



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



14 et 15 septembre

Sous des chapiteaux au coeur de la ville

Président d'honneur Bertrand Turmel, artiste-peintre

Une programmation renouvelée permettra à tous d'apprécier ce week-end artistique. Profitez pleinement des attractions familiales gratuites, dont le spectacle de Souris Bouquine. Ne manquez pas le concert de madame Dorothée Berryman à l'église, le samedi 14 septembre, à 20 h.

Bienvenue à tous!

Activité du 150^e

*Journées de la culture
les 27, 28 et 29 septembre*

Activités culturelles diverses et création de « Landart » un art contemporain utilisant les matériaux de la nature tels : le bois, les pierres, etc. Ces œuvres seront créées à l'extérieur et seront intégrées aux éléments de la nature, le tout dans un décor naturel et enchanteur.

*Venez créer en famille
sous le thème du 150^e!*



Élections municipales

p. 4 - 5 - 6 - 7 - 10

Agence SAQ

p. 3

Vanessa Tremblay

Pharmacienne

p. 8

Septembre 2013

Volume 31

Numéro 7

Accommodation chez Pat

BIÈRES, VINS, VIDÉOS
Loto-Québec

418 825-2009
407, ave Ste-Brigitte
Tout pour vos besoins

Vanessa Tremblay, pharmacienne
418 825-4646

Livraison gratuite 415 ave Ste-Brigitte

lun. au merc. : 9 h à 18 h samedi : 9 h à 16h
jeudi et ven. : 9 h à 21 h dimanche : Fermé



418 825-2969



Spécial à 19,85 \$ + tx

Pizza 12 pouces garnie
4 cannettes de Pepsi et un frite

RBQ 5645-6643-01

Éric Emond, président
eemond@excavationevo.com
C 418 564-1296



NOS SERVICES

- Résidentiel et commercial
- Travaux municipaux et génie civil
- Transport et vente de matériaux en vrac
- Déneigement
- Location de machinerie
- Décontamination de sol

47, rue des Monardes, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

T 418 825-3146
excavationevo.com

VITROPLUS

VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS

VITRO PLUS BEAUPORT

Daniel Faucher



Tél.: 418 667-5251 Fax: 418 663-7953
240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5

Sommaire

Actualités

Francis Côté démissionne.....	2
Agence SAQ à Ste-Brigitte.....	3
Nouveau proprio à la pharmacie.....	8
Nos jeunes au baseball.....	8
Assemblée municipale.....	9
Journée intern. des pers. âgées.....	12
Concours carte de Noël.....	12

150^e Le journal de François Goudreault.....	11
---	----

Élections

Un maire indépendant.....	4
Alternative citoyens.....	5
Après 4 ans.....	5
Partenaires de Ste-Brigitte.....	6-7
Équipe Wanita.....	10

La vie de chez nous

Yannick réalise son rêve.....	7
Chorale.....	10
Âge d'Or.....	13-16
Rentrée scolaire.....	14
Fermières.....	15
Transport collectif.....	17
CCAP impliquée.....	17
La Barak.....	18
Le Trèfle d'Or.....	19

Chroniques et annonces

Chronique juridique.....	19
Chronique de chiropratique.....	20
Chronique podiatrique.....	20
Horticulture.....	21
Petites annonces.....	23

Francis Côté démissionne comme pro-maire

Citoyens et citoyennes de Sainte-Brigitte-de-Laval

C'est avec émotion que je vous informe aujourd'hui de l'importante décision que j'ai prise de démissionner de mes fonctions de maire suppléant de la Ville de Sainte-Brigitte de Laval.

Cette décision m'est pénible car j'ai toujours eu et ai toujours la volonté de représenter de mon mieux les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval. Les accomplissements du conseil actuel ont été nombreux et ont apporté beaucoup aux citoyens de notre ville.

Toutefois, la façon de faire de M. le maire dans plusieurs dossiers chauds touchant l'administration de notre ville ont été menés en contradiction importante avec ma vision et ma façon de faire les choses.

Voyant le fossé professionnel se creuser un peu plus chaque jour entre M. le maire et moi-même, j'ai donc décidé à compter d'aujourd'hui de me détacher définitivement de ses actions publiques en quittant mon poste de maire suppléant et **reviens désormais** à l'autre mandat que j'ai continué de mener de front soit celui de **conseiller indépendant du district #3**.

Enfin, je tiens à vous remercier citoyens, citoyennes et membres du conseil qui avez mis votre confiance en moi au sein du conseil actuel et espère que celle-ci sera renouvelée dans le mandat prochain au sein du nouveau parti que j'ai fondé.



M. Francis Côté, conseiller à la ville de Ste-Brigitte-de-Laval

En effet, je dirigerai le nouveau parti **Les Partenaires de Sainte-Brigitte**, équipe qui allie compétence, intégrité, transparence et implication dans notre milieu. À travers moi et les candidats proposés, vous connaîtrez sous peu notre plateforme électorale axée sur les besoins actuels et futurs des Lavallois.

Au plaisir de vous représenter à nouveau,
Francis Côté
Conseiller indépendant
District 3, SBDL



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



Depuis 25 ans à votre service !



Heures d'affaires

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 18 h
Samedi : 8 h à 12 h
Saison d'été : fermé le samedi

Mécanique générale

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

Spécialités

- Silencieux
- Soudure
- Suspension
- Pneus de toutes marques
- Traitement antirouille

Vidange d'huile Express

Le Spécialiste est une marque de Uni-Sélect inc. Tous droits réservés

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine



Agence SAQ au Bonichoix de SBDL

par Jean-François Gerardin



Une agence SAQ

Depuis le 12 juin dernier, notre ville peut profiter des services d'une agence de la SAQ à l'épicerie Bonichoix, avenue Sainte-Brigitte. Toutefois, il est important de distinguer entre agence et succursale de cette société d'état : la Société des Alcools du Québec.

Que nous apprend la SAQ à ce sujet?

Elle nous précise dans les informations qu'elle propose aux internautes, ce qui suit: «...les agences SAQ ont pour mission de desservir de plus petites localités qui ne pourraient soutenir les activités d'une succursale. Situées dans des marchés d'alimentation (épicerie ou dépanneur), elles proposent une offre adaptée aux besoins des différentes communautés.

Qu'est-ce qu'une agence SAQ?

Ce sont des espaces tablettes de 100 à 140 pieds linéaires, à la limite 160 pieds linéaires, clairement identifiés SAQ dans les épicerie, les dépanneurs et les stations-service.»

Quelques informations chiffrées

Actuellement, il existe 398 de ces franchises qu'on appelle *Agences SAQ* en plus de 403 *succursales de*

la SAQ. Ne pas confondre ces **agences SAQ** avec les *agences de vins* représentant les producteurs auprès des consommateurs et de la SAQ.

L'an dernier, selon les statistiques de la société d'état, les résultats financiers des agences ont représenté 5% des ventes en volume de la SAQ.

Le nombre d'agences demeure stable depuis 2006, soit 398. Par contre, dans le même laps de temps, le nombre de succursales a légèrement baissé, passant de 414 en 2006 à 403 aujourd'hui.

Précisions à propos des agences SAQ

Contrairement aux règles et habitudes observées en succursales, l'agence SAQ ne peut offrir à sa clientèle les mêmes avantages que ceux proposés par une succursale. Ainsi, l'agence ne peut nous offrir le service de cartes-cadeaux, pas plus qu'elle n'est autorisée à offrir des promotions de 10%, 20% ou 25% que nous proposons, en certaines circonstances, les succursales. L'agence n'est pas habilitée à consentir des escomptes.

Par compte, elle respecte ce qui est annoncé dans les circulaires et les produits qu'elle offre n'ont rien à voir avec « des vins de dépanneurs ». En effet, ses produits sont sélectionnés afin de correspondre aux attentes des clients mais aussi et surtout respecter du même coup les labels réputés et reconnus comme des produits de qualité. Je rappelle ici que les vins proposés ne sont pas des vins de « dépanneurs », qui, eux, demeurent exclusivement des vins importés en vrac et embouteillés au Québec.

Le client est roi, mais...

Le client demeure, la plupart du temps, celui qui est choyé par le vendeur. Toutefois, il existe des bémols. En effet, les conditions imposées à une agence SAQ par le siège social font que l'agence demeure limitée dans ses capacités d'accueillir des produits au-delà d'un certain seuil. Pourquoi me demanderez-vous? Tout simplement en raison de la restriction appliquée sur l'espace autorisé. Ainsi, il devient parfois impossible de satisfaire certaines demandes spéciales malgré la bonne volonté de celle qui dirige l'agence SAQ. Je parle ici de la propriétaire du commerce, madame Linda Blanchette avec laquelle j'ai eu l'occasion de m'entretenir récemment.

En bref, en tant que journaliste mais aussi en tant que bon vivant, voire épicurien, je considère que cette agence offre un éventail fort intéressant de vins et de spiritueux compte-tenu de l'espace qui lui est imparti. Venez constater par vous-même.



Références:
<http://vinquebec.com/node/10926>

*À votre santé ! Cheers ! Prosit !
Cin Cin ! Chin Chin !*

beau lieu
2010 LIMITÉ
agence immobilière

Richard Dubé
COURTIER IMMOBILIER

418.667.1011
gestionricharddube@videotron.ca

LES IMPRESSIONS
Stampa

445, avenue Marconi
Québec (Québec) G1N 4A7

418 681-0284
418 681-1178

www.stampa.ca
info@stampa.ca

Appareils électroménagers

F. Couillard
Réparations
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

25 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
Résidentiel et commercial
Certificat de localisation
Lotissement de terrain
Plan topographique (RCI)
Projet d'implantation, implantation
Copropropriété, projet de développement
Piquetage et bornage de terrains et terres

1975, rue Thomas Pope
Québec, [Québec]
G2A 1X1

Courriel : ylag@qc.aira.com
Téléphone : 418-847-6093
Télécopieur : 418-847-6240

Estimation gratuite

Monsieur Bricole

- électricité
- plomberie
- céramique
- gypse, joint, peinture
- construction, rénovation
- réparation, finition
- filage électrique remorque

Francis Racine
25, rue du Calvaire
Ste-Brigitte-de-Laval
Qc. G0A 3K0

Rés : 418 606-8036
Autre : 418 664-1549
Courriel : francis.racine@steris.com

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR PEINTRE

Résidentiel - Commercial - Institutionnel
RBQ8286-2665-41

JOCELYN GIASSON

841, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Bur: 418 825-1058 * Cell : 418 808-1724 * Fax : 418 825-1857

Coiffure Marifée
12, des Opales
Ste-Brigitte-de-Laval

Marie-Ève Meilleur
Propriétaire coiffeuse
Pose d'ongles

Horaire
Mardi : 16 h à 21 h
Mercredi : 9 h à 14 h
Jeudi : 13 h à 21 h
vendredi : 9 h à 18 h
Samedi : 8 h à 14 h

418 825-1779

près du garage mun. et du terrain de soccer
Avec ou sans rendez-vous

Plomberie
Denis Lajeunesse

Résidentiel et Commercial
1259, Boul. Raymond
Québec (Québec) G1B 1K1
418 998-3446
compagnie: 91942086

Plus de 20 ans d'expérience

Un maire indépendant, 3 novembre 2013

Raphaël Brassard

par Jean-François Gerardin

Le 28 août dernier, j'ai pu m'entretenir avec Raphaël Brassard, ancien conseiller indépendant à la municipalité de 2005 à 2009, dans le district no 6. Monsieur Brassard a gardé la piqure de la politique municipale bien qu'il n'ait pas été réélu en 2009. M. François Chabot avait alors remporté l'élection dans ce district. Toutefois, monsieur Brassard est toujours solidement implanté dans son milieu et est demeuré très attentif à la réalité politique et sociale de sa ville. En effet, monsieur Brassard est marguillier et vice-président du Conseil de fabrique depuis 2009. En outre, il est membre du comité du 150e anniversaire de SBDL.

Qui est Raphaël Brassard?

M. Brassard est né à Roberval, au Lac -Saint-Jean le 28 novembre 1946. Il appartient à une famille de 7 enfants: 5 filles et 2 garçons. Cette famille était plus nombreuse mais des deuils l'ont affectée. Marié à Suzanne Langlois, papa et grand-papa, monsieur Brassard est maintenant à la retraite depuis 1997. Très habile et polyvalent, Raphaël a construit sa maison actuelle, secteur nord de Sainte-Brigitte.

Il fut diplômé de l'Institut technique de Chicoutimi en 1967. Cette formation fut riche en apprentissages qui s'avèrent fort utiles pour lui: menuiserie, mécanique automobile, ajustage mécanique et électricité. C'est d'ailleurs dans ce dernier domaine qu'il a fait carrière pour Hydro-Québec. À cet égard, il sait fort bien la force d'un choc électrique... Demandez-lui de vous raconter la chose car elle en vaut la peine.

L'homme

Je rencontre donc un homme mûr, énergique, habile et habité par la volonté avouée de changer les choses... La réunion du conseil municipal du 26 août dernier l'a sonné... C'est à titre de maire indépendant qu'il tient à se présenter. Cette idée, il y songeait depuis un bout de temps et les encouragements et appuis de plusieurs de ses connaissances y furent aussi pour quelque chose.

Indépendance

«Je finance moi-même ma campagne et après les élections, je ne serai redevable qu'envers vous si vous voulez m'accorder votre confiance», écrit-il dans un document préparatoire à sa campagne.

Expérience et collégialité

Je parle à un homme qui a de l'expérience en tant que conseiller municipal indépendant le temps d'un mandat de 4 ans où il a su faire preuve de collégialité pour mener à terme les tâches qui lui furent confiées.

En l'écoutant attentivement, je constate qu'il a de la vision et qu'il est très sensible à tout ce qui se passe présentement dans notre ville en plein essor.

Servir et non se servir

M. Brassard veut redonner la ville aux citoyens. Il tient par-dessus tout à redonner confiance à tous ses résidents. Il vise à rétablir la meilleure relation avec tous les commettants de Sainte-Brigitte-de-Laval.

«Une chose qui me tient à coeur»

«Faire le ménage afin d'y voir clair», me dit-il. S'il est élu maire, il va revoir tous les dossiers sans exception. Ainsi, pourra-t-il établir des priorités et imposer (fixer) des moratoires quand la portée de certains l'exigent.

Communication et consultation

À ces deux sujets, je puise dans des notes qu'il m'a confiées: «Pour la consultation, il serait bon de la tenir avant chaque grand projet et donner un peu plus d'information lors des assemblées publiques au lieu de nous lire des données avec codes numériques à l'appui, qui, la plupart du temps, ne veulent rien dire pour l'assistance.»

Droit individuel ou collectif...

Je cite encore mon interlocuteur: «Aujourd'hui, le droit individuel passe avant le droit collectif et ce n'est pas normal. Pour ce qui est du dossier de la station d'essence, on devrait lui trouver un autre endroit.»

Transparence

«Pour la transparence, me dit-il, on repassera. Il n'est pas normal qu'il se tienne plus d'assemblées extraordinaires que d'assemblées régulières.»



Raphaël Brassard

Photo: L.Côté

Le développement de SBDL

Oui à son développement, mais pas n'importe comment. Des commerces, oui, mais dans la mesure où ils sont désirés par notre collectivité et pertinents aux besoins exprimés. À titre d'exemple, encourager des commerces de proximité tels que brûlerie, boulangerie, pâtisserie, etc.

Des objectifs

- De meilleures relations entre l'administration et la population;
- Une réduction de la dette avant que les taux d'intérêts ne remontent;
- Un meilleur contrôle des dépenses;
- Un gel du taux de taxation pour les 4 prochaines années;
- Un conseil municipal où les conseillers sont imputables et devront défendre leurs dossiers;
- «Un conseil municipal où chaque conseiller sera libre de parole et de vote, pas de ligne de parti, pas de directives d'équipe: seulement défendre vos intérêts.»

Plate-forme électorale pour octobre

Dans l'édition du journal Le Lavallois du mois d'octobre, vous trouverez sa plate-forme électorale.

«Une fois élu, nous avons encore des comptes à vous rendre. Nous sommes élus pour vous servir et non se servir.»

Pour joindre Raphaël Brassard:
Tél. : 418 825-1576



Découvrez la télé de la **CCAP**

Canal 01 & 601   www.icitele.ca

Nouvelle programmation dès septembre !

Nouvelles locales ♦ Sports et plein air ♦ Babillard ♦ Événements ♦ Actualité régionale

Alternative citoyenne de SBDL

Par Jean-François Gerardin

Depuis la prise de conscience de Norma Yaccarini et Didier Bonaventure quant à leur «éventuelle voisine», une station d'essence Shell, qui viendrait définitivement dénaturer l'environnement de leur maison ancestrale, ils n'ont cessé d'alerter l'opinion publique à cet égard et ont notamment mis en place une pétition (en ligne et dans les commerces de la ville). Cette pétition a été déposée à la Ville; elle comprend quelques 1025 signatures dont plus de 620 venant de Lavallois. Même si, pour les intéressés, il y a encore des zones d'ombre qu'il conviendrait d'éclairer dans ce dossier qu'ils défendent toujours, cette importante mobilisation n'a pas encore pu convaincre notre Conseil municipal de revoir, par exemple, la nomenclature du zonage mixte qui permettrait (puisque aucun permis n'a été encore octroyé) d'empêcher qu'une station d'essence ne s'installe.

Cette importante mobilisation d'un couple de nouveaux résidents ne pouvait laisser indifférent. C'est ainsi que cette démarche, entre autres, a incité fortement des citoyens qui, depuis plusieurs mois, se sont concertés pour suggérer des propositions à nos politiciens actuels et, en vue des prochaines élections municipales, à nos candidats. De là est issu le regroupement Alternative citoyenne de SBDL.

Ce n'est pas un parti politique

Alternative citoyenne de SBDL n'est pas un parti politique mais un regroupement spontané d'individus qui ont échangé pour présenter récemment un document important où sont consignées en 5 volets, quelque 28 propositions qui sont soumises aux candidats à la mairie afin qu'ils se prononcent, voire s'engagent à tenir compte de ces dernières.

Quels en sont les grands axes?

Ces propositions ont été formulées en s'appuyant sur les grands principes du développement durable. Elles mettent l'accent sur la préservation et la valorisation de l'identité propre à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Ces propositions sont présentées sous 5 thèmes :

1. L'urbanisme et l'environnement;
2. Le développement économique et commercial;
3. La gestion démocratique et la gouvernance;
4. Les services publics (santé et services sociaux);
5. La culture, les arts, les loisirs, le tourisme et les sports.

Bien sûr, en lisant toutes les propositions présentées sous chacun des volets, vous pourrez peut-être constater que la Ville s'est déjà penchée sur certaines d'entre elles et que des orientations qui pourraient aller dans le même sens ont été adoptées.

Propositions méritant d'être lues

Adressées d'abord et avant tout aux candidats à la mairie et au conseil municipal pour qu'ils prennent position lors de la campagne électorale (le 4 octobre 2013 étant la date limite de remise des bulletins de candidature), ces propositions concernent toute la communauté apte à voter afin qu'elle se fasse une idée claire sur ces nombreuses orientations.

Ce texte représente une somme de travail considérable de la part de ceux qui y ont contribué et mérite d'être lu et étudié avec attention car, je le redis, il nous concerne tous... et plus particulièrement ceux qui briguent un poste de maire ou de conseiller le 3 novembre prochain.

Le Lavallois, dans sa version papier, manque d'espace pour publier la version détaillée dudit document, mais son équipe croit à la pertinence d'attirer votre attention à ce sujet. Nous le publierons intégralement sur le site Web du Lavallois. De plus, sachez qu'il apparaît déjà sur Facebook dans sa totalité.

www.lavallois.com

<https://www.facebook.com/alternativecitoyenneSBDL>

Il m'apparaît que c'est un devoir pour quiconque s'intéresse à la chose municipale de prendre conscience des desiderata qui y sont explicitement exposés.

3 novembre 2013

Le temps file...

Pour une rare fois où, dans une communauté devenue ville, une alternative citoyenne balise la réflexion de nos futurs décideurs, nous devrions en profiter pour mieux comprendre les enjeux que soulèvent ces propositions. N'oublions pas que nous devons ce document à des personnes qui se préoccupent du bien-être de tous les gens de leur collectivité et qui n'ont pas compté leur temps pour réaliser cette tâche bénévolement.

Après 4 ans



En novembre 2009, une grande majorité des citoyens du district 6 m'ont accordé leur confiance pour les représenter au conseil municipal. Je tiens à vous remercier de même que les Lavallois du district 5 qui ont voté pour moi lors de l'élection de 2005.

De façon majoritaire les citoyens de Ste-Brigitte ont voté en 2009 pour du changement. Résultat: 1 seul candidat de Vision Ste-Brigitte a été réélu.

J'étais plein d'attente et d'espoir envers ce nouveau Conseil: il y aurait du changement dans les façons de faire. Avez-vous vu une différence ? PAS MOI. Et ce n'est pas faute d'avoir essayé. J'ai passé 4 ans à adopter des règlements de toutes sortes. Les règlements sont pré-mâchés, il ne reste qu'à les adopter. Ce n'est pas compliqué mais j'aurais aimé en faire plus, être plus près des décisions.

En tant que conseiller, je considère avoir été une ressource mal exploitée. À mon humble avis, tous les membres du conseil avaient beaucoup à offrir. Par contre, à titre personnel, j'ai accompli de belles réalisations (coordonnateur à la Maison de jeunes, bénévole pour l'OPP, démarrage du Domaine l'Autre Monde, tournois pee-wee, etc.)

À partir du 3 novembre prochain, je vais concentrer mes efforts sur mon travail de directeur des opérations au Domaine L'Autre Monde.

En terminant, je tiens à remercier les VRAIS citoyens impliqués, ceux qui ont à cœur le développement de leur ville, les BÉNÉVOLES, sans qui la ville serait sans âme. Merci.

Oups ! en passant: Bon 150^e à tous!

François Chabot

La Lunetterie
BEAUPORT

- Forfait 2 paires
- Examen de la vue par optométriste

ACCORD D'6 mois sans intérêts

MARC CÔTÉ
opticien

418.666.2022
www.lunetteriebeauport.com

550, rue Cambronne
Québec QC G1E 6X1

Sébastien Vallée

Résidentiel
Commercial

7 rue des Galets
Ste-Brigitte-de-Laval
Bur : 418 825-0071
Cell : 418 928-8325
maconneriemvr@live.ca
RBQ : 5620-7152-01

MAÇONNERIE MVR inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

CONSULTANT
THOMASSIN inc.
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

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

Tél. : 418 849.4916 • Téléc. : 418 849.4941
Cell. : 418 520.0493
consultanthomassin@ccpcable.com

Excavation
Dave Thomassin
SPÉCIALISTE EN DÉBOISEMENT

Rés : 418 825-3930 Bur : 418 825-2344
Cell. : 418 929-3930 Fax : 418 825-2754

francyvan@ccpcable.com
417, ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, GOA 3K0

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

Les Partenaires de Sainte-

MAXIME CARON-BOURQUE

District 1

Jeune père de famille et résidant de Sainte-Brigitte de la nouvelle vague depuis 2010, je suis conseiller en finances.

C'est un atout professionnel que je compte bien mettre au service des citoyens de ma ville dans l'exercice des fonctions au sein du conseil municipal. J'ai également travaillé au CHUQ comme agent administratif durant quelques années.

Ayant agi en tant que bénévole dans ma ville en diverses occasions, j'ai bien mûri la décision de m'impliquer au sein du conseil municipal.

Améliorer notre milieu de vie, côtoyer les gens qui m'entourent et apporter le point de vue des citoyens nouvellement arrivés ici, tout comme moi et mes proches, nourriront ma passion.

Je veux assurer le lien de représentation de leur point de vue au sein de l'administration élue de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval en plein effervescence.

Je veux m'assurer que tous les citoyens, quels qu'ils soient, se retrouvent chez eux ici.

J'ai la ferme intention de représenter les citoyens et de participer à l'avancement de ma ville. Je veux également mener les mandats qui me



seront confiés et travailler de façon positive à la solution des défis.

Avec *Les Partenaires Sainte-Brigitte*, je retrouve une équipe solide et dynamique tournée vers le renouveau et l'avenir.

J'ai la volonté de faire de notre ville un lieu où jeunes et moins jeunes ont le goût de rester.

J'ai envie d'être PARTENAIRE des projets de vie des citoyens.

Au plaisir de vous représenter à compter du 3 novembre.

Maxime Caron-Bourque

JEAN GIROUX

District 2

Originaire de Québec, je demeure dans le district no. 2 depuis 2008. Je suis père de trois filles maintenant adultes et grand-père de deux petits-enfants.

Depuis 34 ans, je travaille comme infirmier à l'Institut de santé mentale de Québec, J'ai occupé plusieurs fonctions dont celles de gestionnaire et de formateur dans diverses spécialités.

J'ai été élu au conseil de ville en avril 2011 lors d'une élection partielle. Au cours de mon mandat, j'ai fait partie du conseil d'administration de la résidence *Trèfle d'or* et je suis actuellement membre du comité consultatif d'urbanisme.

Depuis mon entrée au conseil de ville, j'ai acquis de l'expérience et les connaissances nécessaires des divers mécanismes municipaux en plus de participer à des formations de l'Union des municipalités du Québec.

Lors de mes rencontres avec les citoyens du secteur en 2011, plusieurs d'entre vous m'ont fait part de leurs besoins et inquiétudes. J'ai répondu à plusieurs de vos demandes et d'autres devraient se régler au cours du prochain mandat. (voir l'Info-Mémo d'octobre 2013)

Mon grand intérêt pour la politique municipale, ses nombreux défis et le fait de me joindre à une nouvelle équipe suscitent mon enthousiasme pour un 2^e mandat.



M'associer à l'équipe des *Partenaires de Sainte-Brigitte*, une équipe d'expérience, de renouveau, ouverte et tournée vers l'avenir me permettra de servir encore mieux la population.

Je vous propose donc de travailler avec rigueur et transparence en y ajoutant mes qualités d'écoute, mon esprit d'analyse, ma facilité de communication et cela dans le respect de vos aspirations pour l'avenir de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Je sollicite donc votre CONFIANCE et votre APPUI le 3 NOVEMBRE prochain.

« *Ensemble, soyons partenaires dans le district 2.* »

Jean Giroux

SABLIÈRE
VALLIÈRE inc.

Rue de l'Escalade
(près de l'Île Enchanteresse)
Bureau : 418 825-2087
tél : 418 569-9501
cell : 418 932-2699
@ : sabliere.exc.valliere@ccapcable.com

Pierre de rivière tamisée de granite
décorative de toutes grosseurs
Sable A et B (remplissage)
Terre tamisée - Pierre à frayère
Enrochement de canal

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

103, rue du Calvaire
Ste-Brigitte-de-Laval, G0A3K0
Bureau : 418 825-2087
cell : 418 809-2084
@ : sabliere.exc.valliere@ccapcable.com

Transport - Machinerie lourde
Nivelage - Terrassement - Drain - Égout
Entrée d'eau - Installation septique
Écoflo-Bionest et Enviro septique
Essouchage - Déneigement

Brigitte-de-Laval

CARL BOISVERT



District 3

C'est avec intérêt et enthousiasme que je vous présente ma candidature comme conseiller municipal pour le district #3.

Originaire de Beauport, j'ai 47 ans et je suis marié

à Linda Gauthier depuis maintenant vingt belles années. À la recherche d'un milieu sain, enchanteur et accueillant, c'est en 1993 que nous avons choisi de nous installer au 81, rue Auclair. Nous sommes les parents de trois enfants (Charles, 20 ans, Mathieu, 18 ans et Éli-zabeth, 15 ans) qui ont grandi, évoluent et travaillent à Sainte-Brigitte-de-Laval. Le sens de l'effort, de l'engagement et du respect constituent les éléments essentiels de leur réussite et nous en sommes très fiers.

Je possède une formation universitaire en enseignement en adaptation scolaire et sociale et en gestion d'établissement scolaire. Depuis près de quinze ans, je travaille comme directeur d'école. Ces années d'expérience m'ont permis de développer des compétences

reconnues en gestion des ressources humaines, matérielles et financières. Une gestion participative basée sur la consultation, le pragmatisme, l'intégrité, la transparence et le respect demeurent ma force principale. Pour moi, la gestion des deniers publics constitue une responsabilité importante qui doit viser à bien desservir sa population en assurant sa sécurité et où la reddition de comptes doit constituer une pratique indispensable surtout pour une ville en plein essor qui est à parfaire son identité.

Pour les années à venir, je désire apporter mon expertise à une équipe d'expérience qui s'est dotée d'une plate-forme électorale réaliste et essentielle au développement de notre communauté. Ma volonté à travailler en équipe, à maximiser l'efficacité de nos infrastructures municipales dans un contexte de développement tout en respectant un gel du compte de taxes seront ma principale motivation comme membre de l'équipe des « Partenaires de Sainte-Brigitte-de-Laval ».

Au plaisir de vous rencontrer. Venez voter pour votre partenaire du district 3,

Carl Boisvert

Yannick Turcotte réalise son rêve



photo: Robert Careau

Yannick a réussi. Il a appris la nouvelle le 17 août dernier. À la suite du match des Remparts, à Shawinigan, l'entraîneur Philippe Boucher l'a rencontré lors de la pratique du lendemain et il lui a dit : « Bravo Yannick ! Tu es maintenant un Rempart, on compte sur toi ».

Lors de son entrevue avec le journal Le Lavallois, le mois dernier, il nous disait : « J'ai travaillé fort pour me faire remarquer et je vais pouvoir maintenant réaliser mon rêve: « jouer dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec AVEC LES REMPARTS ». J'espère faire l'équipe à 17 ans et avoir une bonne saison » me disait-il avec des étoiles dans les yeux.

Selon les commentaires de certains spectateurs, c'est un très bon joueur, robuste, qui va faire sa marque... Félicitations Yannick, parfois la réalité dépasse le rêve.

Lucille Thomassin



Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

- Approche personnalisée et humaine dans une ambiance détendue
- Accueil sécurisant et adapté pour les enfants
- Services dentaires hautement technologiques avec dentiste multidisciplinaire
- Service de prothèses dentaires

900, boulevard Raymond, Beauport
Situé en haut de Pharmaprix (complexe Racine)
Service d'ascenseur



Dre Marie-Josée Blanchette
Chirurgienne-dentiste

Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca

Notre pharmacie change de proprio

par Lucille Thomassin



Mme Vanessa Tremblay, nouvelle pharmacienne propriétaire en compagnie de Mme Caroline Foisy, la propriétaire précédente.

Le 14 août dernier, Mme Caroline Foisy céda sa pharmacie Proxim à Mme Vanessa Tremblay, une jeune pharmacienne de 23 ans qui en a fait l'acquisition. Elle opérera sous une nouvelle bannière, soit celle de Familiprix, un groupe très important au Québec. Mme Caroline Foisy se dit particulièrement heureuse de son passage parmi nous et en gardera un merveilleux souvenir.

Mme Vanessa Tremblay, la nouvelle propriétaire tient à maintenir un service de qualité et compte bien présenter une gamme complète de services pharmaceutiques. De nombreux autres services seront développés.

Elle veut s'adapter à la clientèle et conserver les habitudes de la maison. Une nouvelle administration a pris la pharmacie en charge mais tout le personnel reste en place, spécialement Chantal, très appréciée pour ses compétences et qui continuera ses activités au comptoir de la pharmacie

Les heures d'ouverture seront les mêmes :
du lundi au mercredi : de 9 h à 18 h
vendredi et jeudi : de 9 h à 21 h
dimanche : de 9 h à 16 h

Les dossiers seront fidèlement suivis et la livraison gratuite sera maintenue. Nous déménagerons dans les nouveaux locaux se fera à la mi-novembre environ.

Enfin, tous les membres de l'équipe de la pharmacie Vanessa Tremblay tiennent à souhaiter la bienvenue à tous ses clients.

Au revoir et merci

C'est après mûre réflexion, et avec un petit pincement au coeur, que je vous informe que je vais quitter la pharmacie de Ste-Brigitte. Je céderai donc ma place dès la mi-août à la nouvelle propriétaire, Mme Vanessa Tremblay, qui a décidé de poursuivre le travail accompli au fil des ans. Mme Tremblay sera affiliée à Familiprix.

Je tiens donc à vous remercier chaleureusement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours des huit dernières années. Je garderai un bon souvenir de mon passage parmi vous. Un merci spécial aussi à toute mon équipe qui a accompli un travail extraordinaire!

Je vous invite donc à venir rencontrer Mme Tremblay qui se fera un plaisir de vous servir et de faire votre connaissance.

*Au plaisir de se revoir,
Caroline Foisy*

Nos jeunes au baseball



En bas : Ludovic Harding-Cordeau, Boris Patry, Alexis Lévesque, Anthony Careau... Au milieu : Nikola Garipey, Jeremy Harding-Cordeau, Elliott Drolet, Alexi Coulombe et Samuel Dubé... absent Marc-Antoine Amyot... Les coaches : Renaud Patry, Mélanie Couture et Éric Amyot (absent Jérôme Drolet)

Plusieurs jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval ont eu la chance de porter les couleurs locales, dans l'atome et le novice, ou encore de nous représenter en joignant des clubs de Charlesbourg, dans le moustique et le pee-wee tout au cours de l'été.

Les Yankees atome A de Ste-Brigitte ont subi la défaite en demi-finale régionale. Après avoir fini en 3^e position en saison régulière sur 11 équipes qui profitent d'un bassin de joueurs plus important que le nôtre.

Les Condors moustiques AA de Charlesbourg se sont inclinés en finale régionale. Bravo à Louis-Philippe Thomassin et à Zachary Frenette qui en font partie.

Félicitations à tous ces athlètes de la relève qui ont passé un été rempli d'émotions et d'intensité sur les terrains de baseball de la région.

Renaud Patry

Ébénisterie

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



Guillaume Fortier
24, Du Domaine • Ste-Brigitte-de-Laval
Téléphone : 418 825-1093 • Télécopie : 418 825-1092



Me Chantale Bourget
Notaire et Conseiller juridique

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

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
propriétaire

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



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

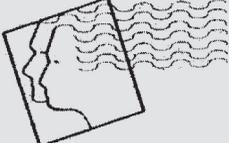
EXCAVATION MARIO VALLÉE ENR.

- 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

Sablère M.J. Vallée enr.

Tamisage
Concassage
Pierre de granit
Sable • Pierre • Gravier

Coiffure Filante enr.

418 825-3877

Stéphanie Lagacé

Hommes
Femmes

Sur rendez-vous 19 rue Labranche
Au début du secteur nord de Ste-Brigitte

ateliers d'arts

CHRISTINE BARRAS

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

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



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

Réunion municipale du 26 août 2013

par Jean-François Gerardin

Cette réunion, pour beaucoup très attendue, rassemblait quelque 45 citoyens dans la nef de l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval. Le d.g. de la municipalité, monsieur Gaétan Bussièrès, était absent.

Période de questions: climat orageux

En début de réunion, la période de questions fut anarchique, orageuse, émotive et qualifiée de vaudeville par plusieurs...

Au coeur de cette tourmente, quoique non inscrite à l'ordre du jour, nous retrouvons une pétition de plus de 1000 signatures dont quelque 620 cautionnées par des Lavallois: une pétition courageusement orchestrée par madame Yaccarini et monsieur Bonaventure, deux nouveaux citoyens. Pour plus de détails, lire dans l'édition de juin du Lavallois, l'article intitulé: Notre patrimoine est-il à vendre?

«Trop tard», dit le maire

Après maintes questions posées par M. Bonaventure et Mme Yaccarini touchant ce sujet brûlant, force fut de constater qu'il «est trop tard» comme l'a admis, voire avoué, monsieur le maire. Cette remarque n'est pas tombée dans l'oreille de sourds... et fut perçue à juste titre pour plusieurs comme un constat d'impuissance au regard d'une position déjà propice à un entrepreneur X, bien qu'on nous ait encore assurés qu'aucune demande de permis n'avait été déposée dans ce dossier.

Hormis plusieurs questions posées sur d'autres sujets et quelques interventions pertinentes, il y eut des moments où la nature des échanges entre citoyens et maire fut houleuse.

Interventions intempestives...

Non seulement au micro, mais aussi dans l'assistance, à tel point que M. Gilbert Thomassin a dû aviser une jeune femme en colère, qui, de son banc, ne cessait de manifester ses «états d'âme», que, si elle ne se taisait pas, il demanderait son éviction par des agents de sécurité. Elle s'est alors calmée... en paroles. D'ailleurs, une fois terminée la période de questions, la plupart des personnes présentes ont alors quitté...

Quant à moi, j'étais là, d'abord et avant tout à titre de citoyen mais tout en gardant mon rôle de journaliste communautaire aux propos libres. J'étais là pour des positions personnelles au regard du patrimoine menacé pour ne pas dire bafoué par cette situation anachronique: une maison ancestrale flanquée d'une éventuelle station service ultra moderne avec vue sur la Montmorency... et quelque

10 riverains devant le fait accompli qui avaient eux aussi dénoncé la situation.

Réponses évasives... ou décisions déjà prises...

Il fallait nous rendre à l'évidence.

1- Une pétition significative écartée de l'ordre du jour, incompréhensible!

2- Des réponses évasives, voire négatives à toutes les questions visant à un changement de position du conseil municipal au regard de celle-ci.

3- Une fin de non-recevoir affirmée sur la question du zonage ou d'une alternative pertinente dans ce cas d'espèce.

4- Et, par-dessus tout, le manque patent d'écoute, de clarté et d'ouverture de la part du maire, M. Gilbert Thomassin, ont contribué, pour beaucoup, aux réactions émotives de nombreux auditeurs, réactions ô combien compréhensibles en la circonstance.

Par contre, en fin de séance, j'ai eu l'occasion de discuter et d'échanger avec les conseillers à propos de la pétition et de la position unanime du conseil au regard de cette dernière. Cette rencontre informelle fut courtoise et détendue.

Toutefois, je campe encore sur certaines positions quant à l'absence d'une communication claire, d'une information ponctuelle et vulgarisée (i.e. accessible au commun des mortels) et j'espère par-dessus tout qu'un futur conseil municipal favorisera une collégialité qui permettra à chaque personne élue de se voir confier des dossiers dont elle sera imputable et qu'elle pourra expliquer et défendre.

Enfin, malgré toute ma bonne volonté à saisir l'ensemble du puzzle qui permettrait d'y voir clair dans toute cette saga de zonage où il existe encore trop de zones grises et où je constate que des citoyens de bonne foi, engagés, sincères et de plein droit sont manifestement lésés, je persiste à croire qu'il y a matière à réflexion... Et je demeure insatisfait.

Le Lavallois, journal indépendant

Les élections de novembre arrivent à grands pas. En tant que journaliste au journal Le Lavallois, journal jalousement indépendant, je m'en tiens à cette couverture car nos ententes en CA font que nous avons décidé d'une politique où le journalisme d'enquête n'est pas au menu. Nous n'en avons pas les moyens ni le temps. Nous avons suffisamment, et ce mot est un pléonisme, de pain sur la planche pour couvrir convenablement et efficacement les événements de la vie de notre communauté.

(à suivre)



MARTIN ROCHETTE
Courtier immobilier

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



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

3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9

418 666-5050

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

DOMAINE À STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Impressionnant domaine au coeur des montagnes. Limite Lac Beauport et Sainte-Brigitte, site de 760 000 pieds carrés avec lac ensemencé. Maison 30 X 34, 4 chambres, solarium côté lac, foyer au salon, cuisine haut de gamme, plafond cathédrale mezzanine. Garage 26 X 34 excavé, cinéma maison, plancher chauffant au sous-sol, maison invitée avec garage. Pour les plus exigeants!



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Superbe et spacieux bi-génération, peut être aussi loué (6 1/2 de 2 chambres, potentiel de 800\$/mois), au coeur du village, superbe vue sur les montagnes. 4 grandes chambres dont 3 à l'étage. Douche en céramique avec planchers chauffants. Foyer au salon, cuisine avec îlot 4 X 8. Salle familiale idéale au sous-sol. Garage 14 X 25. 2 solariums Paris. Cour à l'ouest.

ST-ÉMILE



Construction 2012, cottage 28 X 28, garantie APCHQ 2017. Façade en pierre, 3 côtés canexel, garage détaché 20 X 31, terrain 7 500 pieds carrés. 4 chambres dont 3 à l'étage, cuisine super fonctionnelle avec îlot 5 X 3, grande salle à manger avec porte patio donnant sur la cour. Secteur en demande, faut visiter pour apprécier!

BEAUPORT



Faut voir absolument! Coup de coeur assuré! Au prix de l'évaluation! Cuisine refaite avec îlot, grande salle à manger avec foyer au bois, agrandissement pour le salon avec foyer au gaz, 2 chambres possibilité de 3, patio couvert 12 X 12 donnant sur la grande cour avec piscine hors-terre, salle familiale, atelier, remise, air climatisé, toit 2004, près école primaire, clés en main. 305 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Beau petit chalet au bord de la Rivière. En face de l'île Le Rossignol, habitable à l'année. 1 chambre très bien entretenue. Toit 2010. Voisins éloignés, tranquillité assurée. En prime 2e petit chalet pour vos invités. 135 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Au coeur du village. Immense plain-pied de 27 X 49, 4 côtés brique, 4 chambres dont 3 au rez-de-chaussée, cuisine super fonctionnelle. Grande salle familiale au sous-sol. 2 salles de bains, atelier. Beaucoup de rangement, piscine, remise. Possession rapide. 224 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Impeccable et chaleureux plain-pied, idéal pour la famille. 3 chambres dont 2 au rez-de-chaussée. Cuisine avec îlot très fonctionnelle. Aires ouvertes, super ensoleillé, grande salle familiale au sous-sol idéal pour cinéma maison. Terrain de 7 100 pieds carrés avec cour au sud. Possibilité d'ajouter 1 garage et 1 piscine. Possession flexible. Faut voir! 254 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Aucun voisin arrière. Le Golf à la porte, la paix assurée!! Grand cottage de 4 chambres, entretenu et renové à la perfection. Grandes pièces très ensoleillées, salle familiale au sous-sol. Garage attaché. Superbe aménagement paysagé avec bassin d'eau, piscine hors-terre, solarium de Paris, remise. Aucun travaux à faire. Faut voir absolument! Prix demandé: 299 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Superbe et grand plain-pied de 28 X 40, sur terrain de 33 000 pieds carrés, sans voisin arrière. 4 grandes chambres dont 2 au sous-sol, cuisine idéale avec îlot, grande salle à manger avec porte patio, salle familiale au sous-sol. Finition soignée pour les plus exigeants, atelier détaché 14 X 18 chauffé. Rue cul-de-sac, parfait pour la famille! 288 500\$.

Equipe Wanita District 1 Jean-Philippe Lemieux

Je suis géographe de formation et commerçant de métier. J'ai 34 ans et suis père d'un beau garçon de trois ans (et bientôt aussi d'une petite fille). Je suis citoyen de Sainte-Brigitte-de-Laval depuis maintenant 2 ans. Connaissant la région depuis plusieurs années, je suis très content d'avoir emménagé avec ma famille ici. Nous y apprécions la qualité de l'air, les paysages, les rivières, le voisinage, les parcs et bien plus.



Copropriétaire d'un café-restaurant dans le quartier St-Roch depuis 8 ans, ce travail m'a permis de m'engager dans la communauté d'affaires et citoyenne. En effet, j'ai été membre, puis vice-président de la SDC centre-ville ces trois dernières années. Je fus également nommé membre coopté (responsable des gens d'affaires) au Conseil de quartier de Saint-Roch. Il y a 6 mois, j'ai quitté la gestion du restaurant ainsi que (non sans regret) mes participations aux diverses organisations de gens d'affaires et de citoyens. Cela pour me concentrer sur un nouveau défi me permettant de travailler à Sainte-Brigitte-de-Laval ainsi qu'à donner un service essentiel aux personnes âgées et/ou malades.

Cette carrière étant bien entamée, je me sens prêt à faire le saut en politique municipale. Les nombreux défis auxquels la

ville fait face viennent énormément me chercher. Après avoir lu les lignes directrices du programme de l'Équipe Wanita et, réalisant que les valeurs qu'elle projette me sont chères, j'ai pris contact avec eux. C'est avec grand bonheur que je les rejoins.

Je suis quelqu'un de dynamique, d'écoute et de consensus qui aime piloter des projets et trouver des solutions. Si vous décidez de voter pour moi, les valeurs de transparence et de saine gestion guideront mon travail de conseiller municipal. Le souci de la protection du paysage et de la qualité de vie ainsi que celui du développement intelligent et à échelle humaine seront également à la base de mes préoccupations.

Jean-Philippe Lemieux

L'Écho des Montagnes



photo: Diane Bourgault

Toute personne ayant un peu d'amour pour le chant et un certain désir de chanter peut développer sa voix et apprendre à bien chanter

Si vous voulez vous joindre à nous, il est encore temps. Nous avons commencé à chanter ce mercredi 11 septembre dernier. Venez partager avec nous votre passion pour la musique et pour les belles mélodies qui font rêver. Notre but est de nous amuser, faire plaisir et nous faire plaisir.

Deux pratiques d'essai

Aux nouveaux choristes, nous offrons la possibilité de participer aux 2 premières pratiques avant de déboursier le montant d'inscription. Si, malheureusement, vous décidez de ne pas rester dans nos rangs, aucuns frais ne vous seront chargés. Si vous demeurez avec nous, le montant de 75 \$ sera payable à la 3e pratique.

Endroit : église de Ste-Brigitte-de-Laval, 19 h 15

Inscriptions : à partir de 18 h 30

Coût de l'inscription : 75 \$ pour la session, en argent ou par chèque libellé au nom de «chorale L'Écho des Montagnes».

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter soit par courriel ou par téléphone au numéro apparaissant au bas. Nous espérons vous entendre bientôt dans notre chorale.

Murielle Lortie 418 825-1553
Courriel : chorale@ccapcable.com

Martin Vallée prop. tél : 418 932-4751 téléc. 418 204-4766

Les Forages Lapointe

Creusage de puits artésiens
Hydrofracturation
Sondage
Pieux
Géothermie

Vente et installation de pompes

Service 24 h sur 24 pour tout genre de problèmes

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

Nous forons 12 mois par année



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

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

Le journal de François Goudreault



Journal de François Goudreault

En visitant l'exposition des objets anciens dans l'église de Sainte-Brigitte, quelle ne fut pas ma surprise de découvrir le journal personnel de monsieur François Goudreault. Ce même François Goudreault qui tenait le petit restaurant près du lac au village, aujourd'hui le parc Richelieu. Ce casse-croûte saisonnier où l'on pouvait acheter un frite, un hot-dog et un coke pour 25 cents, était le rendez-vous préféré de la jeunesse des alentours. Bien des amourettes y ont pris naissance au son de la musique du jukebox. Que de souvenirs !

Monsieur Goudreault était un important cultivateur dont les terres s'étendaient de part et d'autre de l'avenue Sainte-Brigitte et se rendaient jusqu'à la rivière Montmorency. Il était marié à Blandine Thomassin et leur famille comptait 8 enfants. Selon mes recherches, il fut aussi maire pour un mandat de 2 ans de 1941 à 1943.

Monsieur François était un homme discret mais très débrouillard. Il savait tirer profit de ses terres pour bien faire vivre sa famille. Il cultivait des patates, ven-

dit du bois de chauffage, élevait des animaux. Il louait aussi des terrains où les gens pouvaient se construire de petits chalets. En 1948, il a installé un petit réseau d'aqueduc pour lui et ses voisins. Puis en 1949, il a fait son lac où pour quelques sous, on pouvait pêcher ou faire de la chaloupe. Il a construit un petit restaurant sur le bord de celui-ci, restaurant qu'il a opéré pendant une dizaine d'années avant de le louer puis finalement de le vendre.

Sa fille Francine m'a raconté que son père avait comme habitude de noter tous les moments importants de sa vie dans son petit carnet noir. On peut y lire les dates de naissance de ses enfants, des mariages, certains décès, des achats comme premier réfrigérateur, poêle, télévision. Il inscrivait aussi les événements marquants de la municipalité : (ex: incendie de la première église, construction de la nouvelle).

Lire le journal de François Goudreault, c'est comme revivre l'histoire de Sainte-Brigitte.

C'est pendant l'année 1948 que j'ai fait l'aqueduc, j'ai eu 1720 pieds de tuyaux usagés.

Le lac 1949

Le lac que j'ai c'est Lionel Bélanger qui la fait il la prix en contrac la même année qui ont fait l'église.

Le contrat était \$ 6000. Il a prix ce prix pour le faire tous en ciment, il a 18 pieds de haut et 190 pieds long. On a commencer a travailler le 14 juillet et rendu au commencement de septembre on a mis 4 pieds de drapt et le 16 septembre on la tous fermer. On devait le faire bénir le 18 septembre il a fait mauvais on l'a béni le 2^e dimanche le 25 septembre.

C'est ces 2 dimanches là que mes frères sont réuni ici, on était tous les garçons a Aimé aussi a ce lac on étaient 6 Gou-

dreault Pierre, Georges, moi et mes 3 garçons ca nous a pris 40 jours d'ouvrage, on était payé 70 cents de l'heure.

Le dimanche suivant j'ai louer mes chaloupes 4 dimanches de suite j'ai fait la première année \$ 30 dollars a louer des chaloupes, j'en avais 6 chaloupes la première année.

Ces chaloupes là je les ai acheté chez les sauvages à Lorette.

J'ai s ai payer \$ 50 chacune avec les rames et les avirons tout équipées.

Le 1^{er} juin 1952 la dame a partie d'un coup d'eau, l'été 1952 a été sans lac. Le restaurant a rester ouvert mais c'était tranquille. Pas de pêche pas de chaloupe. C'est encore Lionel Bélanger qui a refait la dame.

En 1952 on a fait une patinoire sur le lac.

Quelques extraits du journal de François Goudreault



François Goudreault et Blandine Thomassin entourés de leurs enfants Maurice, Denise, Pierrette, Jeanne d'Arc, Fernand, Lucille, Francine et René. Photo prise à l'occasion de leurs noces d'or, le 27 septembre 1977.

BILODEAU vous garantit le meilleur service

Maintenant concessionnaire autorisé pour l'entretien de tous véhicules SAAB

- Service de 7h30 à 21h00 du lundi au vendredi
- On va chercher votre véhicule
- Plus de 15 voitures de courtoisie
- Tarif horaire : **99⁹⁵\$**

Propriétaire d'une SAAB, n'hésitez pas à nous visiter et profiter dorénavant du service complet pour votre voiture.

Patrice Lapointe
Directeur des opérations fixes



9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré
418 827-3773 1-800-663-3773
www.bilodeauautos.ca

1^{er} octobre Journée internationale des aînés

Bien que cette journée internationale soit soulignée le 1^{er} octobre de chaque année depuis décembre 1990 un peu partout dans le monde, le C.A. de l'Âge d'Or a décidé de tenir une activité spéciale dédiée à cet événement le 24 septembre à 11 h 45, au sous-sol de l'église.

Réflexion sur la vieillesse

Qui peut parler de la réalité de la vieillesse, sinon celles et ceux qui la vivent ou qui en sont témoins : proches ou gérontologues.

Comme le chantait le grand Jacques Brel: « ...mourir, la belle affaire..., mais vieillir, ô vieillir. » Bien sûr, il existe toutes sortes de vieillesse. Certaines sereines, voire heureuses; d'autres difficiles et marquées par des maladies dégénératives...Mais, pour moi, la pire demeure la vieillesse du cœur qui peut atteindre l'un de nous quel que soit son âge. Usure prématurée pour beaucoup. Je parle ici de notre aptitude à aimer et à honorer la vie.

Toutefois, je constate, au long des années qui passent, que si je n'ai jamais vraiment perdu la richesse de l'enfance, j'en retrouve la fragilité. Cette fragilité qui nous fait mesurer tous les petits deuils qui émaillent cette période inéluctable qu'est la vieillesse.

Que cette *Journée internationale des personnes âgées* rappelle à nos décideurs et aux adultes responsables qui nous suivent que la vieillesse constitue une force non négligeable et une richesse indéniable. Les personnes âgées ont beaucoup à donner et le font bénévolement très souvent quand leur santé le permet. Soyons attentifs à leurs besoins, vigilants et préventifs sur le plan de leur sécurité. Elles ont droit à notre respect et à notre écoute.

Cette fête est similaire à la *Fête des grands-parents* célébrée aux États-Unis, au Canada, en France et au Japon.

François Gerardin,
journaliste communautaire



La carte de Noël régionale 2013

À vos pinceaux! Prêts? Peignez!
Cette année encore, la MRC de La Jacques-Cartier fait appel à votre créativité et vous invite à prendre part au concours La carte de Noël régionale 2013. Vous résidez ou étudiez sur le territoire de la MRC? Alors, inscrivez-vous!

Les catégories

Cinq catégories seront considérées : Artiste initié, Artiste de loisir, Jeune talent (15-19 ans), Ado (11-14 ans) et Artiste en herbe (5-10 ans).

Les critères d'admissibilité

L'oeuvre déposée devra représenter une scène hivernale ou de Noël et ainsi être en accord avec la thématique de la carte de Noël, être originale, puisqu'aucune reproduction ou modification d'une oeuvre existante ne sera autorisée, et être présentée pour la première fois dans le cadre du présent concours.

Acrylique, aquarelle, gouache, huile, pastel et techniques mixtes feront partie

des médiums autorisés. À l'exception des aquarelles, les toiles devront être montées sur un cadre de bois et respecter les dimensions acceptées (maximum : 24 x 36 po; minimum : 8 x 10 po). L'encadrement des toiles demeure facultatif.

Les prix

Des prix en argent allant de 150 \$ à 250 \$ seront remis aux lauréats, sans oublier la diffusion d'une publicité mettant en valeur leurs oeuvres ainsi que l'exposition virtuelle permanente de leur réalisation sur le site Culturejacquescartier.com.

Les modalités d'inscription

Pour vous inscrire, contactez Stéphanie Laperrière au 418 844-2160 poste 227 ou à slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca. Vous pourrez déposer votre oeuvre à la MRC ou aux bureaux du Service des loisirs et de la culture de votre municipalité, sis au 117, 1^{re} Avenue. Date limite : le 10 octobre 2013.

Pour tous les détails du concours, visitez le mrc.lajacquescartier.qc.ca.

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

Sirois-Denis Denturologiste

Prothèse sur implants

- Prothèses complètes et partielles
- Réparation 1 heure
- Fabrication base molle
- Service de voiture gratuit pour personnes âgées
- Financement disponible
- Consultation gratuite
- Services à domicile
- Réclamations des prestataires de l'aide sociale acceptées

50\$ de rabais sur toute nouvelle prothèse dentaire

75\$ de rabais pour 2 nouvelles prothèses dentaires

Andrée-Anne Beaudry, D.D. Jean-Sébastien Siros, D.D.

2364, boul. Louis-XIV, Québec 418 667-9434

Complice de votre avenir financier!
Maxime Caron-Bourque
Conseiller autonome - Conseiller en sécurité financière
Représentant en épargne collective
418 627-4447 p. 243

maxime.caron.bourque@sfl.qc.ca
www.sfl.qc.ca/maximecaronbourque

SFL Partenaire de Desjardins Sécurité financière

SFL PLACEMENTS Cabinet de services financiers

Impliqué à 100% dans l'attente de votre MIEUX-ÊTRE FINANCIER, je me fais un devoir, en tant que conseiller en sécurité financière, de développer avec vous une stratégie judicieuse, inspirée de vos véritables besoins.

SCIAGE de béton
A. Tremblay Inc.

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

Commercial et résidentiel
R.B.Q. : 8229-6963-28
sciage@live.ca

Forage
Trous
1 à 24 pouces de diamètre

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

Alain ou Michael Tremblay
80, rue Tremblay
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

Jimmy Doyon
info@toituresjd.com

TOITURES JD

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉNOVATION
R.B.Q.: 8339-8636-56

URGENCE 24h

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL
Bardeaux d'asphalte • Membrane soudée
Imperméabilisation • Déneigement

3 rue de Mélezes
Ste-Brigitte de Laval
Québec, G0A 3K0

581-888-0832
www.toituresjd.com



Le club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte vous invite



Journée internationale des Aînés Mardi 1^{er} octobre 2013

Le mardi 24 septembre, notre club tiendra son dîner mensuel pour souligner la journée internationale des personnes âgées. Ce dîner aura lieu au sous-sol de l'église à 11 h 45. Une messe sera célébrée à 11 h et l'après midi sera occupée par nos activités régulières. Bienvenue aux personnes de 50 ans et +.

Une réservation est requise pour ce dîner avant le 19 septembre car les places sont limitées.

Prix : 6 \$ membre, 8 \$ non-membre
Resp : Jean-Marc Jennings, 825-1527

Salon FADOQ

Au Centre de Foires d'Expo-Cité, les 27, 28 et 29 septembre de 10 h à 18 h, se tiendra le Salon de la FADOQ. Vous aurez l'occasion de rencontrer des intervenants du milieu de la santé, du loisir, de l'immobilier, de l'alimentation et des services financiers.

L'auteur et comédien Gilles Latulippe est le porte-parole de cette deuxième édition. Entrée et navette sont gratuites. La navette partira du centre commercial Fleur de Lys (Énergie Cardio).

Cours de danse en ligne

Débutant - intermédiaire - avancé

Les cours de danse en ligne se tiendront au sous-sol de l'église le lundi soir à partir du 16 septembre pour une période de 10 semaines. Le cours débutera à 19 h. Notez qu'un minimum de 17 personnes par groupe est requis pour que le cours ait lieu. Cette activité vous intéresse, faites votre inscription par téléphone auprès des responsables.

Prix : 35 \$ membre, 40 \$ non-membre
Clémence Thomassin, 825-2206
Michel Després, 849-2089

Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 8 octobre à 9 h, joignez-vous à notre groupe pour un déjeuner amical au restaurant Le Lavallois. Réservez avant le 3 octobre car les places sont limitées. Prix: 6 \$ membre, 8 \$ pour non-membre
Resp : Pierre-Paul Giroux, 907-5167
Jean-Marc Jennings, 825-1527

Tournoi de cartes

Le mardi 8 octobre de 13 h à 16 h, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de cartes : Kaiser, Politaine et 500. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli est remis en bourse et le club fournit 40 \$. Il y aura également des prix de présence.

Insc : 2 \$ membre, 3 \$ non-membre
Réservation requise
Resp : Lilianne Lacroix, 825-1527

Dîner au restaurant Pizza Passion

Nous organisons un dîner au restaurant Pizza Passion, 272, ave Seigneuriale, le vendredi 4 octobre, à midi. Comme les places sont limitées, faites votre réservation avant le 30 septembre.

Prix : 10 \$ membre, 14 \$ non-membre
Taxes et pourboire inclus
Resp : Pierre-Paul Giroux, 907-5167
Jean-Marc Jennings, 825-1527

Spectacle Skatemanía

Le samedi 19 octobre, au Colisée de Québec, venez assister à Skatemanía, un spectacle musical alliant cirque, chant, danse, théâtre et patinage artistique. Vous pourrez entendre Mario Pelchat, Nadja, Marc Dupré, Brian Tyler et plusieurs autres artistes.

Le spectacle se déroule à la fois sur glace et sur scène et réunit de nombreux artistes, chanteurs, danseurs, patineurs et acrobates.

Souper dans un restaurant de la région:
Transport en autobus scolaire;
Départ à 13 h du stationnement de l'église
Prix : 60 \$ membre
70 \$ non-membre
Réservation avant le 12 septembre.
Resp : Jean-Marc Jennings, 825-1527

Renouvellement de carte de membre

Pour les personnes dont les cartes de membre viennent à échéance le 30 septembre, les nouvelles cartes 2013/2014

sont maintenant disponibles. Il n'y a pas d'augmentation cette année, le prix demeure inchangé soit, 24 \$. Présentement nous comptons 225 membres. Nous avons atteint notre objectif. Notre prochain objectif est de 233 membres. Nous invitons toutes les personnes de 50 ans et + à faire partie de notre club.

Nous faire parvenir vos changements d'adresse le plus tôt possible, pour que vous puissiez recevoir votre revue Village.

Offrez-vous le sourire dont vous rêvez

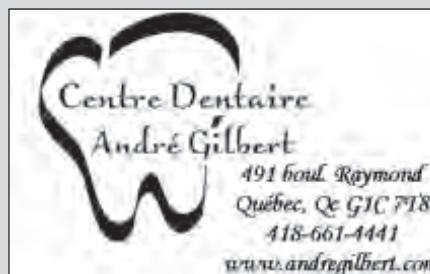
Obtenez 200\$ de rabais sur un service de blanchiment à la maison



En quelques jours et sous le contrôle de votre dentiste, il vous sera possible d'obtenir le sourire éclatant dont vous avez toujours rêvé et ce, en toute sécurité.

Il faut savoir que les meilleurs résultats sont obtenus sur les dents légèrement teintées. Les taches foncées mettront plus de temps à réagir au traitement.

Les résultats obtenus varient d'un patient à l'autre, selon la structure de la dent et la durée du traitement. N'hésitez pas à nous téléphoner pour nous poser vos questions!



Un service de dentisterie et d'implantologie à la hauteur de vos attentes



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

**RÉSIDENTIEL
ET COMMERCIAL**

SÉBASTIEN HUOT, propriétaire
31, du Grand Fond Ste-Brigitte-de-Laval QC G0A 3K0
418-264-5454 | Fax : 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com | RBQ : 5629-7039-01



Rentrée scolaire à l'école Du Trivent

Le 28 août dernier, un peu avant 8 h, la circulation est intense à l'intersection des rues du Couvent, de la Fabrique et de l'ave Ste-Brigitte. Le directeur du Service de sécurité, monsieur Claude Côté, est d'ailleurs présent.

Du pré-scolaire à la 6e année, les enfants se rassemblent dans la cour arrière de l'école avec leurs enseignants. C'est le moment crucial pour plusieurs écoliers: Qui sera mon professeur? Mes amis seront-ils dans ma classe? Encore quelques minutes d'attente...

Une dizaine d'autobus scolaires ont fait descendre des enfants.



Le 1er autobus jaune

Photo: L.Côté



Mme Johanne et quelques jeunes de 5e

Photo: L.Côté

Aujourd'hui, exceptionnellement, on n'entre pas tout de suite. Petit à petit, les élèves ont trouvé leur professeur et leurs camarades; les groupes se forment, les parents prennent du recul et tous pénètrent dans le gymnase.



Et, ce n'est qu'une partie du gymnase...

Photo: François Chabot

Gymnase bien rempli...

Imaginez-vous 407 élèves assis par terre et quelque 175 parents, debout, de même que les 18 titulaires, les enseignants spécialisés, des éducatrices du service de garde... Le gymnase est bien bondé.

Après un bref mot de bienvenue de la part de la directrice, madame Denise LeFrançois, l'annonce du slogan pour l'année en cours et la présentation de tout le personnel, chaque groupe se met en rang et regagne son local.

Une clientèle qui rajeunit

Sur les 18 classes, on compte 4 groupes de pré-scolaire et 3 groupes de 1^{ère} année... Plus du tiers des élèves, 7 sur 18 n'ont pas atteint leur 2^e année... Vivement la nouvelle école!



En route pour la vie scolaire...

Photo: L.Côté

J'apprends, je bouge, je crée

Pour 2013-2014, le slogan est illustré par le nouveau logo du Trivent: *J'apprends, je bouge, je crée*. Quel beau programme!



C'est simple mais la portée est immense: la tête, le corps et le coeur sont au programme.

Pour ce faire, le personnel est à structurer plusieurs nouveaux projets. Vous serez tenus au courant.

Bibliothèque

Elle n'est pas encore tout à fait prête mais les élèves pourront quand même y avoir accès. D'ici 2 semaines, sa rénovation sera complètement achevée. Vous pourrez constater avec joie son nouveau «look».

Beaux apprentissages!

Belles découvertes!

Service Informatique

Claude Gravel
Consultant en informatique depuis 20 ans

Comptabilité
Bureautique
Réseaux

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

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

Formateur et revendeur
Surveillez Promotions

Clinique **Pubé**
Chiropratique

418 951-5836

418 Ave Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval

MASSOTHÉRAPIE CHANTAUBE
Un retour vers l'énergie

MASSOTHÉRAPIE • OSTÉODYNAMIE • KINÉSITHÉRAPIE

Charlotte Mercier
418 825-5016
20 des Frères - Ste-Brigitte-de-Laval - Qc - G0A 3K0

massotherapiechantaupe@gmail.com

Cercle de Fermières



Les Fermières, un bouquet de connaissances à partager avec vous

Nous désirons vous annoncer que les activités régulières du Cercle recommenceront le mardi 17 septembre 2013, à 19 h au sous-sol de l'église. Les réunions mensuelles auront lieu le troisième mardi de chaque mois, de septembre à juin.

Changements au C.A. du Cercle

Lors de la dernière assemblée générale annuelle du Cercle, nous avons procédé à la nomination de trois nouvelles membres au Conseil d'administration, soit Mme Nicole Tanguay au poste de présidente, Mmes Claudette Fecteau et Hélène Beaulieu aux postes de conseillères. Par ailleurs, Mme Marie-Josée Lussier conserve son poste de secrétaire-trésorière.

Ateliers

Pendant l'été, quelques fermières et les membres du C.A. ont préparé le local, les métiers de même que les ateliers qui auront lieu le mardi suivant l'assemblée, au local des Fermières.

Le 1er atelier aura lieu le 24 septembre et nous apprendrons comment faire un sac à dos avec des attaches de cannettes. La participation aux ateliers est au coût de 3 \$ pour les membres et de 5 \$ pour les non-membres.

Les ateliers sont animés par des fermières du Cercle ou des invitées qui désirent partager leur savoir-faire pour perpétuer les différentes techniques des arts textiles.

Vous êtes cordialement invitées à participer à un atelier qui vous intéresse, même si vous n'êtes pas une membre régulière. Cela vous fera voir le fonctionnement du Cercle et nous serons heureuses de vous y accueillir.

Il y aura aussi du tricot, de la broderie, du micro-macramé, du bricolage de Noël...

Toutes autres suggestions ou demandes seront les bienvenues

Exposition annuelle

Nous préparons l'exposition annuelle des Fermières qui se tiendra le 17 novembre prochain. Plus d'informations vous seront transmises lors des assemblées du Cercle.

Des articles confectionnés par des membres du Cercle feront l'objet d'un tirage.

Recrutement

Nous vous invitons à vous joindre à nous. La carte de membre est au coût de 25 \$. L'inscription comprend un abonnement à la revue l'Actuelle, revue officielle des C.F.Q., ainsi qu'un montant au soutien de notre organisme.

N'hésitez donc pas à venir vous informer lors d'une assemblée. Vous aurez la possibilité d'apprendre l'art du tissage, du tricot à la broche ou au crochet, de même que différentes techniques comme la broderie ou le micro-macramé (bracelets)...

Enfin à toutes les membres, il est particulièrement important d'assister à la 1^{ère} assemblée car c'est l'organi-

sation de toute l'année-fermières 2013-2014. Nous vous remettrons aussi votre nouvel agenda annuel. Au plaisir de se revoir bientôt !

Nicole Tanguay, présidente
Marie-Josée Lussier, sec.-trés.
Claudette Fecteau, cons. comm.
Hélène Beaulieu, cons. arts textiles

**Vous voulez vous débarrasser de votre vieux frigo énergivore ?
Pensez à RECYC-FRIGO.**

Votre vieux frigo* ou congélateur sera recyclé de manière sécuritaire et selon les normes en vigueur en matière de protection de l'environnement.

Pour un ramassage gratuit :
**www.hydroquebec.com/recyc-frigo
ou 1 855 668-1247**

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

Appelez
RECYC-FRIGO
et recevez
30 \$
par la poste.

*L'appareil doit avoir plus de 10 ans et avoir un volume intérieur d'entre 10 pi³ et 25 pi³, ainsi qu'être fonctionnel, branché et facilement accessible et déplaçable. Une limite de trois appareils par foyer s'applique. Les appareils commerciaux ne sont pas admissibles. Certaines conditions peuvent s'appliquer.

Le verre d'eau

« Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à un auditoire averti. Comme elle a soulevé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à la question du « verre à moitié vide ou à moitié plein ». Au lieu de cela, avec un sourire sur son visage, elle demanda: «Combien pèse ce verre d'eau? » Les réponses entendues variaient de 8 onces à 20 onces.

Elle a répondu: «Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé. Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus longtemps je le tiens, le plus lourd, il devient.»



Elle a poursuivi: «Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentez paralysés – incapable de faire quoi que ce soit ».

«Pensez à déposer le verre. »

Auteur inconnu

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

AIDE-MÉMOIRE pour la saison 2013-2014

Activités et événements spéciaux

- *Marches VieActive* sur différentes pistes piétonnières de la région (note1)
- *Soirée des fêtes*, le samedi 30 novembre de 16 h 30 à 24 h
- *Soirée de danse country*, février 2014 (Collaboration avec la ville de SBDL)
- *La Partie de sucre*, mars 2014
- *Soirée de fin d'année*, le 26 avril 2014 de 16 h 30 à 24 h
- *Le Gala de danse*, juin 2014 (note 2)
- *La Fête Champêtre*, juin 2014 (note 2)

Activités régulières du mardi et du jeudi

- Jeux de cartes, baseball-poches et scrabble, chaque mardi de 13 à 16 h.
- Shuffleboard, chaque mardi et jeudi de 13 à 16 h.
- Le BelArt, chaque jeudi de 13 à 16 h.
- Tournoi mensuel de Kaiser, Politaine et 500, chaque deuxième mardi à 13 h.
- Dîner communautaire, chaque dernier mardi de 11 à 16 h.
- Pétanque extérieure, de juin à septembre 2014

Notez bien

- *Nouvelles sessions de cours de danses en ligne* mardi offertes à partir du 16 septembre 2013 et du 23 janvier 2014, le lundi à 18:45 heure au sous-sol de l'église. Pratiques gratuites le jeudi soir suivant chaque leçon.
- *Rencontres amicales*. Régulièrement, les membres sont invités à partager un repas en bonne compagnie dans un restaurant de la région (déjeuners, brunchs et soupers).

Les voyages et sorties en groupes. Selon les occasions, des voyages et des sorties de groupe sont proposés aux membres.

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

Note 2 : Activité organisée par la FADOQ

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

Épilation au laser

Rapide,
efficace,
sans douleur!



Maintenant disponible ici!

LIGHT SHEER DUET

Promotion automne

Demi-jambe à 149 \$ + tx/par séance
ou

Aines & aisselles à 89 \$ +tx/par séance

Salon Esthétique

salon
Jo Lem



- Pédicure spécialisée
- Traitement cellulite
- Soins visage et corps
- Soins énergétique Reiki
- Électrolyse
- Épilation à la cire
- Laser Duet sans douleur
- Hygiène de l'oreille

Mardi, mercredi et jeudi : 9 h à 20 h
Vendredi : 9 h à 17 h
Samedi : sur demande 9 h à 12 h

NOUVEAUTÉ : PRODUITS VIVESCENCE

Venez nous rencontrer
au 4, rue de la Fabrique

418 825-1072

Johanne Lemay

Transport gratuit, le mercredi 18 septembre dans les autobus du transport collectif

C'est maintenant devenu une tradition, le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) sera gratuit le mercredi 18 septembre prochain dans le cadre de la 22e édition de la Semaine des transports collectifs et actifs. L'invitation est lancée à tous.

En cette journée sans auto au boulot, chaque utilisateur aura aussi la chance de gagner l'un des cinq laissez-passer mensuels. La Semaine des transports collectifs et actifs constitue l'occasion idéale d'essayer le transport collectif.

Rappelons que la Semaine des transports collectifs et actifs vise à sensibiliser les citoyens et les décideurs

de la région de Québec à la nécessité de changer nos habitudes de déplacements et d'opter pour des solutions de transport durable comme le covoiturage, le transport collectif, etc.

Le 18 septembre, relevez le « Défi sans auto au boulot » et embarquez avec nous!

Pour plus de renseignements, consultez le tcjacquescartier.com, ou suivez nous sur Facebook et Twitter!

Source : Marie-Josée Labbé, agente de communication
418 844-2160, poste 320
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc

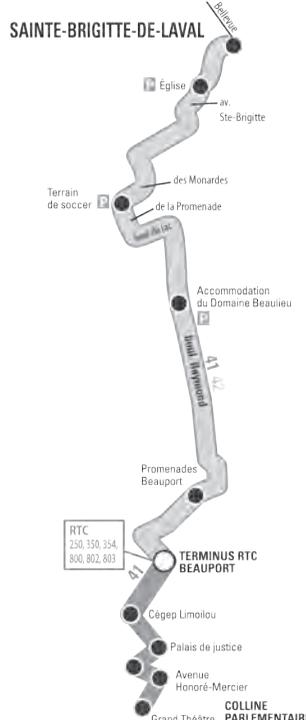
Bienvenue à tous les cégépiens !

L'abonnement mensuel : 57 \$. Internet gratuit dans les autobus.



Transport collectif de La Jacques-Cartier

HORAIRE EN VIGUEUR LE 1^{er} AOÛT 2013



SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL → QUÉBEC	
Parcours	
Avenue Sainte-Brigitte / Bellevue	6:40 -
Église de Sainte-Brigitte	6:45 7:50
Rue des Monardes / des Bruyères	6:50 7:55
Boul. Raymond (Accommodation du Domaine Beaujeu)	7:00 8:05
Rue Clémenceau (Arrêts du RTC)	7:20 8:20
Terminus RTC Beauport (Av. D'Estimauville / Ch. Royal)	7:25 8:30
Cégep Limoilou (Intersection 8 ^e Avenue / 13 ^e rue)	7:30 -
Boul. Jean-Lesage (Palais de Justice / Gare du Palais)	7:35 -
Boul. Charest / Dorchester	7:40 -
Avenue Honoré-Mercier (Arrêt Station d'Youville)	7:45 -
Boul. René-Lévesque (Terminus Grand Théâtre de Québec)	7:50 -

QUÉBEC → SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL	
Parcours	
Boul. René-Lévesque (Terminus Grand Théâtre de Québec)	16:40 -
Avenue Honoré-Mercier (Arrêt Station d'Youville)	16:43 -
Boul. Charest / de La Couronne	16:50 -
Boul. Jean-Lesage (Palais de Justice / Gare du Palais)	16:55 -
Cégep Limoilou (Intersection 8 ^e Avenue / 13 ^e rue)	17:00 -
Terminus RTC Beauport (Av. D'Estimauville / Ch. Royal)	17:05 16:30
Rue Clémenceau (Arrêts du RTC)	- 16:45
Boul. Raymond (Accommodation du Domaine Beaujeu)	17:40 17:05
Rue des Monardes / des Bruyères	17:45 17:15
Église de Sainte-Brigitte	17:55 17:20
Avenue Sainte-Brigitte / Bellevue	18:00 -

tcjacquescartier.com | 418.844.2160

La CCAP, toujours impliquée dans la communauté



Monsieur Yvon Habel, président du conseil d'administration de la Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays (CCAP), a remis hier au nom de l'entreprise un don de 10 000 \$ à Mme Colette Roy Laroche, mairesse de la municipalité de Lac-Mégantic, afin d'offrir son support à la suite de la catastrophe survenue dans la nuit du 5 au 6 juillet dernier.

La tragédie qui a touché la municipalité de Lac-Mégantic n'a laissé personne indifférent y compris les employés et les administrateurs de la CCAP. Dans son mandat d'être une coopérative à dimension humaine, la CCAP désire apporter son soutien à la municipalité et aux citoyens de Lac-Mégantic durant cette période de reconstruction.

Le don fait au nom du Fonds Avenir Lac-Mégantic vise à assurer la reconstruction de la zone touchée mais aussi à fournir une aide aux commerces et organismes affectés par les tristes événements.

Maryna Carré, responsable des communications

418 849-7125 x 7114 mcarre@ccapcable.com

Salon d'Esthétique Chantaube

Mélanie Allard
Esthéticienne

7 des Merisiers
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec)
G0A 3K0
(418) 825-0015
melaniallard@ccapcable.com



Gaétan Lavoie



9, Beaulé, Ste-Brigitte-de-Laval
418 825-2005

REMBOURRAGE
Gilles Noël ENR.
Résidentiel & Commercial

ESTIMATION GRATUITE • TRAVAIL GARANTI

- Rembourrage de tous genres
- Intérieur de roulottes et motorisés
- Décapage et finition de meuble

43, rue du Centre, Ste-Brigitte-De-Laval, G0A 3K0
Tél.: 418.825.3568 / Téléc.: 418.825.3665

ABAT-POILS TOILETTAGE



192, ave. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc
G0A 3K0

418 825-2103

Réservation Service personnalisé

DUSSAULT GERVAIS THIVIERGE
AVOCATS S.E.N.C.R.L.

Joanne Richard, avocate
2795, boulevard Laurier, bureau 450
Québec (Québec) G1V 4M7

Tél : 418 657-2424 jrichard@dlgt.ca

Résidence Le Trèfle d'Or
25, rue St-Émile
Sainte-Brigitte-de-Laval
G0A 3K0
418 606-8606



Josée Desroches
Massothérapeute agréée

179, rue Auclair
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc. G0A 3K0

418 825-4399
info@massotherapie.roches.com
www.massotherapie.roches.com

Suédois | Sur chaise | Thérapeutique | Reiki
Pierres chaudes et froides | Femme enceinte | Métamorphique



Maison de jeunes La Barak

Merci à tous nos indispensables partenaires

1- Remise de chèques



Photo: Archives MDJ

Bradley, Aleksim, Armelle Ginet, Rachel Kirouac, Laurie, Sophie et Nicolas

En juillet dernier, Mme Rachel Kirouac, présidente du Comité de la vente de fleurs nous a remis un chèque de 600 \$.



Photo: Archives MDJ

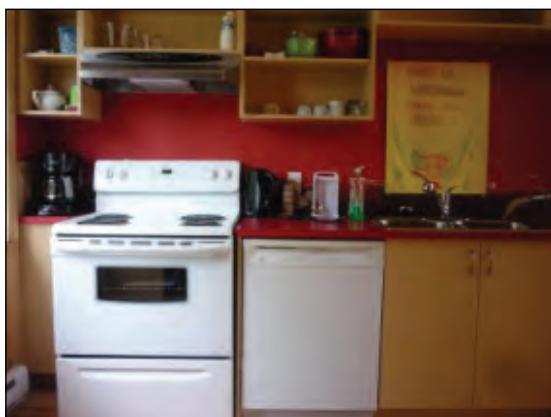
Carol, Amélie, Vincent Dubé, Éric Giroux, Armelle, Dylan, Duncan

Pour ce qui est du *tournoi de balles des 8, 9 et 10 juin*, ce sont les organisateurs, messieurs Éric Giroux et Vincent Dubé, qui nous ont donné 1 350 \$.

2- Transformation de notre cuisine

La cuisine de la MDJ est terminée. M. Maurice Tanguay, fondateur de la fondation Maurice Tanguay, a offert gracieusement le dernier élément de notre cuisine, la cuisinière.

Le lave-vaisselle est un don de François Chabot, anciennement coordonnateur de la Maison de jeunes.



Les travaux ont été coordonnés par Mélanie Delage, designer d'intérieur chez Home Hardware, l'électricité par Luminor électrique inc. et la plomberie par Plomberie - Ricard'eau - Pro.

Rentrée des Barakiens, activités

12 septembre : Concours Concept Télé (18 h);
26 septembre : Info Job – Politique avec Mme Élane Michaud à 18 h 30;
27 septembre : Séminaire autodéfense et «On parle d'intimidation» à 18 h.;

11 octobre : Info Job – Carrière dans l'armée avec Mme Geneviève Blanchet (corps médical de combat);
20 octobre : Défi du *Tour du Lac* – 6 km de marche ou de course en avant-midi;
31 octobre: Halloween théâtre de rue;

9 novembre: Musée du Souvenir de 13 h à 16 h.

Retour des soirées au gymnase les vendredis pour toute la clientèle de la MDJ (11 à 76 ans).

3- Nouvelle visibilité



Vous ne cherchez plus la Maison de jeunes sur la rue de la Patinoire car vous la trouverez facilement avec sa nouvelle pancarte bien campée près de l'entrée, tout au bord de la rue. **Merci à la Municipalité de SBDL**

JOUR du SOUVENIR, 10 novembre



Anciens combattants, familles des défunts, retraités des Forces canadiennes, vous êtes cordialement invités à vous faire connaître auprès d'Armelle Ginet, responsable du projet.

Nous recherchons des objets, des médailles, des journaux ou autres pour rendre compte de cette période historique pour les exposer le samedi 9 novembre à *La Barak*.

Tél.: 948-6769
 courriel : labarak@ccapcable.com

Heures d'ouverture de la MDJ

Juniors (11 ans) : jeudi et vendredi de 15 h 30 à 18 h et mercredi de 11 h 20 à 12 h 50 (midi MDJ à partir d'octobre) ;
Seniors (12 – 17 ans) : mardi, mercredi, jeudi de 18 h à 21 h et vendredi de 18 h à 22 h;
Pour tous : La MDJ sera ouverte le samedi pour des activités spéciales qui se tiendront si nous avons assez d'inscriptions.

CONSTRUCTION RICHARD CHABOT
 Domaine de la Rivière Ferrée – Boischatel

www.constructionrchabot.com
418 825-1954 • 418 808-0588

TERRAINS disponibles dès MAINTENANT!

- CONSTRUCTIONS sur MESURE
- Services d'ARCHITECTURE
- Services de DESIGN

QUALITÉ HABITATION GROUPE SELECT **NOVOCLIMAT**

Depuis 1975, nous réalisons des jardins de diverses inspirations, en utilisant des matériaux naturels.

Nous créons des lieux de vie.

PLAN D'EAU
 FOYER EXTÉRIEUR
 TRAVAUX DE PIERRE
 AMÉNAGEMENT DE SPAS ET PISCINES
 ÉCLAIRAGE DE JARDIN

LES JARDINS DE VOS RÊVES

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

Dans un cadre enchanteur Résidence du Trèfle d'Or

Une résidence pour les 60 ans et plus
Occupation immédiate - 3 ½ disponibles

Surveillance 24h/24h, appel d'urgence,
2 repas (dîner, souper), 1 collation
Services de buanderie et de ménage
Services de conseils santé - 1 fois par
semaine
Ascenseur, bibliothèque, salle commu-
nautaire

Prix abordable

Loyer disponible immédiatement
Subventions disponibles actuellement
pour loyer en fonction du revenu,
Crédit d'impôt pour maintien à domicile

Située à Sainte-Brigitte-de-Laval, dans
un cadre enchanteur, la Résidence Le
Trèfle d'Or a comme mission d'accueillir
une clientèle autonome et semi-autonome
de personnes âgées de 60 ans et plus. Elle
y accueille des personnes seules et des
couples depuis le 1er novembre 2009.

Elle compte 23 grands logements de 3 ½
pièces répartis sur deux étages et aménagés

pour desservir aussi les personnes à mobilité
réduite.

Vous désirez habiter dans un milieu sé-
curitaire, dans une atmosphère familiale,
près de vos enfants ? À la Résidence
du Trèfle d'Or, vous serez en mesure
de recevoir dans votre chez-vous, votre
famille et vos amis. De plus, des installa-
tions communes sont à votre disposition
pour des réunions de famille.

Équipe dynamique et à l'écoute des rési-
dants;
Personnel compétent et qualifié;
Cuisine maison préparée sur place et ser-
vie aux tables;
Tranquillité d'esprit et sécurité : surveil-
lance sur place 24h/24

Pour toute information pour une visite en
vue d'une location immédiate ou à court
terme, nous vous invitons à contacter
notre directeur, M. Pierre Thomassin, au
418-606-8606.

**Danielle Thomassin, présidente
Résidence Le Trèfle d'Or**



Vivre en condominium

La copropriété se définit par le droit de propriété que détiennent conjointement 2 ou plusieurs personnes sur un même immeuble. Il existe principalement 2 types de copropriété, soit la copropriété divise et la copropriété indivise.



Copropriété divise

La copropriété divise est aussi connue sous le nom de *condominium*. La copropriété est dite divise lorsque le droit de propriété se répartit entre les copropriétaires par fraction, comprenant chacune une partie privative à usage exclusif qui est matériellement divisée et une quote-part des parties communes. Les parties communes servent à l'usage commun des propriétaires et comportent notamment le terrain, les murs extérieurs, la toiture, les escaliers, etc.

La collectivité des copropriétaires constitue une personne morale qui, sous le nom de syndicat, veille à la conservation de l'immeuble, à son entretien et administration, à la sauvegarde des droits afférents à l'immeuble ainsi qu'à toutes les opérations d'intérêt commun. Le conseil d'administration agit pour le syndicat et établit notamment les budgets de la copropriété.

Copropriété par indivision

La copropriété est dite par indivision lorsque le droit de propriété ne s'accompagne pas d'une division matérielle du bien.

Les parts des indivisaires sont présumées égales. Chaque propriétaire indivisaire doit participer aux charges communes et aux frais d'administration en proportion de sa part.

Lorsqu'un propriétaire a l'usage exclusif de l'immeuble, il est redevable d'une indemnité envers l'autre propriétaire qui est privé de l'usage de ce bien.

Nul n'est tenu de demeurer dans l'indivision. Le partage peut être provoqué à tout moment, à moins qu'il n'ait été reporté par convention, par jugement ou autre.

L'indivision cesse par le partage de l'immeuble ou par sa vente. Pour ce faire, à moins d'entente à l'amiable, les indivisaires doivent s'adresser aux tribunaux afin de faire cesser l'indivision.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions additionnelles. Au plaisir!

Joanne Richard, avocate

**Dussault Gervais Thivierge
s.e.n.c.r.l.**

**LA CAISSE DES JARDINS DE BEAUPORT
EST FIÈRE D'ÊTRE L'UN DES PLUS FIDÈLES
PARTENAIRES DE SON MILIEU.**



Depuis le
1^{er} JANVIER,
elle a investi
dans son milieu

171 000\$

VOICI QUELQUES ORGANISMES QUI ONT BÉNÉFICIÉ DE NOTRE IMPLICATION :

Atelier de céramique St-Elme	Festival Québec en Harmonies
Beauport en Blues	Fin de semaine chantante de Beauport
Carrefour Jeunesse Emploi Montmorency	Hockey Beauport
Communauté Agapé	Journées multiculturelles de Beauport
École secondaire de la Seigneurie	Programme de bourses Jeunes de Mérite
Église Notre-Dame-de-la-Nativité	Et plusieurs autres...



SIÈGE SOCIAL :

799, rue Clemenceau

CENTRE DE SERVICES SAINTE-THÉRÈSE :

2390, boulevard Louis-XIV

418 660-3119

Suivez-nous sur Facebook.com/caissedebeauport



**Desjardins
Caisse de Beauport**

Un sac à dos léger et ajusté pour la rentrée

Dr Julien Aubé, chiropraticien

Aide-mémoire produit par l'Association des chiropraticiens du Québec pour faciliter le choix et l'utilisation du sac à dos chez les jeunes afin de protéger leurs dos.

Pour choisir un sac à dos

- Privilégier un matériel léger comme la toile.
- Les bretelles (d'une largeur de 5 centimètres (2 pouces) et le dos du sac doivent être rembourrés. Le dessus du sac ne doit pas dépasser le dessus des épaules. Le bas du sac ne doit pas être plus bas que les hanches ni être appuyé sur les fesses.
- Une ceinture aux hanches ou à la taille aidera à redistribuer le poids ailleurs que sur les épaules et la colonne.

Pour soulever le sac à dos

- Poser le sac à dos à la hauteur de la taille sur un comptoir, une chaise ou une table avant de l'enfiler.
- S'accroupir ou s'agenouiller pour soulever le sac en utilisant la force des jambes.
- Se relever en dépliant les genoux et en gardant le dos droit.
- Enfiler une bretelle à la fois et les ajuster afin qu'elles conviennent aux épaules.
- Éviter de tourner le corps lors du soulèvement du sac.
- Utiliser les deux mains pour vérifier le poids du sac à dos.

Pour porter le sac à dos

- Ne pas porter le sac à dos sur une seule épaule ou en bandoulière. Le poids du sac ne sera pas bien réparti sur le corps et l'élève risque d'avoir mal au cou ou à l'épaule.
- Ne pas faire balloter le sac à dos sur le côté – ceci peut

exercer une pression sur la colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles du milieu et du bas du dos.

• Porter les deux bretelles sur les épaules et les ajuster afin que le sac soit confortable. Vérifier s'il est bien ajusté. Il faut être en mesure de glisser la main entre le sac et le dos de l'enfant.

• Utiliser la ceinture de taille du sac, car cela réduit la tension sur le dos et transfère une partie du poids sur les hanches.

• Ne pas porter le sac à dos trop bas, car cela occasionne une tendance à se pencher vers l'avant et ceci met trop de poids sur le haut du dos. Le sac ne doit pas être appuyé sur les fesses.



Vérifier le poids du sac à dos

Les élèves du primaire ne doivent pas transporter plus de 10 % de leur poids.

Les élèves du secondaire ne doivent pas transporter plus de 15 % de leur poids.

Ne pas surcharger le sac à dos et bien répartir le poids également.

Surveillez vos pieds.

par Coralie Émond, podiatre

Le diabète peut entraîner des troubles de la sensation aux extrémités, particulièrement aux pieds. Ils se traduisent par une diminution de la sensation de la douleur, une mauvaise capacité à différencier le chaud et le froid et parfois des sensations de brûlures ou de fourmillements. De cette façon, une personne diabétique pourrait se blesser sans s'en rendre compte parce qu'elle ne ressentirait ni la douleur, ni la chaleur. Une lésion aussi banale qu'une petite ampoule peut s'aggraver et devenir une plaie difficile.

Une callosité ou une lésion de friction sont donc des signes importants auxquels les personnes diabétiques devraient porter attention. Ces indices sont souvent banalisés puisqu'ils ne causent pas de douleur, alors que pourtant ils permettent d'indiquer les endroits à risque de développer des plaies plus importantes. Un exemple simple : Une nouvelle sandale peut avoir une couture mal placée qui frotte sur un orteil. Puisque la sensation du diabétique est diminuée, il ne portera pas attention à l'inconfort apporté par le frottement. Il remarquera probablement une petite ampoule et sous-estimera les conséquences que celle-ci pourrait avoir. Toutefois, cette irritation est bel et bien signe d'une friction anormale. En ne s'occupant pas de l'ampoule et en continuant de porter la sandale tout l'été, la personne diabétique s'expose à de grands risques de développer une plaie, de l'infection et une mauvaise guérison

Mes recommandations: assécher entre les orteils après le bain ou la douche afin d'éviter l'apparition de mycose, appliquer une crème hydratante lorsque la peau des pieds est sèche, choisir des bas de coton ou de fibres naturelles, examiner les pieds tous les jours (à l'aide d'un miroir ou se faire aider), ne jamais marcher pieds nus, ne pas utiliser d'instrument coupant pour retirer la corne, éviter les produits de pharmacie contenant de l'acide pour traiter la corne et éviter de garder les ongles trop longs ou trop courts.

Sainte-Brigitte-de-Laval

Chalet situé sur le bord de la rivière Montmorency. Super site enchanteur avec vue sur la rivière et les montagnes. Terrain plat de 30 000 p² approx + un cabanon. Tranquillité et intimité assurées. À l'intérieur, cuisine, salon servant de chambre et salle de bains. Vendu avec tous les meubles et équipements. Cette vente est faite **SANS GARANTIE LÉGALE**. 90 000\$

Nous habitons Ste-Brigitte-de-Laval depuis plus de 20 ans

Kathy Grégoire
Courtier immobilier
Cell: (418) 951-5578
kgregoire@votreagentimmo.com

Benoit Morissette
Courtier immobilier
Cell: (418) 955-5578
bmorissette@votreagentimmo.com

www.viacapitalevendu.com

Via Capitale Sélect
Agence immobilière
Tél : 418 627-3333

PROTECTION hypothécaire PROTECTION domiciliaire

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

MARLIN
CHEVROLET INC

GM
Canada

Yves Thomassin
Représentant

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

HUSKY NEIGE

Dénéigement
Résidentiel & commercial :

Entrée d'auto	Patio, galerie, chalet
Toiture	Épandage d'abrasif
Garage de toile	

Cell: 418 208-2210 236, rue St-Louis
Bureau: 418 825-5004 Sainte-Brigitte-de-Laval, PQ
GOA 3K0

DÉNEIGEMENT SPÉCIALISÉ
Harnais de sécurité et déglçage

Wilbrod Robert

418 661-9223
wilbrodrobert.com
1010, boulevard Raymond

Nous sommes demeurés une **entreprise familiale** qui tisse des liens serrés avec sa clientèle et la communauté. Nous soignons également, d'avantage qu'ailleurs, tous les détails qui font une grande différence, sans pour autant coûter plus cher.

Nous avons également des **FORFAITS** qui vous permettent d'économiser tout en simplifiant les choix à faire.

Forfait
SIMPLICITÉ
2 500 \$, qualité Wilbrod Robert incluse*

Notre **FORFAIT SIMPLICITÉ** offre une solution complète pour seulement 2 500 \$, soit le montant accordé par la Régie des rentes du Québec pour les funérailles des personnes admissibles.

**Salon-chapelle pour cérémonies liturgiques
et salles de réception disponibles.**

*Taxes de vente en sus de tous les montants mentionnés



Conseils pour l'automne

par: Jocelyne Clavet

Le cycle de vie du terreau

Que faire avec le terreau qui a servi pour la culture de nos semis, dans nos jardinières et boîtes à fleurs? On ne le jette pas aux ordures, surtout! Composé de matière organique partiellement décomposée, il peut être utilisé pendant deux ou trois ans, à la condition d'y ajouter un peu de compost (environ un tiers).

Puisque certains matériaux, comme la vermiculite, se compactent facilement, il faudra aussi l'aérer en prenant soin de retirer les débris de végétaux morts. Après trois ans, il est préférable de changer complètement le terreau. L'ancien pourra alors être ajouté au compost domestique; comme il est riche en minéraux et en micro-organismes, il en stimulera l'activité microbienne.

Rosier « John Cabot »

Le rosier « John Cabot » est un rosier rustique de la série Explorateur d'Agriculture Canada. Prendre la précaution d'attacher les branches lorsque les feuilles seront tombées, comme pour un arbuste. Au printemps, il faut enlever les tiges ou



les bouts de tiges mortes pendant l'hiver, et ce rosier devrait reflleurir de plus belle.

Attention: lorsque vous observez des tiges dont la croissance est moins vigoureuse pendant l'été, alors là, rabattez-les au sol. De nouvelles tiges vont pousser pour conserver toute la vigueur et la beauté de votre rosier.

Plantez allègrement !

En automne, la plantation d'arbres, d'ar-

bustes, de conifères et de vivaces donne de très bons résultats. Septembre ne cause donc aucun problème.

Traditionnellement, on ne plantait pas en automne, ou alors seulement quelques variétés lorsque le feuillage commençait à tomber, tout simplement parce qu'il n'y avait pas de plantes en pot ou en motte sur le marché. On devait attendre l'entrée en dormance des végétaux pour pouvoir les transplanter sans risquer de les faire mourir.

Aujourd'hui, les jardinerie sérieuses s'assurent d'avoir un choix varié de végétaux de toutes sortes, même en automne. Il n'est pas rare qu'elles regarnissent leurs planchers de vente jusqu'à la fin septembre et parfois un peu plus tard, selon la demande. Après tout, les paysagistes continuent bien de faire des plantations jusqu'à ce que la terre gèle!

Septembre est également un très bon mois pour remplacer les annuelles friandes de chaleur par d'autres préférant les nuits fraîches. C'est le cas des mufliers, des pensées, des choux décoratifs, des alyssums, des cinéraires, des soucis, des lobélies, des asters et des chrysanthèmes.

Petite trempette pour bulbes hâtifs

Il faut planter sans attendre certains bulbes à floraison printanière qui se dessèchent rapidement, dont ceux des anémones grecques (*Anemone blanda*), des perce-neige (*Galanthus nivalis*), des éranthes communes (*Eranthis hyemalis*) et des érythrones (*Erythronium* spp.).

Comme les tubercules sont le plus souvent déjà desséchés à l'achat, il est fortement conseillé de les faire tremper dans de l'eau tiède de 12 à 24 heures avant de les planter. Ils se réhydrateront rapidement, on les verra presque gonfler à vue d'oeil!

La croissance des racines se fera peu après la mise en terre, ce qui facilitera leur enracinement avant l'hiver. Pour les stimuler davantage, on peut ajouter à l'eau de trempage un peu d'engrais à base d'algues.

Après tout, ces petits bulbes devront traverser un long hiver avant d'offrir à nos regards impatients les toutes premières fleurs du printemps!

Un bel automne à tous!



**1160, boul. Raymond
Québec, Qc
G1B 2P3**

Votre
**Mécano & technicien
de confiance**

**Jean Lévesque
Audrey Thibeault
propriétaires**

Tél. : (418) 821-0775
Fax : (418) 821-4265
Courriel: info@msb-mecanique.com
Site web: msb-mecanique.com





ALIGNEMENT

**10.00\$
DE RABAIS**



**Valide du 4 septembre au 4 octobre 2013
Sur présentation de ce coupon**

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



**VIDANGE D'HUILE
MOTEUR**

**5.00\$
DE RABAIS**



**Valide du 4 septembre au 4 octobre 2013
Sur présentation de ce coupon**

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



**VIDANGE D'HUILE
TRANSMISSION**

**10.00\$
DE RABAIS**



**Valide du 4 septembre au 4 octobre 2013
Sur présentation de ce coupon**

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



AQUAPEL

**10.00\$
DE RABAIS**



**Traitement anti-pluie aquapel pour pare-brise.*
*Doit être jumelé à une vidange d'huile moteur**

Sur présentation de ce coupon

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

Les blessures sportives en massothérapie

Que vous soyez débutant ou athlète confirmé, il vous est tous arrivé de vous blesser dans votre pratique sportive. J'ai choisi de vous parler aujourd'hui des blessures que l'on rencontre en course à pied. Pas moins d'une quarantaine sont répertoriées et touchent entre 40% et 80% des coureurs.

Dans ma pratique, voici quelques exemples de complications que je rencontre et qui peuvent être traitées efficacement :

La fasciite plantaire est une blessure du pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire (plancher du pied) qui se traduit par une douleur au talon accompagnée d'une raideur souvent aux premiers pas le matin. L'épine de Lenoir est la conséquence possible de la fasciite chronique.

La contracture musculaire est une contraction réflexe du muscle pour se protéger suite à un étirement important, une entorse, un lumbago, un torticolis. Le muscle est raide, manque de force, douloureux au point de contracture, à l'étirement et à la contraction contre résistance. Elle touche principalement les cuisses, les mollets, les fessiers, le cou.

La tendinite est une inflammation du tendon (attache reliant le muscle à l'os) due à un effort excessif, surutilisation, mouvements répétitifs ou inhabituels. La plus courante au niveau du membre inférieur est celle du tendon d'Achille, de la patte d'oie, de la rotule, du tenseur du fascia lata.

La lombalgie est une douleur dans le bas du dos qui débute souvent à la suite d'un effort de soulèvement ou d'un

simple faux-mouvement. Le symptôme est un blocage ainsi qu'une vive douleur dans la région des vertèbres lombaires et du sacrum. L'origine peut-être discale mais aussi musculaire. Effectivement, il a été démontré qu'une faiblesse des muscles du dos (spinaux, carré des lombes) et un excès de tension sont responsables de nombreuses lombalgies.

La sciatalgie (sciatique) est une douleur qui descend le long de la face postérieure de la cuisse, puis de la jambe parfois jusqu'au pied. Elle est cuisante, engourdie ou lancinante et ne touche qu'un seul membre. Cela est dû à une compression des racines nerveuses par une atteinte discale ou à un excès de tensions du muscle profond de la fesse (piriforme) qui passe juste au-dessus et comprime le nerf sciatique. On l'appelle le faux-sciatique ou le syndrome du piriforme.

Il ne faut pas négliger l'impact de la course à pied sur notre corps. Nos articulations et nos muscles sont fortement sollicités. Les facteurs à risque de blessures sont multiples et souvent les mêmes sont dans la ligne de mire, tels que : augmentation trop rapide de la fréquence ou de l'intensité d'entraînement, chaussures inadaptées, surpoids, hydratation insuffisante, manque de souplesse ou faiblesse des muscles, pieds plats...

Mes conseils : la douleur est le principal signal indiquant, qu'il se passe quelque chose d'anormal dans votre corps. Écoutez-le. Reposez-vous. Appliquez de la glace au besoin. Introduisez dans votre routine, quelques exercices d'échauffement avant la course et d'étirement après. Renforcez-vous les jours où vous ne courez pas par exemple. En cas de

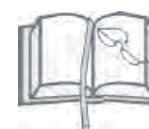
doute, n'hésitez pas à consulter.

En tant que thérapeute spécialisée dans les problèmes musculo-squelettiques, je vous recommande de vous faire masser régulièrement afin d'assouplir votre musculature, libérer les tensions, améliorer la circulation des liquides, prévenir les blessures. Après une course importante comme un demi ou 1 marathon, il a été prouvé que recevoir un massage au plus tôt, draine les toxines, l'acide lactique dans les muscles et donc facilite la récupération plus rapidement.

Je pratique la course à pied et j'ai expérimenté, comme toute débutante, quelques « inconvénients ». Mes connaissances en anatomie et en kinésithérapie (thérapie par le mouvement) m'ont permis d'en comprendre la cause et d'y remédier. Il me fera plaisir de partager avec vous mon expérience et de vous aider à continuer la pratique de votre sport favori par le biais de conseils, d'exercices de flexibilité, renforcement musculaire et de mobilité articulaire.

Vous êtes cordialement invités à poser vos questions et obtenir plus d'informations sur le sujet traité ou autre par courriel à : massagepolaritedb24@hotmail.com

Barbara Abadia



Florilèges

par Jean-François Gerardin

En guise d'Ici et Maintenant, voici quelques pensées qui m'ont spécialement touché.

Sagesse des Premières Nations :

Un vieil Amérindien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille : le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine.

-Lequel des deux loups gagne?, demande l'enfant.

-Celui que tu nourris, répond le grand-père avec un mince sourire.

Frédéric Douglas

«Former des enfants solides est plus facile que de guérir des hommes brisés.»

William Osler

«Chaque chose vous arrive au bon moment. Soyez patients.»

Norman Cousins

«La tragédie de la vie n'est pas la mort, mais ce que nous laissons mourir en nous pendant que nous vivons.»

Lao Tseu

*«Si vous êtes déprimé, vous vivez dans le passé,
Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur,
Et si vous êtes en paix, vous vivez dans le présent.»*

Albert Einstein

«Je crains le jour où la technologie surpassera notre humanité. Le monde aura alors une génération d'idiots.»

Parce que ce sont des experts que vous voulez sur votre toit

- Bardeaux d'asphalte
- Tôle
- Membrane élastomère
- Échafaudage

Contactez-nous pour une expertise juste et sans frais

Québec Toits construction

Frédéric Lajoie
Ferblantier-couvreur
418.932.2767
fred.lajoie@gmail.com
RBQ 5650-9763-01

417 ave. Ste-Brigitte C.P. 838
Ste-Brigitte-de-Laval, P.Q.
G0A 3K0
TaxiBusLaval@ccapcable.com

Tel: 418.825.2344
Fax: 418.825.2754

Taxi Bus Laval
24h sur 24h
Taxi & Transport adapté
Yvan Thomassin Prop.
3 voitures pour vous servir

www.peeq.ca

Clermont Vallée
Président

Tél : 418.825.2922
peeq@peeq.ca

Prévention et économie d'énergie du Québec

Les entreprises Clermont Vallée (P.E.E.Q.) inc.
20, rue du Domaine, Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0 • Téléc.: 418.825.2845

LICENCE RBQ : 6303-3652-55

RENOVATION LUC LAVOIE ENR.
Cuisine - Salle de Bain - Walk in

Ste-Brigitte-de-Laval, Qc.
418 956-4271

www.renovationluclavoie.com

PIERRE CLAVET
Arpenteur-géomètre
C.P. 4346
Lac-Beauport

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

Petites annonces

Tombée le 9 octobre 2013
alinefortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

2 causeuses Elran inclinables, tissu vert forêt, tr. bon état. Peuvent être vendues séparément, 60 \$ ch.

825-3113

Frigo - TV 27 po. - machine à coudre - Cycle track.

825-1424

Bain de pieds - vêtements 4 roues pr. dame (L) - ventilateur plafond - fauteuil auto-souleveur - TV 20 po.

825-2518

Base lit simple - module meubles - meuble blanc - table salon - sapin de Noël.

261-1264 Cell.

Piano Yamaha noir, très bonne condition. Prix demandé, 2300 \$.

825-1512

Ens. literie, fille et gars, 40 \$ ch.- tire-lait, utilisé 1 fois, 60 \$ - poussette - ensemble moto dame 28 po. et 8 ans .

907-7410

Terrain 43 056 pc. rue Auclair.

825-1502

Frigo blanc 18pc, 95 \$ - Four encastré noir, 50 \$ - Lave-vaisselle noir, 100 \$ - Four micro-onde convection 75 \$.

825-2206

Roulotte 1994, 35 pds, 2 ch. toilette, douche, rallonge escam., cuisinette. Pour 9 pers. Tr. bon état. Ste-Brigitte.

948-5491

Cours de piano à domicile, enfants et adultes. Tous styles. Prof. Benoît

848-9672

SERVICES

Bachelière anglophone offre cours d'anglais personnalisés, jour ou soir. Reçus fournis.

825-4106

Recherche personne fiable pour s'occuper d'une dame pendant la semaine débutant le 5 oct. Jour seulement.

825-2286

GARDIENNES

Garderie en milieu familial: 3 places pour enfants 10 mois à 5 ans. Secteur Labranche.

606-8739

Garderie milieu familial offre diner aux écoliers à 3 mtes du Trivent.

825-4218

Service garde milieu familial: trois places pour enfants 18 mois et plus. Secteur du golf Alpin. Reçus fournis.

478-9051

Jeune fille de 12 ans, gardienne avertie, garderait durant les fins de semaine. Demandez Laury-Ann.

948-5421



Une nouvelle porte-parole

*Madame Éline Michaud
nommée porte-parole adjointe
du NPD en matière de défense
nationale*

La députée néo-démocrate de Portneuf-Jacques-Cartier, Éline Michaud, a été nommée au cabinet fantôme du NPD par le chef Thomas Mulcair en tant que porte-parole adjointe de l'opposition officielle en matière de défense nationale.

« Cette marque de confiance de M. Mulcair m'a particulièrement touchée. Étant issue d'une famille dont plusieurs membres ont servi et servent encore au sein des Forces armées canadiennes, je suis très enthousiaste à l'idée de relever ce nouveau défi. La présence de la base militaire de Valcartier dans ma circonscription sera certainement un atout pour moi dans l'exercice de cette nouvelle fonction, car cela me permet d'être bien au fait des enjeux reliés à la défense nationale » indique Mme Michaud.

*Youssef Amane, attaché de presse
514-243-5116*

youssef.amane@parl.gc.ca

COLLABORATEURS



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



Entretien paysager résidentiel & commercial

Cell : 418 802-4678
Bureau : 418 825-2408
965, Ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
Québec QC G0A 3K0
ecovert2012@gmail.com

Tonte de pelouse
Nettoyage printanier
Nettoyage de muret
Aération du sol
Ramassage de feuilles
Produits écologiques
Aménagement de sentier
et de rocaille

Déchaumage
Essoucheuse
Terrassement
Excavation
Émondage
Tarière
Transport

MASSOTHÉRAPIE
KINÉSITHÉRAPIE

Barbara Abadia
Thérapeutique - Détente

418 208-2331

805 Ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
abadiabarbara@gmail.com

<http://massotherapiequebec.blogspot.ca>



Danielle Binette
Massothérapeute agréée

Polarité
Massage Momentum

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

418 956-5606

ColorPlus

COLLISION CENTRE

Genevyève Paré
Propriétaire

CARROSSIER EXPERT 2000

570, Rue Adanac, local 106 - 107
Québec, Qc, G1C 7B7

Tél: 418 664-1456

Cell: 418 805-1456 Fax: 418 664-0310

carrossierexpert@megaquebec.net



Débosselage et peinture
Redressement de châssis
Réclamation d'assurance
Estimation gratuite

L'équipe du Lavallois

Le Lavallois

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

Le Lavallois

C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Tél. : 418 907-7172

Courriel : lavallois@ccapcable.comWeb : www.lavallois.com

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renauld, montage
François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavallois

2013

Tombée	Sortie
04 septembre	13 septembre
09 octobre	18 octobre
06 novembre	15 novembre
04 décembre	13 décembre

Prenez bien note

Vous devez être membre du Lavallois pour y faire paraître vos petites annonces gratuitement. La carte de membre coûte 5 \$ pour 3 ans. Cependant, vous ne pouvez annoncer gratuitement un service pour lequel quelqu'un paie une pub dans notre journal. Vous pouvez vous procurer cette carte auprès des membres de notre équipe ou lorsque vous donnez votre annonce à la préposée.

« Ici à Sainte-Brigitte, c'est CCAP »



> **Francis Vallée**, médaillé d'argent
au championnat canadien de freesbee ultimate
et résident de Sainte-Brigitte de Laval

**COMPARER
CCAP CÂBLE,
C'EST CHOISIR
CCAP CÂBLE**

Des avantages coopératifs importants :

- 3 SERVICES À PARTIR DE 72,95\$
- 134 CHÂÎNES TÉLÉVISÉES DE BASE
- AVEC LE SERVICE DE BASE, RECEVEZ :
3 MOIS D'ESSAI GRATUIT POUR LE PLAN
MEGA, COMPRENANT LA MAJORITÉ DES
CHAINES OFFERTES ET CE, SANS FRAIS
SUPPLÉMENTAIRES (VALEUR DE 90\$)*
- AUCUN FRAIS D'ACTIVATION*
- LE SEUL CÂBLODISTRIBUTEUR QUI OFFRE
UNE POSSIBILITÉ DE RISTOURNE ANNUELLE
- LES ABONNÉS SONT MEMBRES SOCIÉTAIRES
- SERVICE APRÈS-VENTE GRATUIT*
- TERMINAUX NUMÉRIQUES À PRIX COMPÉTITIFS

* CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT



À PARTIR DE

74,95 \$

DÉTAILS SUR LE SITE WEB : WWW.CCAPCABLE.COM

PROMOTION 3 SERVICES
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONE + INTERNET

418.849.7125

Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays
20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET