donne pas envie de se visiter en vélo ou à pied.

L'été passé nous avons fait signer une pétition pour cette cause et pratiquement tous les gens de la rue ont signé, car ils sont d'accord que les gens ne font pas assez attention.

Nous suggérons d'installer des dos d'âne ou de faire réduire la vitesse, de cette façon nous serions plus à l'aise de faire du vélo, de nous amuser et de marcher dans la rue.

Ce printemps, la Ville a fait un suivi auprès de nous. Ils nous ont dit que 150 dépliants ont été distribués par la sécurité publique et des affiches seront installées à l'intersection de la rue Auclair et du Trait-Carré pour sensibiliser les gens à réduire la vitesse ainsi qu'un renforcement de la présence policière.

C'est un début...

Au nom des enfants de la rue Auclair, merci de votre compréhension !

*Liana Francoeur, 9 ans  
Béatrice Doré, 10 ans*



**HUSKY NEIGE**  
INC.

Ça donne un bon coup d'patte

**Déneigement  
Résidentiel  
Commercial  
Stationnement  
Toiture  
Épandage d'abrasif  
Transport de neige**

**ESTIMATION GRATUITE**  
**418-208-2210**

**Mathieu Lord et Jean Fortier**  
516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com

**YL** **YVES LEFEBVRE**  
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

1975, rue Thomas-Pope  
Québec, (Québec), G2A 1X1

- 30 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
- résidentiel et commercial
- certificat de localisation
- lotissement de terrain
- plan topographique (RCI)
- projet d'implantation, implantation
- copropriété, projet de développement
- piquetage et bornage de terrains et terres

Courriel: ylag@qc.aira.com  
Internet: yveslefebvreag.ca  
Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093  
Télécopieur: 418 847-6093

**SCIAGE de béton**  
**A. Tremblay Inc.**

À votre service depuis 1989

**SCIAGE  
FORAGE**  
Résidentiel • Commercial  
Industriel

- Asphalte
- Joints d'expansion
- Sciage mural / plancher jusqu'à 48" d'épaisseur
- Scie électrique pour travaux intérieurs
- Percements de 1" à 36"

Alain et Michaël Tremblay

**418 825-3304**  
Télécopieur: 418 825-2948  
sciage@live.ca  
Licence RBQ: 8229-6963-28

Commission scolaire des Premières-Seigneuries



## « Signes pour dire »

# Un nouveau langage pour les jeunes ayant des troubles de développement de langage



Texte de Lucille Thomassin

Le comité exécutif EHDAA (élèves handicapés et en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage) de la commission scolaire des Premières-Seigneuries présentait une journée toute spéciale dans le but de mettre à l'avant les divers moyens mis en place pour répondre aux besoins particuliers des élèves.

### Projets-école ayant reçu un prix

L'école secondaire Le Sommet pour son projet *Le Phare*, un local de répit destiné aux élèves ayant un trouble du spectre de l'autisme.

L'école spécialisée Joseph Paquin pour son projet *Signes pour dire*, une aide technologique adaptée aux besoins des élèves présentant des troubles de langage suite à une déficience auditive.

### Qu'est-ce que l'école Joseph Paquin ?

Joseph Paquin est une école faisant partie de la commission scolaire des Premières-Seigneuries, dans la région de Québec. Elle est située dans l'arrondissement de Charlesbourg, sur la 64<sup>e</sup> Rue Est. Ce milieu accueille des élèves, âgés de 4 à 21 ans, présentant un trouble du langage et/ou une surdité entraînant des limitations fonctionnelles.

À l'école Joseph Paquin, plusieurs aménagements physiques ont été réalisés : la *salle Snoezelen* permet



à plusieurs jeunes d'améliorer leur concentration, leur capacité de relaxation ainsi que l'acquisition de connaissances, un local d'arts plastiques et d'art dramatique, une salle d'entraînement physique, une cuisine équipée, etc.

Cette école est une des rares au Québec à être munie d'une salle d'évaluation en audiologie. Elle est utilisée par l'audiologiste, à l'emploi du CIUSSS qui travaille dans l'école auprès de la clientèle ayant une surdité.

Les élèves qui fréquentent cette institution ont vraiment de la chance car tout est pensé pour eux, ils sont le centre d'intérêt de toute l'équipe.

### Signes pour dire

J'ai rencontré Mélanie-Anne Thomassin, l'instigatrice de cette nouvelle méthode à l'école Joseph Paquin, son lieu de travail.

Dynamique et très impliquée, Mélanie rêve grand. Elle veut faciliter l'intégration de ses étudiants dans la société. Sa plateforme numérique « *Signes pour dire* » atteint, sans contredit, les objectifs qu'elle s'est fixés. « Quand je regarde les élèves finissants, des jeunes entre 15 et 21 ans, je me dis qu'ils auront peut-être la vie un peu plus facile. »

### Des avantages remarquables

Cette plateforme numérique contient plus de 13 000 images, vidéos, pictogrammes disponibles gratuitement sur le Web pour la consultation :

- Elle rend les élèves plus autonomes dans leur apprentissage et leurs communications.
- Les familles, les milieux de stages et d'emplois sont ravis de pouvoir utiliser cet outil qui facilite grandement leurs relations.



Mélanie-Anne Thomassin, instigatrice de la plateforme numérique Signe pour dire

« On voit déjà une belle amélioration dans les relations en milieu de travail, tout est plus facile quand on se comprend, dit Mélanie. »

Cette aide technologique est en constante évolution et continue de changer la vie de plusieurs familles de jeunes en difficultés d'apprentissage et de communication.

Plusieurs partenaires dont la Fondation des Sourds du Québec offre un support constant afin d'y parvenir.

Longue vie à l'école Joseph Paquin et à Signes pour dire.



La *salle Snoezelen* permet à plusieurs jeunes d'améliorer leur concentration, leur capacité de relaxation ainsi que l'acquisition de connaissances.

Vous souffrez de  
**MAUX DE DOS,**  
de **TENSIONS**  
**MUSCULAIRES**  
ou autres ?  
Appelez-nous!

**Clinique CHIROPRATIQUE**  
Régulière et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

Dr<sup>e</sup> Sophie Léonard,  
Chiropraticienne, D.C.  
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval  
418.997.6443 • chirosbdl.com

**ÉBENISTERIE MG**  
QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE DEPUIS 2003

24, DU DOMAINE  
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL  
QUÉBEC G0A 3K0

T 418 825-1093  
F 418 825-1092  
EBENISTERIEMG2003@LIVE.COM

Cuisine, salle de bain et mobilier

**CATHERINE Théoret** NOTAIRE  
Conseillère juridique

T : 418.914.9104  
F : 1.866.610.7265  
catherinetheoret@notarius.net

10, rue Odette-Pinard  
Québec (Québec) G1E 5P4

**Pépinière-Cèdrière La Québécoise Inc.**  
Marc Letarte  
Agronome / Propriétaire

Spécialités:  
• Cèdres à haies  
• Arbustes  
Tel. 418-822-4642  
pepiniere.laquebecoise@videotron.ca  
27 Rue Letarte, L'ange-Gardien, QC, G0A2K0

**Plusieurs terrains et dimensions de jumelés 3 chambres,  
très bien équipés incluant bois franc sur les 2 niveaux,  
céramique 12 X 24, porte patio 8 pieds,  
bain autoportant  
à partir de 211 950 \$ taxes INCLUSES**

**PROMO JUSQU'AU 31 MAI  
PATIO 12'x12' INCLUS**



**Développement du boisé  
Sainte-Brigitte-de-Laval**



**Pour plus de renseignements:  
Dominic Lejeune  
Courtier immobilier  
418-456-7010**

# Échos de votre Société d'histoire

Lors de la dernière édition du Journal Le Lavalois, nous avons mentionné à la population de Sainte-Brigitte-de-Laval, que l'équipe de la Société d'histoire débiterait certains travaux au cours des prochains mois.

À l'occasion d'un atelier de travail du style « temple d'idées » tenu au cours des dernières semaines, nous avons convenu de débiter les premiers projets de notre plan d'action visant à alimenter le futur Atlas historique de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Voici la liste des premiers volets qui feront l'objet d'une importante cueillette d'information au cours des prochains mois.

## Patrimoine bâti

Objectif : réaliser un recensement exhaustif des principaux bâtiments (actuels ou non) d'intérêt pour la communauté.

*Responsable du dossier :*

M. Allen Dawson  
418 825-3220 ou  
alldawson@ccapcable.com

## Patrimoines religieux et scolaire

Objectif : réaliser une première phase de collecte d'information visant à situer les lieux religieux et

scolaires depuis les débuts (croix de chemin, église, écoles, terrains appartenant à la fabrique).

*Responsable du dossier :*

M<sup>me</sup> Nathalie Bourguignon  
418-554-5030 ou  
nathalie.bourguignon.shsbd@gmail.com

## Qui sont-ils ? (les premiers arrivants)

Objectif : Réaliser une collecte d'information sur les principaux acteurs des débuts de Sainte-Brigitte-de-Laval, les familles souches.

*Responsable du dossier :*

M. Yves Pomerleau  
418-825-3125 ou  
sebam@ccapcable.com

Si vous désirez participer à ces projets, fournir de la documentation ou de l'information, veuillez contacter un ou l'autre des responsables de dossier.

Vous pouvez aussi nous rejoindre sur le site Facebook de la Société d'histoire ou à l'adresse courriel suivante : societehistoireSBDL@gmail.com

Nous comptons sur vous pour nous aider à mieux se connaître.

*Yves Pomerleau  
pour le Conseil d'administration*



Ancien presbytère de Sainte-Brigitte-de-Laval dans les années 1920

Matinées mères-enfants

## Vente de fleurs

**Du nouveau...  
mais le même service de fleurs**

Comme certains le savent déjà, ce sont Les Matinées Mères-Enfants en collaboration avec La Maison des jeunes La Barak qui organisent désormais la vente de fleurs qui aura lieu le 25 mai 2019. Plusieurs changements se feront, mais le même service de vente de fleurs et les mêmes produits seront disponibles. Quelques surprises sont à venir. C'est avec grand plaisir que nous avons ajouté notre touche plus familiale. Il y aura donc cette année un atelier de bricolage axé sur la nature et l'écologie pour les enfants pendant que vous ferez vos achats de fleurs et légumes. D'autres détails suivront dans le prochain journal, ainsi que sur notre page Facebook.

## Assemblée générale annuelle

Vous serez invités prochainement, via notre page Facebook, à assister à notre Assemblée générale annuelle, qui aura lieu à la fin d'avril. Restez à l'affût afin de connaître la date exacte et l'heure, ainsi que l'ordre du jour via notre page Facebook.

## Programmation

### Avril

- 17 Libre
- 24 Ti-Mousses dans brousse : atelier discussion sur le plein air avec bébé et jeunes enfants : matériel, organisation, etc.

### Mai

- 1 Libre
- 8 Animation avec Kiwi : production tire-bouchon (tennis)
- 15 Libre

Le Regroupement des Matinées mères-enfants a pour but de briser l'isolement des parents et futurs parents à la maison. Sous forme de rencontres, les parents ont l'occasion de fraterniser et d'échanger entre eux, pendant que les enfants jouent ensemble. Mères, femmes enceintes, pères et même grands-parents sont les bienvenus avec leurs enfants d'âge préscolaire ! Pour participer, présentez-vous au 7, rue de la Patinoire, les mercredis entre 9 h 30 et 11 h 30. Pas de frais d'adhésion, pas d'obligation, et vous arrivez à l'heure qui vous convient !

matineesmeresenfants@hotmail.com

Page Facebook : Matinées mères-enfants SBDL



## Spécialités

- Pierre de toutes grosseurs
- Sable de remplissage
- Sable tamisé
- Terre végétale tamisée

## Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h  
Ouvert le samedi (sur demande)

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

Carrière - Rue de l'Escalade,  
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

**Tout près de chez vous !**

Appelez-nous  
dès maintenant!

**418 825-2087**

## VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

**418 825-2087**

[info@sablierevalliere.com](mailto:info@sablierevalliere.com)

**TOUT SOUS LE MÊME TOIT**



- Transport machinerie lourde
- Test de sol - nivelage - drain
- Mur de pierres
- Terrassement
- Essouchage
- Déneigement

Installation septique et  
traitement secondaire avancée  
vous est offert





## Les CFQ,

des liens de partage tissés serrés

( partager pour s'enrichir )

Bon printemps, bonne saison des sucres et Joyeuses Pâques. Autant d'occasions pour souligner le retour du beau temps et le renouveau de la nature avec familles et amis.

La réunion mensuelle d'avril aura lieu le mardi 16 avril à 19 h au sous-sol de l'église. Pensez à apporter vos réalisations de tissage, de tricot et autres travaux (peinture, scrapbooking, broderie, aquarelle, etc.). Ceci stimule le développement de la créativité parmi les autres membres du Cercle et en même temps, c'est un beau geste de partage.

Chacune de nous peut être fière de ses réalisations : du simple linge à vaisselle à la catalogne qui demande beaucoup plus de temps de préparation et de réalisation. Réaliser une jetée tissée, un beau châle, un chandail tricoté pour son conjoint ou pour soi-même, c'est démontrer de la détermination, de la persévérance car suivre un patron n'est pas toujours aussi simple qu'il ne le paraît.

Bravo à toutes celles qui réussissent à faire quelque chose d'utile et de beau à partir de simples fils ou de tissus récupérés ! Telle est la mission du Cercle de Fermières : transmettre nos traditions et notre art d'une génération à une autre.

Le renouvellement des cartes de membres se fera en mai prochain.

Des nouvelles inscriptions sont possibles tout au long de l'année. Toute personne intéressée peut venir nous rencontrer lors des réunions mensuelles ou en communiquant avec nous le matin directement au local du Cercle 418 825-3384.

France St Hilaire, prés. 418 825-1993

Patricia Saint-Pierre, arts textiles

Maria Harvey, trésorière

Christiane Vachon, dossiers Mira ,OLO, CSI et recrutement

Doris Roy, sec. et communications



Bibliothèque

Programmation

La littérature d'ici pour grands et petits

L'inscription aux différentes animations est fortement recommandée. Vous pouvez le faire en ligne via le [www.sbdL.net/inscription-activites-loisirs/](http://www.sbdL.net/inscription-activites-loisirs/).

**Samedi 27 avril - 10 h à 11 h - reprise**

Activité Une histoire, cent fins  
5-10 ans (minimum 15 participants)

Animation de conte avec atelier qui consiste à inventer une nouvelle fin à l'histoire originale inspirée d'un conte connu des enfants.

**Samedi 27 avril de 13 h 30 à 16 h**

Atelier d'écriture Plume et envol avec Lyse Trottier

Adultes (16 ans et +) (minimum 5 participants)

Les bienfaits de l'écriture pour se dépoussiérer et s'alléger, voilà ce qui sera exploré dans cet atelier dirigé par une spécialiste des envolées imaginaires ! Laissez aller votre élan créatif... on a tous des petites histoires magiques!

### À la recherche de votre NIP de bibliothèque?

Vous souhaitez bénéficier des nombreuses ressources en ligne mises à votre disposition par votre bibliothèque mais vous ne connaissez pas votre NIP ? Nous avons la solution pour vous !

Remplissez le formulaire sur le site [bit.ly/NIPdemande](http://bit.ly/NIPdemande), et votre NIP vous sera envoyé rapidement par courriel.

Service en fonction du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30.

Pour tout savoir sur les activités de la biblio, abonnez-vous à [www.facebook.com/BiblioTrivent/](http://www.facebook.com/BiblioTrivent/)



## Votre ville a besoin de vous!

### Sondage citoyens

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval amorce une démarche de développement durable qui mènera à une vision collective à long terme. Elle prendra en compte les dimensions environnementale, sociale et économique de son développement.

La participation des citoyens est fondamentale à cette démarche et ce sondage est la première de plusieurs activités de consultation auxquelles tous les citoyens seront invités à participer.

Le sondage ne prendra que 15 minutes de votre temps et vos réponses demeureront strictement confidentielles. Les données seront recueillies et analysées par notre partenaire dans ce projet, Raymond Chabot Grant Thornton. Nous vous prions de bien vouloir répondre à l'ensemble des questions afin de garantir la qualité des résultats.

Le tirage au sort d'un IPAD se fera parmi les participants qui auront complété le sondage. Le gagnant sera dévoilé lors de la séance du Conseil municipal du 11 juin 2019.

Date limite pour compléter le sondage :  
**31 mai 2019**

<https://sbdL.net/horizon2030/>





**LES Constructions MAURICE FORTIER & FILS**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Rénovation - Menuiserie générale générale & commerciale

[jocelynfortier@ccapcable.com](mailto:jocelynfortier@ccapcable.com)

354 ave Ste-Brigitte Sainte-Brigitte-de-Laval Québec G0A 3K0 R.B.O. 1360-2453-03

Martin tél: 825-5067 cel: 520-1208  
Jocelyn tél: 825-2392 fax: 825-4126



**LUMINORE ÉLECTRIQUE INC.**

**ÉLECTRICIEN**

Tél. : 418-683-4981  
Cell. : 418-808-4981  
[administration@luminore.ca](mailto:administration@luminore.ca)





**Rembourrage Gilles Noël inc.**

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite  
Intérieur de roulettes et motorisés - Travail garanti  
Décapage et finition de meubles

**418 825-3568** [gnoel@ccapcable.com](mailto:gnoel@ccapcable.com)  
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0



Plus de 20 ans d'expérience

**Plomberie Denis Lajeunesse**

Résidentiel et commercial  
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127

**1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1**



**GOULDS WATER TECHNOLOGY**  
a xylem brand

Benoît Bureau, propriétaire  
C 418 571-8893

111, chemin Rourke, Stoneham-et-Tewkesbury (Québec) G3C 0W2

[info@serviceregent.com](mailto:info@serviceregent.com)  
F 418 848-1796

**418 849-5614**

Licence RBQ : 2545-5577-56

*Rénovation et Décor inc.*

- Portes et fenêtres
- Revêtement - Toiture
- Patios et rampes
- Rénovation générale

**Tél. : 418 825-4493**  
**Cel. : 418 520-5104**

[www.renovationetdecor.com](http://www.renovationetdecor.com)  
15% de rabais jusqu'au 31 mars 2019



R.B.Q. 82752767.14

Transport collectif de La Jacques-Cartier

## Des horaires mieux adaptés et le cegep Garneau maintenant desservi.



Le TCJC annonce des ajustements à certains de ses circuits de transport collectif afin de répondre aux demandes de sa clientèle. Ces changements, qui font suite à la consultation tenue l'automne dernier, entreront en vigueur le lundi 6 mai 2019.

Pour le circuit 41 desservant Sainte-Brigitte-de-Laval, un ajustement du tracé permettra dorénavant de desservir le Cégep Garneau. L'arrêt René-Lévesque / Cartier sera déplacé pour l'arrêt devant le Grand Théâtre.

Les horaires ont également été retravaillés afin de permettre une meilleure conciliation de la clientèle avec les horaires des écoles et garderies et de revenir plus tôt à la maison.

Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier

## Prêts pour un nouveau défi ?

Vous êtes à la recherche d'un nouveau défi professionnel ? Vous avez envie de changer de carrière ?

Réservez votre 25 avril, puisqu'une trentaine d'employeurs vous attendront au Centre de la Famille Valcartier à Shannon dès 15 h 30.

Mentionnons que la 8<sup>e</sup> édition des Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier est organisée par la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier, le Centre de la Famille Valcartier, la SADC Portneuf et Emploi-Québec.

**R**  
**V**  
**J**  
**E**  
**C**

**RENDEZ-VOUS DE  
L'EMPLOI DE LA  
JACQUES-CARTIER**

Joignez-vous à nous pour  
trouver votre **emploi de rêve.**  
Plus de 30 employeurs présents.

Édifice 93, Place Vanier, Shannon  
www.rendezvousemploijc.com  
418 844-6060

SDE Société de développement économique  
SADC Portneuf  
Centre de la Famille Valcartier

SDE de La Jacques-Cartier

## Partenaire naturel des entrepreneurs d'ici

La SDE de La Jacques-Cartier a aussi réitéré son appui à l'Alliance vélo de montagne en investissant quelque 15 000 \$ dans la promotion du sport.

« Avec ses montagnes et terrains vallonnés, la région de La Jacques-Cartier est prisée par les amateurs de vélo de montagne. La région y accueille par ailleurs deux pôles majeurs, soit les Sentiers du Moulin et E47 ÉcoSentiers. Unir les forces des principaux acteurs en vélo de montagne de la grande région de Québec avec l'Alliance vélo de montagne nous permet d'avoir un plus grand rayonnement », a renchéri M. Dolbec.

Rappelons que l'Alliance vélo de montagne regroupe les Sentiers du Moulin et E47 bien sûr, mais aussi la Vallée Bras-du-Nord dans la MRC de Portneuf et le Mont Sainte-Anne du côté de La Côte-de-Beaupré. L'Alliance a pour objectif de faire le développement et la mise en marché du vélo de montagne de la région de Québec sur les marchés extérieurs du Québec, dont en Ontario et sur la côte Est américaine.

L'entreprise E47 ÉcoSentiers, leader dans le domaine du fatbike et du vélo de montagne, a aussi pu profiter du soutien de la SDE de La Jacques-Cartier notamment pour améliorer la qualité de ses sentiers en hiver, son service à la clientèle et la sécurité.





Le Réseau de développement économique de Sainte-Brigitte-de-Laval a pour mission de favoriser l'économie locale et l'expansion des entreprises, de promouvoir et de défendre les intérêts de ses membres, et de développer le tourisme, l'accueil et l'information aux visiteurs.

Prochains événements :

Petits-déjeuners les 2<sup>e</sup> mardis du mois,  
5 à 7, les 4<sup>e</sup> jeudis du mois

- Jeudi 25 avril, 17 h 00  
5 à 7 de réseautage au Resto-bar Alpin avec jeu et animation
- Mardi 14 mai, 07 h 30  
Petit déjeuner conférence au Resto-bar Alpin sur « Les bases d'un bon développement de marque », par Jean-Philippe Poulin, de Nuar Stratégie ([www.nuar-strategie.com](http://www.nuar-strategie.com))
- Hors série  
Tournoi de golf du Réseau le vendredi 21 juin au Club de golf Alpin (pour information : [direction@alpin.qc.ca](mailto:direction@alpin.qc.ca))

Pour plus de détails, consultez la page Facebook du Réseau de développement économique de SBDL.



membre du RDE

## Une professionnelle à domicile efficace et professionnelle



Mon nom est Geneviève Binet et j'offre des soins de pieds à domicile. J'adore mon travail.

Pourquoi ai-je choisi ce domaine d'emploi? En fait, c'est lui qui m'a choisi ! Après 4 ans comme conseillère en orientation dans les Carrefours Jeunesse Emploi et près de 10 ans comme directrice générale d'un organisme communautaire, j'ai pris la décision de tout quitter. Le décès de mes parents m'avait beaucoup affectée et je voulais profiter davantage de mes enfants et avoir une conciliation travail-famille moins stressante. J'ai fait des recherches sur la formation en soin de pieds, et HOP, j'ai fait le saut ! Cette décision a été la meilleure.

Depuis 2014, je rencontre des gens souffrant d'onychomycoses (mycose de l'ongle), de callosités, de verrues plantaires, d'ongles incarnés, etc. Ma clientèle est principalement constituée de personnes âgées de 80 ans et plus (85%). Je rencontre également des gens diabétiques pour qui il est important d'avoir un soin et un bon suivi pour leurs pieds.

Je me rends à domicile, de Sainte-Brigitte-de-Laval à Charlesbourg en passant par Beauport et Lac-Beauport, et je m'adapte aux personnes et à l'environnement où je me déplace.

Étant une personne à l'écoute des gens, ce soin devient plus qu'un soin. Ma formation en psychologie m'aide auprès des gens que j'ai la chance de côtoyer. Leur grande solitude, leur perte d'autonomie ainsi que leur besoin criant de parler de leur vie qui avance, et qui pour certains leur échappe, sont des aspects auxquels je suis confrontée tous les jours.

Ce soin devient pour eux un moment où les confidences émanent et où la discussion est possible et aidante. Ils me font confiance et je le leur rends bien en leur offrant des soins de qualité, avec respect et authenticité.

Ce que je préfère au quotidien ? La satisfaction de constater concrètement les résultats après un soin, et recevoir de la part de mes clients les échos du bien-être qu'il a su leur apporter. Ils apprécient mon sens de l'organisation, mon efficacité, mon écoute et mon professionnalisme.

Pas besoin d'avoir de problématique particulière pour prendre soin de vos pieds. Ce soin est bénéfique pour tous. Et règle générale, vivre l'expérience d'un soin de pieds amène la personne à l'intégrer dans son hygiène de vie.

Que ce soit pour vos pieds ou ceux d'un être cher, offrez-leur les soins qu'ils méritent !!

Pour me joindre :

Soins des pieds Geneviève Binet (418) 952-5810  
Page Facebook : <https://www.facebook.com/genevievebinetsoinsdespieds>  
Site Internet : <http://soinsdespiedsgb.ca/wp/>



## Assemblée générale annuelle

Vous êtes cordialement invité à y participer et à prendre connaissance des résultats de votre caisse.

Date : **Mardi 16 avril 2019**

Heure : **19 h**

Lieu : **Hôtel Ambassadeur**  
3401, boulevard Sainte-Anne, Québec G1E 3L4

**Bienvenue à tous nos membres!**

**Desjardins**  
Caisse de Beauport

# Un gaspillage alimentaire effarant et mondial De la fourche à la fourchette...

par Louise Côté

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3<sup>e</sup> plus gros producteur de Gaz à Effet de Serre, après la Chine et les États-Unis.

## Savez-vous que :

- 1/3 de la nourriture mondiale est perdue ou jetée, soit environ 1,3 milliard de tonnes par an ?
- La nourriture produite mais non consommée occupe inutilement près de 1,4 milliard d'hectares de terres, ce qui correspond à la superficie du Canada et de l'Inde réunis ?
- La production de toute cette nourriture perdue ou jetée requiert environ 1/4 de toute l'eau utilisée en agriculture chaque année ?
- L'enfouissement ou l'incinération de ces aliments génère des émissions de gaz à effet de serre qui contribuent aux changements climatiques ?

Une étude réalisée pour le Conseil national zéro déchet a pu évaluer qu'au Canada, un ménage moyen gaspille 140 kg de nourriture/année, soit une perte annuelle de 1 100 \$ ?

Cela représente 63 % des résidus alimentaires jetés à la poubelle ou au compostage par les citoyens, à partir de leurs maisons, et qui auraient pu être consommés.

## Lois sur le gaspillage alimentaire

**Au Canada :** le 5 octobre 2016, le gouvernement canadien a rejeté un projet de loi sur le gaspillage alimentaire. Ce projet de loi avait deux volets :

- 1- Désigner le 16 octobre comme « Journée nationale de sensibilisation au gaspillage alimentaire » ;
- 2- Prévoir l'élaboration et la mise en œuvre d'une stratégie nationale visant à réduire le gaspillage alimentaire au Canada.

Deux ans et demi déjà que le gouvernement a voté contre ce projet de loi avec la promesse d'une politique alimentaire nationale qui tiendrait compte du gaspillage alimentaire et cette politique n'est toujours pas au rendez-vous. Est-ce que le prochain gouvernement va vraiment l'appliquer ?

**En France :** depuis six ans, un Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire a été adopté avec des objectifs chiffrés et des mesures concrètes qui sont appliquées depuis. Elle a même adopté une loi sur le gaspillage alimentaire en février 2016 !

**Le Parlement européen :** en mai 2017, a adopté une résolution sur le gaspillage alimentaire qui « appelle les États membres à prendre les mesures nécessaires pour atteindre un objectif de réduction des déchets alimentaires de l'Union de 30 % d'ici à 2025 et de 50 % d'ici à 2030 par rapport aux niveaux de référence de 2014 ».

**En Allemagne :** On oblige dès 1991 ses habitants à trier eux-mêmes leurs déchets, selon des critères précis. Aujourd'hui, on trouve quatre poubelles dans les gares et dans toutes les cours d'immeuble, on compte pas moins de sept poubelles.

Et vous pouvez même recevoir une amende ou des représailles si vous ne vous y mettez pas.

**Au Japon :** La ville de Kamikatsu, située au sud du Japon s'est lancée en 2003 dans une politique de zéro déchet. **Pour que tout soit recyclé, il existe 34 poubelles de tri sélectif.** Cette commune de 1 700 habitants composte, recycle ou réutilise 80 % de ses déchets et compte bien arriver à 100 % en 2020. Une première mondiale !

Les habitants se rendent directement dans le centre de tri situé en plein milieu de la commune pour y déposer, au bon endroit, leurs déchets. Exemple : une bouteille d'eau demande trois tris : la bouteille, le bouchon et l'étiquette. Afin d'éviter toute erreur dans cette multitude de conteneurs, un employé supervise les tris.

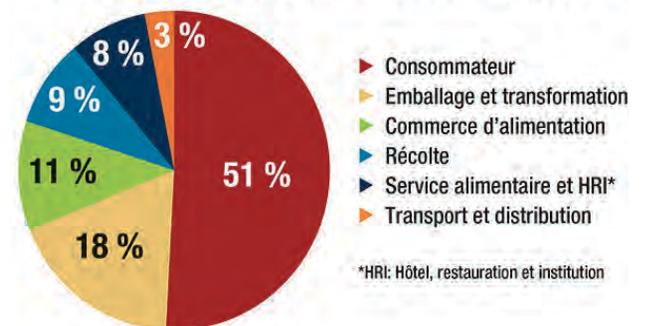
Et, dire que beaucoup de personnes ont du mal à répartir convenablement leurs déchets dans deux ou trois bacs.



**San Francisco, États-Unis :** le voyage vers une ville sans déchets a commencé avec l'instauration d'une loi de l'État en 1989, demandant la réduction de 25 % de la quantité de déchets jusqu'en 1995 et de 50 % jusqu'en 2000.

Enfin, en 2002, la ville s'est fixée comme objectif ambitieux d'atteindre zéro déchet d'ici à 2020. Depuis lors, la législation a mis la pression sur la ville, les résidents et les entrepreneurs pour augmenter la part de déchets recyclés.

## PROVENANCE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU CANADA



## Enjeu prioritaire gouvernemental

Avec toutes les alertes lancées dernièrement concernant la crise climatique à venir, la réduction du gaspillage alimentaire devrait faire partie des enjeux prioritaires de tous les gouvernements.

Le secteur alimentaire commandant une forte production de GES devient un gros facteur dans le désastre environnemental auquel chacun de nous participe réellement.

## Participation active de tous les citoyens

**En diminuant le plus possible notre gaspillage alimentaire, chacun de nous aidera à en atténuer les effets négatifs :**

- diminution de la superficie des sites d'enfouissement;
- diminution des gaz à effet de serre;
- diminution de la quantité d'eau requise pour la production alimentaire;
- économie d'argent pour chaque famille

**Si chacun de nous faisait un effort en faisant attention au gaspillage. en participant plus minutieusement au recyclage et à la récupération. Si tous les Terriens se rassemblaient pour atteindre un même but : sauver notre TERRE.**

## Références:

- <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire>
- <https://tuvaspasjeterca.com/2018/10/19/saviez-vous-que-le-gouvernement-canadien-a-rejete-un-projet-de-loi-sur-le-gaspillage-alimentaire-en-2016/>
- <https://www.18h39.fr/articles/au-japon-34-poubelles-pour-recycler-ses-dechets.html>
- [https://villesdurables.ifdd.francophonie.org/index.php/SAN\\_FRANCISCO\\_-\\_une\\_ville\\_sans\\_d%C3%A9chets\\_en\\_2020%3F](https://villesdurables.ifdd.francophonie.org/index.php/SAN_FRANCISCO_-_une_ville_sans_d%C3%A9chets_en_2020%3F)

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

**Bur. : 418 666-5050**  
**Cel. : 418 951-8856**

**Carole Fortin**  
Courtier immobilier résidentiel

[carole.fortin@remax-quebec.com](mailto:carole.fortin@remax-quebec.com)  
[remax-quebec.com](http://remax-quebec.com)

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble !

Clermont Vallée  
Président

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL**  
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

418.825.2922  
pee@pee.ca

**pee.ca**  
Prévention et Économie  
d'Énergie du Québec  
à l'énergie au Québec  
RBO : 5698-5435-01

P.E.E.Q. Construction Inc.  
19, rue Auclair Sainte-Brigitte-de-Laval  
(Québec) G0A 3K0 • Téléc. : 418.825.2845

Par Diane Clavet

# Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval

[www.agedor-sbdl.org](http://www.agedor-sbdl.org)

[www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/](https://www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/)



## Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist, le mardi 16 avril à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse. Il y aura également tirage de prix de présence. Insc. : 2 \$ membre SBDL, 5 \$ non-membre.

Réservez votre place auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527



## Souper au restaurant Le Lavallois

Venez souper avec nous au restaurant Le Lavallois, le mercredi 17 avril à 18 h. Réservez votre place avant le 15 avril.

Prix : 15 \$ membre SBDL, 18 \$ non membre

Taxes et pourboire inclus.

Responsables :

Céline Falardeau 418 825-3408

Lilianne Lacroix 418 825-1527

## Fête du Printemps

Notre Fête du Printemps aura lieu le samedi 4 mai au centre communautaire du Trivent 1.

Cocktail : 17 h 15

Souper : 18 h

Soirée de danse sociale et de ligne

Aucun service de bar. Apportez vos consommations.

Vous pouvez vous procurer des cartes auprès des membres du conseil d'administration.

Prix : 20 \$ membre SBDL, 25 \$ non-membre

## Dîner communautaire

Le mardi 30 avril prochain, nous vous invitons à notre dîner communautaire mensuel au sous-sol de l'église à 11 h 15. Un repas trois services vous sera offert : soupe, mets principal, dessert, café et thé. Réservez votre place avant le 26 avril.

Prix : 6 \$ membre SBDL, 10 \$ non-membre

Réservez votre place avant le 26 avril auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Céline Falardeau 418 825-3408

Lors de notre dîner communautaire de mars dernier, nous avons tenu à rendre hommage à nos concitoyens d'origine irlandaise. Bonne Saint-Patrick !



## Tournoi de quilles FADOQ

Le vendredi 3 mai à 13 h, à la salle de quilles Saint-Pascal (La Canardière) se tiendra le tournoi de quilles annuel organisé par la FADOQ Secteur Orléans. Cinq équipes de Sainte-Brigitte nous représenteront à ce tournoi.

Le jeudi 9 mai, 13 h, au même endroit, cinq équipes de notre club participeront au tournoi régional organisé par FADOQ Québec et Chaudière-Appalaches. Nous vous invitons à venir les encourager.

## Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 14 mai à 9 h, venez nous rencontrer au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical.

Réservez votre place avant le 10 mai car les places sont limitées.

Prix : 6 \$ membre SBDL, 9 \$ non-membre

Taxes et service inclus. Non remboursable.

Responsables :

Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Céline Falardeau 418 825-3408

## Tournoi de Kaiser et Politaine

Le mardi 14 mai à 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de Kaiser et de Politaine. Les équipes seront formées au hasard.

L'argent recueilli sera remis en bourse. Nous ferons également le tirage de prix de présence.

Insc. : 2 \$ membre SBDL, 5 \$ non-membre.

Réservez votre place auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

## Conseil d'administration 2018-2019

Michel Després, prés. 418 849-2089

Paul-Henri Fortier, v.p. 418 825-2031

Clémence Thomassin, sec. 418 825-2206

Jean-Marc Jennings, trés.-reg. 418 825-1527

Lilianne Lacroix, adm. relationniste 418 825-1527

Céline Falardeau, adm.. 418 825-3408

Diane Durand, adm. 418 948-1023

Photo : Jacinte Chapados

## EXCAVATION MARIO VALLÉE



• Excavation • Démolition

• Nivelage • Essouchage

• Fosse septique • Champ d'épuration

• Déneigement • Transport (gravier, sable, terre, remplissage)



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

**418 825-2011**



**Sablière M.J. Vallée enr.**

Tamissage

Concassage

Pierre de granit

Terre • Sable • Pierre • Gravier



**Me Chantale Bourget**

Notaire et conseillère juridique

224, avenue Ste-Brigitte, local 102  
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0  
Dans la pharmacie Familiprix

Tél : 418 825-2132

Courriel : [cbourget@vl.videotron.ca](mailto:cbourget@vl.videotron.ca)



LES IMPRESSIONS  
**Stampa**

446, avenue Marconi  
Québec (Québec) G1N 4A7

Tél. : 418 681-0284  
Fax : 418 681-1178

[www.stampa.ca](http://www.stampa.ca)  
[info@stampa.ca](mailto:info@stampa.ca)

## Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions  
Souffleuse - Excavation - Terrassement  
Transport de sable - Gravier - Concassé  
Terre noire - Fosse septique - Déneigement  
Marteau hydraulique - Minipelle (location)  
Réparation de pompe de puits artésien

**Gaston Clavet, propriétaire**

Tél: 418 825-2391

Cell: 418 563-0922

Cour: [entreprise\\_clavet@ccapcable.com](mailto:entreprise_clavet@ccapcable.com)

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

# Recycle Média



Les propriétaires et distributeurs de médias écrits ont vu les coûts liés à la récupération des matières augmenter ces dernières années. Dans un contexte où l'information migre de plus en plus vers des supports numériques générant ainsi des baisses de revenus importantes pour les entreprises du secteur de la presse d'information écrite, la pression financière additionnelle qu'elles doivent supporter en matière de collecte sélective peut s'avérer problématique.

Ainsi, pour aider les entreprises de la presse d'information écrite à faire face au virage technologique tout en préservant le système actuel de compensation aux municipalités pour le service de collecte sélective, le budget 2019-2020 prévoit une subvention non récurrente de 3 millions de dollars à RecycleMédias.

*Lucille Thomassin*

SDE de La Jacques-Cartier

## Un partenaire naturel

### La Foire brassicole de La Jacques-Cartier de retour

Pour une deuxième année consécutive, la SDE de La Jacques-Cartier a confirmé son soutien à la Foire brassicole de La Jacques-Cartier. L'événement festif qui met en vedette près de 150 produits québécois sera de retour au parc du Grand-Héron à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, du 2 au 4 août 2019.

Ayant attiré plus de 3 000 visiteurs à sa première édition l'année dernière, l'événement va bien au-delà de l'univers brassicole, alors qu'il se veut un rassemblement de personnes de tout âge.

*Lucille Thomassin*



## Assemblée générale du journal Le Lavallois

*Le mercredi, 8 mai 2019, à 19 h au local du journal  
418, Ave Sainte-Brigitte (sous-sol)*

### Ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée
- Élection d'un président d'assemblée
- Élection d'un secrétaire d'assemblée
- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- Lecture et adoption du procès verbal du 12 avril 2018
- Présentation des états financiers 2018
- État de la situation
- Rapport des activités de l'année
- Résolutions :
  - a) Adoption de : État de la situation
  - b) Adoption de : Rapport des activités
  - c) Demande de subventions
  - d) Choix du mandataire
- Dévoilement des mises en candidature
- Période d'élection des membres du C.A.
- Questions - opinions - commentaires
- Levée de l'assemblée

*Lucille Thomassin, présidente*

## Élection au conseil d'administration

Lors de l'assemblée générale du 9 mai 2019, on procédera à l'élection de trois postes au conseil d'administration. Les personnes qui désirent soumettre leur candidature doivent le faire 12 jours avant la tenue de l'assemblée générale. Un formulaire de candidature est disponible à l'adresse suivante :

[lavallois@ccapcable.com](mailto:lavallois@ccapcable.com)

Visionnez notre reportage sur la fête familiale de Sainte-Brigitte dès le **15 avril**



VOTRE ÉMISSION D'ACTUALITÉ LOCALE  
POUR TOUT SAVOIR CE QUI SE PASSE DANS  
**VOTRE COMMUNAUTÉ**



Votre **TV** locale



Massothérapie et santé globale

# Le rêve chez l'enfant

## Article 1 : Rêve ou autre manifestation, comment savoir ?

Distinguer les mauvais rêves des autres manifestations du sommeil permet de mieux intervenir. Avec la constance des trains qui entrent en gare à heures fixes, les cycles du sommeil se suivent, parfois accompagnés de phénomènes tels que cauchemars, somniloquie (parler en dormant), somnambulisme, terreurs nocturnes et éveils confusionnels.

La fréquence de ces phénomènes est plus élevée chez l'enfant en raison de la consolidation de la structure du sommeil, synchronisation des phases, de sa plus grande vulnérabilité liée à sa dépendance de l'adulte pour sa survie et des nombreux changements découlant de sa croissance rapide. Plutôt normales dans l'enfance, ces manifestations diminuent avec l'âge. La figure, (fig. 1) indique le moment où elles sont le plus susceptibles de se produire à l'intérieur du sommeil.

Précisons qu'avec l'évolution des cycles du sommeil au cours de la nuit, le sommeil lent profond, plus présent en début de nuit, fait progressivement place à une augmentation du sommeil rapide en seconde partie de nuit. Le sommeil lent, surtout le plus profond, servirait principalement la croissance physique alors que le sommeil rapide ou paradoxal servirait principalement la croissance psychique.

Le sommeil rapide, pendant lequel le cerveau est aussi sinon plus actif que le jour, est celui où les rêves sont plus présents et plus élaborés. Ce type de sommeil est aussi nommé sommeil paradoxal puisque le corps, par un mécanisme de protection, est immobilisé par une hormone qui l'empêche d'exprimer physiquement la scène de rêve alors que le cerveau fonctionne à plein régime. Quand le rêveur ne parvient pas à se tirer d'affaire sur la scène de rêve, ce dernier se transforme en cauchemar dont l'intensité de l'émotion le réveille brutalement.

Quant aux autres manifestations : somnambulisme, terreurs nocturnes et éveils confusionnels, elles surviennent surtout quand le cerveau fonctionne au ralenti, en éveil partiel, principalement au cours du sommeil lent profond de début de nuit. C'est donc au cours des trois premières heures de sommeil que surviennent généralement ces manifestations. Contrairement à ce qui se passe en sommeil rapide, le corps étant libre de mouvement, elles s'accompagnent de

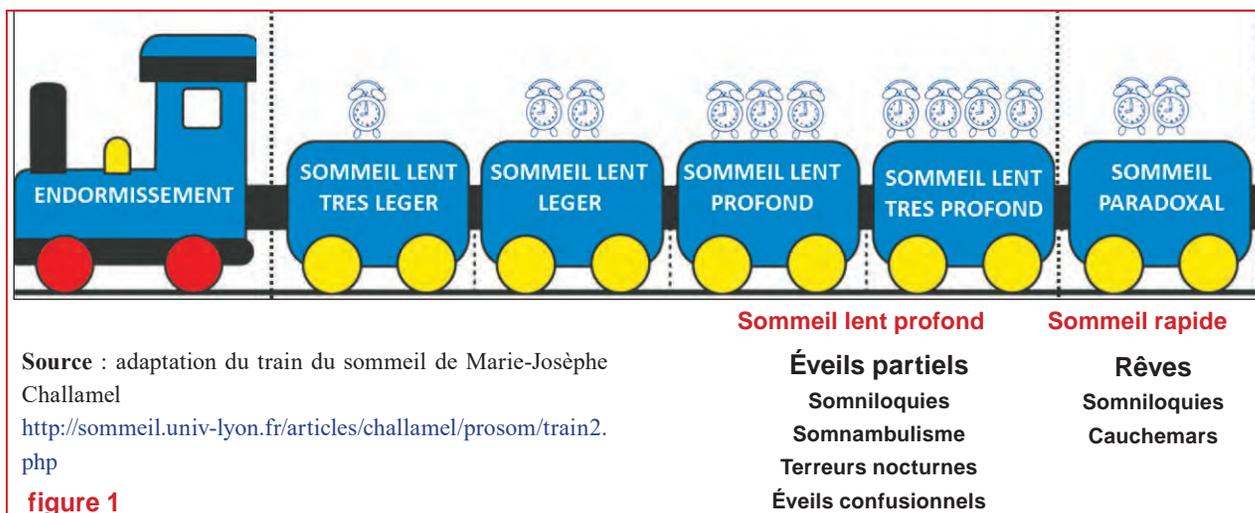


figure 2	ÉVEILS PARTIELS	CAUCHEMARS
<b>Moment de la nuit:</b>	Pendant le premier tiers de la nuit.	Surtout en milieu et fin de nuit.
<b>Appel à l'aide :</b>	L'enfant encore endormi, c'est son comportement qui réveille l'adulte.	Réveillé, l'enfant réclame de l'aide.
<b>Mémoire de ce qui s'est passé:</b>	Au réveil, l'enfant ne se souvient pas de ce qui s'est passé.	Au réveil, l'enfant se souvient d'une scène qui le terrifie et, s'il est en âge, il peut la raconter.

comportements moteurs, agitation et déplacements parfois accompagnés d'une allure terrorisée, de cris et de paroles plus ou moins intelligibles.

Quelques indicateurs pour mieux distinguer les rêves des cauchemars sont présentés dans la fig. 2 ci-dessus :

Selon qu'il s'agit d'un éveil partiel ou d'un cauchemar, le besoin de l'enfant varie. En cours d'éveil partiel, il s'agit de s'assurer que l'environnement est sécuritaire pour prévenir les blessures, de parler à l'enfant en douceur pour l'apaiser et, s'il y a lieu, de le retourner doucement dans son lit sans le réveiller afin qu'il retrouve un sommeil paisible.

À la sortie d'un cauchemar, il s'agit de prendre le temps de rassurer l'enfant effrayé par ce qu'il a vu ou vécu en rêve afin qu'il retrouve le calme nécessaire à se rendormir paisiblement, sans crainte de revivre la scène qui l'a terrifié. À l'instar des nôtres, les rêves de l'enfant reflètent ce qui se passe en lui, sa compréhension du monde

auquel il doit s'adapter, sa perception des défis à relever. Dans l'intimité de la nuit, ces mises en scène fabriquées par son cerveau ont une fonction adaptative, équilibrante, en relation étroite avec ce qu'il vit le jour. Elles lui servent à exprimer ses peurs et à y faire face, à intégrer les nombreux apprentissages qui jalonnent son parcours vers le monde des adultes, à explorer, à créer. Elles nous offrent donc à nous, une fenêtre privilégiée pour mieux l'accompagner.

En mai, nous verrons comment, en abordant le rêve comme une petite histoire, par une communication dynamique et authentique avec l'enfant, on peut stimuler ses apprentissages. Une approche éducative, différente de l'exploration du rêve avec l'adulte et développée dans mon prochain livre actuellement sous presse : **Le rêve chez l'enfant**.

**Alberte Dugas**, auteure, conférencière et formatrice  
<https://www.albertedugas.com/>



**5 \$ de rabais**

**DÈS 25 \$ D'ACHAT**

**SUR TOUT EN MAGASIN**

Valide jusqu'au 31 mai 2019



la référence en alimentation animale

VISITEZ-NOUS EN MAGASIN dans l'une de nos 7 succursales

Les Saules Vanier	Charlesbourg Place Henri-Bourassa	Sainte-Foy Beauport	Saint-Émile
-------------------	-----------------------------------	---------------------	-------------

**LETOURNO.COM**

Suivez-nous



par Louise Côté

# Nouvelles activités



Quelle belle surprise lorsque nous avons eu la confirmation que nous étions en nomination aux Fidéides 2019, dans la catégorie entreprise collective de l'année ! Après quatre ans d'existence, nous nous retrouvons aux côtés d'entreprises que nous admirons grandement pour leur parcours d'exception et leur expérience. C'était déjà tout un honneur !

Félicitations à Groupe TAC qui a remporté le Prix entreprise de l'année 2018.



Yvonne Thomassin, Marie-Pier Gagnon, Norma Yaccarini, Véronique Loubier et Julie Grenier.

Nous partageons cette reconnaissance avec nos membres, notre équipe, nos précieux partenaires et administrateurs qui croient en nous et en notre mission : *faire la santé différemment en améliorant l'accès aux soins de proximité pour tous.*

## Une pose pour le rose

Lancée le 8 mars 2018 à l'occasion de la Journée internationale des femmes, **Une pose pour le rose** est une levée de fonds organisée au profit de la Société canadienne du cancer. Le concept : offrir à des femmes la possibilité de se faire immortaliser le portrait par un photographe professionnel pour la modique somme de 20 \$.

C'est grâce à la générosité des participantes, des bénévoles, des talentueuses coiffeuses et maquilleuses et surtout de l'implication des personnes inscrites que cette activité a pu être concrétisée.

Nous pouvons être fiers d'afficher complet, pour le premier événement d'**Une pose pour le rose**, à Sainte-Brigitte-de-Laval, les 13 et 14 avril 2019.



### 50 portraits de femmes impliquées

Un événement qui peut faire une différence avec la Société Canadienne du Cancer et tous les autres groupes inscrits, à travers le Québec. Un geste qui contribue à donner espoir aux gens atteints de la maladie et à leurs proches.

## Merci aux partenaires et commanditaires

CCAP Câble, la Caisse Desjardins de Beauport, le Bulle Boutique, Lune créations québécoises, Coiffure Marifée, Chic Shaw coiffeuse/styliste, Esthétique Julie Leclerc et La boîte à beauté.

## Activités à venir

1- **Méditation pleine conscience** avec Mari-lyse Tremblay

Les **mardis** de 19 h à 20 h  
Du **11 avril au 21 mai** 2019

**Deux places disponibles**

2- Une soirée pour les proches aidants

### J'ai besoin de parler

**Vendredi 26 avril**, de 19 h à 21 h, 20 rue du Domaine  
Inscription obligatoire : 418 825-5097 **Gratuit**

Pour la première rencontre, la discussion sera libre et les sujets pourront être très variés. Par exemple :

- Je me sens seul(e) dans ma situation.
- Je ne sais pas comment l'approcher.
- Je suis épuisé(e).
- J'ai peur et je ne me reconnais plus moi-même.

Le but de cet atelier est de vous sortir de l'isolement et de passer du temps avec des personnes qui vivent votre réalité.

C'est avec grand plaisir que nous nous réunirons en toute simplicité, humilité, respect et bonne humeur, dans le cadre de ce premier atelier.

Pour une fois, pensez à vous. Je comprends votre difficulté à sortir de chez vous comme proche aidant et je sais que nous sommes un petit milieu. Toutefois, je vous encourage à mettre votre gêne et votre orgueil dans la garde-robe.

J'ai confiance qu'en vous choisissant, vous vous sentirez compris(e) et écouté(e), voire soulagé(e) ». Avec Charles Morissette, auxiliaire en services de santé et sociaux et formateur PDSB

## Télé médecine:

Infirmier et médecin en ligne 7 jours sur 7, offre exclusive aux gens de Sainte-Brigitte, via votre Coop de santé.

## Histoire d'un cas vécu par une de nos utilisatrices

**Mardi 18 h** : Je n'en peux plus. J'ai depuis quelques jours mal à la gorge et, ce soir, j'avais de la difficulté à avaler mon souper. Mon médecin de famille est à plus de 1 h 30 de route et c'est compliqué d'obtenir une consultation sans rendez-vous. Demain, grosse journée au boulot : pas de congé. Les devoirs et la routine

du dodo m'attendent. Coincée, je me connecte à l'application de Télé médecine de la Coop de santé SBDL.

**Mardi 18 h 10** : Quelques minutes plus tard, je clique avec une infirmière qui me questionne sur mon état de santé et mes symptômes. Durée : 10 minutes.

**Mardi 18 h 20** : L'infirmière me propose une **visio-conférence** afin de regarder dans ma gorge et je lui envoie, via la plate-forme, une photo de celle-ci. L'inflammation et les rougeurs bien présentes lui permettent de me donner des indications pour me soulager ce soir. Les symptômes ressemblant au streptocoque, elle me réfère en clinique externe le lendemain afin de faire un test. Je lui enverrai les résultats et nous poursuivrons l'évaluation. J'écris à la Coop de santé pour faire un streptest, demain.

**Mercredi 10 h** : À la Coop, je passe le streptest. Le résultat est négatif. Je me reconnecte à l'application et je confirme le tout avec l'infirmière qui a évalué mes symptômes la veille.

**Mercredi 10 h 15** : Avec le résultat de mes tests, elle me propose de voir un médecin par **vidéo conférence**; il pourra me prescrire ce dont j'ai besoin pour me soulager, car la douleur s'est intensifiée et ce malgré les pastilles, le sirop et les Advils.

**Mercredi 12 h** : Consultation avec le médecin qui évalue ma condition médicale et me prescrit un anti-inflammatoire directement à ma pharmacie locale.

**Mercredi 12 h 20** : Je passe à la pharmacie. J'ai fait tout cela à partir de chez moi et au travail, en poursuivant mes engagements du quotidien. Je me suis absentée du travail ce matin, pendant 1 h 30, pour passer le streptest en clinique externe avec un rendez-vous.

**3 jours plus tard, samedi** : Le médecin me relance afin de voir si tout va mieux et je confirme que oui. Les symptômes sont pratiquement disparus et c'est le retour à la normalité. Tout mon dossier est conservé de façon confidentielle et j'y ai accès en tout temps.

## Mon constat de cet essai avec Télé médecine

Moins de tracas, plus de flexibilité, un service exceptionnel pour les gens qui, comme moi, ont de la difficulté à voir leur médecin de famille ou qui n'ont pas de médecin de famille.

Pour moins de 230 \$ par année, vous avez accès à des infirmiers et des médecins en ligne, 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h, via votre portable ou cellulaire, et ce, peu importe où vous êtes au Québec et au Canada. C'est le moment d'essayer.

Pour plus d'informations, contactez :

**Véronique Loubier au 418 825-5097**



**Danielle Binette**

Massothérapeute agréée or

**Polarité**

**Massage Momentum**

**Méditation - Ressourcement**

12 rue du Collège - Ste-Brigitte-de-Laval

**418 956-5606**

## CARROSSIER C. CLAVET

**Conrad Clavet**  
propriétaire

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

Tél: 418 825-1161 Fax: 418 825-1594



LES **JARDINS** DE VOS RÊVES

**DESIGN ET RÉALISATION**

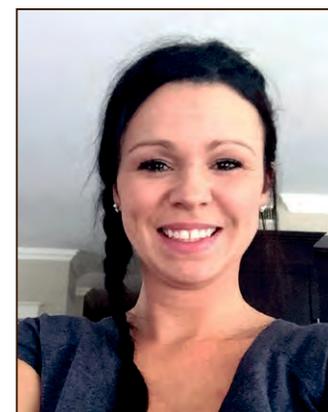
lesjardinsdevosreves.com  
amenagement@lesjardinsdevosreves.com

[418] 825-1081

Mademoiselle guérit tout

par Maryline Beaudoin, infirmière clinicienne

## L'exercice physique tout en travaillant



10. À l'imprimante, vous mettre sur la pointe des pieds pour muscler vos mollets et fessiers ou même faire des « redressements ». Ceci vous fera du bien et sans aucun doute, fera rire vos collègues.

11. Soyez créatifs !

Ces exercices vous permettront de faire une dépense énergétique, d'élever votre productivité au travail, d'accomplir plus facilement les tâches quotidiennes, d'avoir un meilleur sommeil, de diminuer votre stress, d'améliorer votre santé, votre bien-être et surtout votre niveau d'énergie.

### Pour garder la forme

Il n'y a pas que le « gym » ! Nous pouvons bouger en introduisant le mouvement dans notre vie de tous les jours, comme par exemple, au travail.

De plus en plus de professions imposent de longues périodes assises ou inactives sur le portable ou la tablette. Se garder actif devient donc tout un défi. Faire de l'exercice physique ne nécessite pas de faire un exploit sportif !

Donc, marcher plus de 30 minutes par jour est considéré comme avoir fait une activité physique qui aura donc des bienfaits sur la santé. Que ce soient des exercices formels (entraînement, sports, etc.) ou informels (loisirs, déplacements, activités domestiques, etc.), l'important est de bouger.

### L'exercice physique

L'exercice joue un rôle très important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. De plus, elle aide à maintenir son poids et à favoriser l'équilibre psychologique. La sédentarité ou l'absence d'exercice physique, est un facteur de risque de maladies chroniques (cancer, diabète, etc.), de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose et j'en passe. Vous initier à l'activité physique est beaucoup plus facile que vous le pensez.

### Des exemples d'exercices faciles et simples à introduire dans votre routine

1. Se stationner plus loin pour marcher plus longtemps.
2. Aller prendre une marche durant l'heure du lunch et même pourquoi ne pas créer un groupe de marche avec vos collègues.
3. Opter pour un petit verre d'eau au lieu d'un grand afin de marcher pour remplir votre verre d'eau à chaque fois.
4. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
5. Participer à une réunion debout.
6. Opter pour une salle de bain plus loin de votre poste de travail.
7. Aller voir un collègue plutôt que de l'appeler si possible.
8. Lorsque vous êtes assis à votre chaise, lever les jambes et contracter vos abdominaux.
9. Faire les « 100 pas » lorsque vous parlez au téléphone.

### Très important

Consommer trois repas équilibrés renfermant suffisamment de protéines pour maintenir un niveau d'énergie constant et prévenir le fameux « coup de fatigue » d'après-midi. Il y aura toujours un moment pour bouger même lorsque nous sommes inactifs, il suffit d'y penser et de le faire. Il est primordial de suivre son rythme et de s'accorder des périodes de repos afin de permettre à votre corps de récupérer.

### Pour terminer

Pourquoi ne pas introduire d'autres exercices physiques dans notre quotidien, comme par exemple à la maison. Soyez imaginatifs ! Nous pouvons en effectuer lorsque nous regardons une émission, en parlant au téléphone, en faisant la préparation des repas, etc. Comme nos horaires de vie sont parfois fous et que nous manquons de temps, les introduire en accomplissant des tâches quotidiennes ne grugera pas notre temps. « L'exercice est une des meilleures provisions de santé ». (Citation de la France; Les proverbes et adages français (1856)).

### Références

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>  
<http://mangerbouger.be/30-minutes-d-activite-physique-par-jour>



## VOTRE COURTIER LOCAL

*Complice de vos projets!*





ESTIMATION GRATUITE  
DE LA VALEUR MARCHANDE



0\$ JUSQU'À LA VENTE  
VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER



0\$ POUR LES ACHETEURS  
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

**CHRISTINE BROUSSEAU**

Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

**418.261.2680**

# Fabriquez votre propre or noir

## Le compost un amendement essentiel

Le compost est véritablement l'or noir du jardin. C'est le produit de la décomposition des végétaux. Dans le milieu naturel, en particulier en forêt, on l'appelle terreau. Au jardin, le compost permet le recyclage des déchets organiques. La matière organique produite est incorporée au sol et sert de nourriture pour de nouvelles plantes.

### Le compost, un élément naturel

La nature va nous aider à comprendre ce qu'est le compost. En forêt, une plante dépérit, meurt et retourne à la terre en se décomposant sur place. Le sol se régénère ainsi grâce à tous les débris végétaux devenant humus.

C'est ce qui donne cette terre noire et cette odeur si particulière que l'on sent dans les bois. Au jardin, le sol perd entre 2 et 3 % d'humus par an. Si aucun apport de matière organique n'est fait dans le sol, celui-ci s'appauvrit et ne nourrit plus les végétaux.

Composter consiste à laisser se décomposer naturellement les déchets verts du jardin et de la cuisine. On peut réaliser son compost dans un composteur ou dans un tas à l'air libre.

Entre 6 mois et 1 an, les vers rouges de fumier et les micro-organismes du sol transforment ces déchets en un compost de couleur brun-noir : cet engrais organique constitue un amendement fertile, véritable humus.

### Les avantages du compost

- Plus besoin d'acheter de fumure et d'engrais ou beaucoup moins. Le jardin met à disposition un engrais complet et gratuit.
- Le sol est plus facile à travailler et sa structure est améliorée. Il va pouvoir stocker la nourriture pour les plantes de façon naturelle. Quoi de meilleur pour la santé que le naturel !
- Les micro-organismes du compost et autres petites bêtes régénèrent et gardent un sol vivant, propice à la bonne santé des plantes.
- On nous parle de payer nos poubelles ménagères en fonction de leur poids, le compostage réduit d'environ 1/3 vos déchets.
- Finis les voyages aux déchetteries. On ne gaspille pas notre carburant pour jeter nos déchets verts.

Économie, bêche plus facile, enrichissement du sol, dépenses déchetterie = zéro Que du Bonheur !

### Comment produire son propre compost

Si la réalisation du compost suit quelques recommandations simples, il ne dégage ni mauvaises odeurs, ni n'attire de vermine comme on l'entend si souvent. Le tas de compost a besoin d'aération et doit être placé dans un endroit ombragé, à l'abri des trop grosses pluies. Un simple tas ou un composteur sans fond posé sur la terre, laissera les micro-organismes et les vers de terre coloniser les matières à décomposer.

### Quels déchets y met-on ?

D'un point de vue général, tous les déchets d'origine végétale.



- Épluchures de fruits, légumes, sauf les pommes de terre traitées à l'anti germinatif
- Cendre, sciure, copeaux fins de bois, tonte de gazon fraîche ou sèche
- Brindilles et petites branches, fleurs et plantes sèches non montées à graine
- Fumiers d'animaux non industriels (le meilleur étant celui de cheval)
- Le marc de café et son filtre papier, les sachets de thé, les coquilles d'œufs

### A proscrire sans exception :

- Les plantes montées à graine, les plantes malades, les peaux d'agrumes.
- Les restes de cuisine : viande, poisson, produits laitiers (voilà l'origine d'où viennent en partie des mauvaises odeurs et de la venue de bêtes indésirables sur les tas de compost).

### Règles d'or

**Règle n°1 :** Alternez les apports azote/carbone (soit éléments humides – éléments secs)

- Les déchets riches en azote sont en général des éléments humides, verts, mous (épluchures, fanes de légumes, tontes de gazon fraîche). Ils sont produits toute l'année.



- Les déchets riches en carbone sont en général des éléments secs, bruns, rigides (feuilles mortes, sciure, tiges). Ils sont produits plutôt en fin d'été et à l'automne. Il faut donc en mettre un peu en réserve pour en apporter régulièrement.

- **Règle n°2 :** Mélanger, aérer, lors de chaque apport

Pour aérer, favoriser la décomposition et obtenir du compost homogène, il est important de mélanger les déchets qui viennent d'être apportés avec ceux de la couche précédente : mélangez le sec avec l'humide. Inutile de retourner le tas complet. Une petite fourche ou une griffe suffit.

**Règle n°3 :** Diviser, fractionner les déchets. Plus les déchets sont de petites tailles, plus ils se dégradent facilement. N'hésitez pas à écraser, couper, broyer les apports de déchets.

**Règle n°4 :** Surveillez l'humidité

Ni trop sec, ni trop humide, un compost de bonne qualité est légèrement humide. La présence de filaments blanchâtres est le signe d'un compost trop sec.

### Les problèmes et leur solution

Le tas ne réduit pas : arroser (avec de l'eau de pluie) quand c'est trop sec ; assécher quand c'est trop humide, en y incorporant de la terre sèche, des éléments qui vont absorber l'excès d'eau (papier, carton sans encre, feuilles sèches, sciure).

Le tas sent mauvais : donnez-lui de l'air. Rendez la matière plus meuble en brisant les mottes, retournez-le pour favoriser l'aération. Incorporez des branches fines.

### Emploi du compost

Le compost mûr est installé à l'automne et au printemps aux pieds des plantes ou au potager et recouvert d'un paillage. Les vers de terre et autres organismes du sol finiront de le digérer et de le transformer en éléments minéraux dans le sol.

par : *Jocelyne Clavet*

**ABAT-POILS  
TOILETTAGE**

chiens & chats

**418 825-2103**

Réservation **192, ave Sainte-Brigitte**  
Service personnalisé **Sainte-Brigitte-de-Laval**

**CLUB ALPIN**

Un parcours majestueux  
dans un décor enchanteur

Jean-François Cote, directeur

20, des Monardes  
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc  
Courriel: info@alpin.qc.ca

**418 825-3108**  
www.alpin.qc.ca

**ÉLECTRICIEN**

RÉNOVATION - CONSTRUCTION  
RÉPARATION - MAINTENANCE

**Rémy Drouin**  
Expérience familiale  
depuis 1936

**418 606-2133**  
REMYDROUINELECTRICIEN@GMAIL.COM  
RBQ 5894-1495 C.M.E.Q.14924

PETITES ANNONCES

Tombée 1<sup>er</sup> mai 2019  
alinefortier@hotmail.com  
418 825-1182

Gr. terrain, 29 417p.c., partiellement déboisé, aqueduc, vue sur montagnes. Commerces et écoles à 10 minutes à pied. Cour arrière ouest-sud-ouest. Pour résidentiel ou bi-générationnel. Prix demandé : 69 000 \$ (TPS-TVQ et taxe verte déjà payées). Rue de la Triade à Sainte-Brigitte-de-Laval.  
**418 655-8944**

Débroussailleuse neuve de marque Shindaws, haute performance professionnelle, modèle C344 34cc/1,8hp. Tête de coupe-herbe, lames de 9 po., harnais etc. Valeur de 680 \$, prix suggéré 345 \$.  
**418 825-4023**

Vaisselle 2 morceaux H: 190 cm L.: 160 cm Profondeur : 40 cm Prix: 125 \$  
**418-948-0895**

À DONNER

Étagère en bois avec place pour TV - table de salon, 7 ans d'usage. Très propres.  
**418 825-2995**

SERVICES

Tutorat/Aide aux devoirs, primaire et secondaire, mathématiques/Accompagnement scolaire.  
**418 948-8947**

Cours d'anglais privés ou petits groupes. Bachelière anglophone avec 20 ans d'expérience. Reçu d'impôt si désiré.  
**418 825-4106**

Action Sentiers Lavalois  
Assemblée générale annuelle

Mercredi le 17 avril 2019  
au Resto-Bar Alpin  
20 rue des Monardes  
à 19 h

Venez rencontrer l'équipe d'Action Sentiers Lavalois pour connaître les réalisations de l'année et les projets à venir.

Vous pourrez nous faire part de vos commentaires sur les sentiers et partager des suggestions pour apporter des améliorations afin de profiter davantage de cette belle ressource.



Christiane Roy

Assemblée générale  
annuelle de la  
chorale  
l'Écho des Montagnes

Le mercredi 17 avril 2019

Resto-Bar Alpin

20, des Monardes

Sainte-Brigitte-de-Laval

20 h

Bienvenue à tous !



CLUB LIONS  
Ste-Brigitte-de-Laval

Coup de pouce à nos  
jeunes hockeyeurs

par Lucille Thomassin



Le 17 mars 2019, lors d'une assemblée des membres, le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a remis un chèque de 2000 \$ à l'association Hockey Beauport en collaboration avec Hockey SBDL, afin d'alléger le fardeau monétaire des inscriptions aux activités sportives de nos jeunes. Nous croyons que l'activité physique aide les jeunes aux niveaux académique et physique.

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 : www.lelavalois.com

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-président	825-3035
Louise Côté, secrét.-trésorière	948-8947
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Doris Tessier, administratrice	825-0029
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947
Alain Bouchard, dir. photographe	934-0121

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage  
Aline Fortier, montage  
Marie-Andrée Renaud, montage  
Rita Boucher, montage  
François Beaulieu, site Web

Calendrier du Lavalois

2019

Tombée	Sortie
01 mai	10 mai
05 juin	14 juin
31 juillet	09 août
04 septembre	13 septembre
02 octobre	11 octobre
06 novembre	15 novembre
04 décembre	13 décembre



COLLABORATEURS



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

Wilbrod Robert  
Une maison familiale



Commémorer. Tout en musique...

418 661-9223 wilbrodrobot.com

Notre succursale au 1010, boul. Raymond à Sainte-Thérèse-de-Lisieux incluant, à son tour, un salon-chapelle, une salle de réception et même un piano!

AUTANT DE NOUVEAUTÉ  
CAR NOUS PERSONNALISONS  
LES FUNÉRAILLES COMME  
NULLE PART AILLEURS



PRODUITS COMMERCIAUX

AUX PETITS MOTEURS (418) 660-9090  
DU QUÉBEC INC.

RÉPARATION DE TOUTES MARQUES  
VENTE - PIÈCES



FINANCEMENT

0% 36 MOIS Sur approbation du crédit, 36 versements mensuels égaux. Certaines conditions s'appliquent.



2957, boul. Louis-XIV, Québec G1C 4W7  
www.auxpetitsmoteurs.com info@auxpetitsmoteurs.com

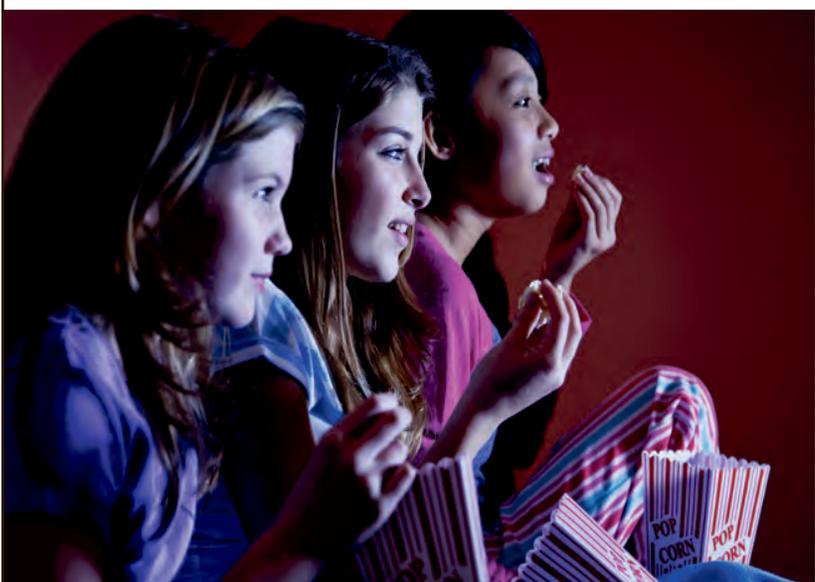
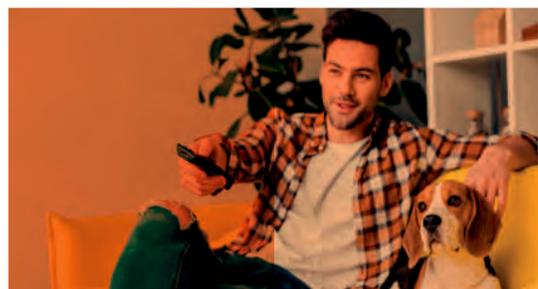


# VIDÉO SUR DEMANDE

VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT



- ◆ Chaînes sur demande
- ◆ Location de films
- ◆ Rattrapage télé



**CCAP** CABLE.COM  
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

**418.849.7125**  
[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com) |   
20 860, boul. Henri-Bourassa

\*\*\* La Vidéo sur Demande est accessible gratuitement à tous les clients télévision de la CCAP qui ont un service Accès numérique et utilisant un terminal de nouvelle génération G6 (4642 et 8642), G8 et G10. Pour accéder au contenu des chaînes sur demande, les clients doivent être abonnés aux chaînes dans leur forfait télé.