

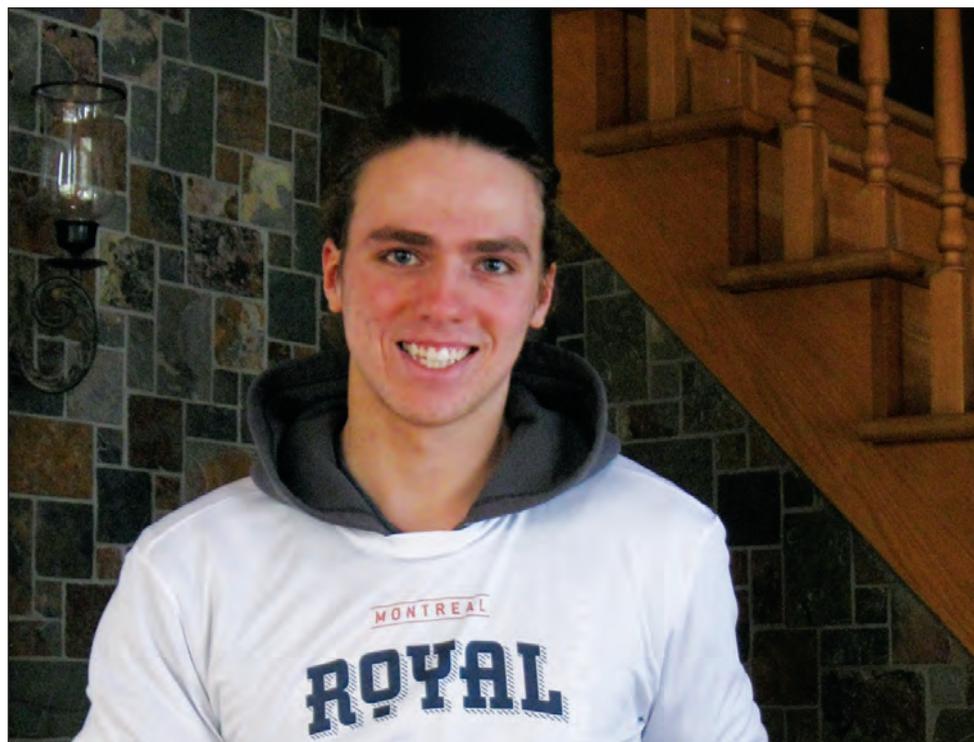


# Le Lavallois

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

## *Bonne Saint-Patrick à tous les Irlandais*

*Puissiez-vous avoir  
Une maison contre le vent  
Un toit contre la pluie  
L'amour d'une famille unie  
Puissiez-vous toujours être entourés  
De gens joyeux et des éclats de rire  
De tous ceux que vous aimez  
Puissiez-vous avoir  
tout ce que votre coeur désire*



*Francis Vallée recruté par le Royal de Montréal  
p. 6 - 7 - 8*

### À lire

- Rencontre des gens d'affaires p. 3*
- Prix de Marc-André Rousseau p. 5*
- 4 nominations pour CCAP.Tv p. 11*

Mars 2014

Volume 32

Numéro 2

### **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 30 à 18 h 30 samedi : 10 h à 16 h  
jeudi et ven. : 9 h 30 à 21 h dimanche : 10 h à 16 h



**Familiprix**

Membre affilié

restaurant  
**le Lavallois**

**418 825-2969**

Voir nos spéciaux  
à l'intérieur p. 10



Clinique dentaire Sainte-Brigitte

418 606-8125

224 Ave Ste-Brigitte

lundi : 13 h à 18 h - mardi : 8 h à 20 h - vendredi : 8 h à 15 h 30



Dr Serge-Alexandre Bellavance  
Chirurgien-dentiste

Dentisterie générale et esthétique - Orthodontie - Endodontie -  
Chirurgie dentaire - Couronnes - Ponts - Urgences

**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

Séances du conseil municipal.....	2
Rencontre de gens d'affaires.....	3
Prix au luthier M.-A. Rousseau.....	5
4 nominations pour la CCAP.....	11
Lettres ouvertes.....	12-22

## Entrevue

Francis Vallée.....	6-7-8
---------------------	-------

## La vie de chez nous

Ciboulette cantine mobile.....	4
Suivi future école.....	5
Matinées mères-enfants.....	8-16
La montagne à deux têtes.....	9
Le bouton d'or.....	9
Festival des neiges.....	10
Vente de fleurs.....	12
Trèfle d'Or.....	13
L'alcool, un faux ami.....	13
La Barak.....	14
Prudence sur Internet.....	14
Âge d'Or.....	16
Fermières.....	18
Trivent.....	20
Friperie CSVP.....	23

## Chroniques et annonces

Chronique juridique.....	17
Chronique chiropratique.....	17
Chronique de massothérapie.....	21
Horticulture.....	19
Petites annonces.....	23

# Assister aux séances du conseil municipal en quelques clics

## La ville de Sainte-Brigitte-de-Laval désormais sur Google Hangouts

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval est fière d'annoncer qu'elle intégrera la webdiffusion de toutes les séances du conseil municipal sur son site Internet. Elle sera la première ville au Québec à faire la webdiffusion de ses conseils à l'aide de l'outil de diffusion vidéo Google Hangouts on Air. Cette webdiffusion permettra aux citoyens de visionner en direct les séances ordinaires et les séances extraordinaires du conseil, dans le confort de leur foyer sur YouTube. De plus, toutes les séances seront enregistrées et archivées sur la chaîne YouTube de la ville, permettant un visionnement en tout temps au <http://webdiffusion.sbd.l.net/>.

### L'innovation au service de ses citoyens.

La ville utilisera une solution avant-gardiste avec le réseau Google+. Google+ est le réseau social de Google qui connaît une constante progression. Depuis peu, son service de vidéoconférence Hangouts permet la webdiffusion à un nombre quasi-illimité d'internautes grâce à son association au populaire service YouTube.

C'est par l'entremise de Mathieu Guimont, spécialiste du marketing web et citoyen de Sainte-Brigitte-de-Laval, accompagné de la firme Evollia, une société de solutions en affaires électroniques pour le web et spécialisé dans les solutions infonuagiques, que le projet a été possible.

## Première diffusion

Le 10 février dernier fut la première séance du conseil municipal diffusée en webdiffusion. Cette première séance a permis à la Ville de faire quelques vérifications techniques quant à la qualité de l'image et du son. Quelques ajustements seront apportés d'ici la prochaine séance prévue le 10 mars prochain afin d'assurer une diffusion de qualité.

## Conseil municipal

Le conseil municipal représente la population et prend les décisions sur les orientations et les priorités d'action de la Ville en ayant à cœur les préoccupations des citoyens. La nouvelle équipe s'était donné comme objectif d'utiliser tous les moyens pour faciliter les échanges entre les élus et les citoyens de la ville, de faciliter l'accès à l'information et de présenter les enjeux dans un langage accessible au public. Ce nouvel outil sera profitable à toute la population de Sainte-Brigitte-de-Laval et permettra une meilleure accessibilité aux différentes décisions prises par le conseil municipal.

Renseignements : Audrey Beaulieu

Dir. des communications et adjointe à la direction générale

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Téléphone : 418 825-2515, poste 225

Courriel : [communications@sbd.l.net](mailto:communications@sbd.l.net)



**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**



# Rencontre de gens d'affaires à Sainte-Brigitte-de-Laval

par Jean-François Gerardin

Le 11 février dernier, 48 personnes sur une possibilité de 120 gens d'affaires recensés dans notre ville ont répondu à l'invitation de Marie-Ève et de Stéphane. Cette réponse concrète démontre, d'emblée, et hors de tout doute, de l'intérêt de ces commerçants, de ces artisans, de ces artistes et de ces promoteurs pour la création éventuelle d'un regroupement de gens d'affaires.

L'intention première de cette rencontre était de jauger la pertinence et l'utilité de cette initiative économique à S.B.D.L.

## Profil d'affaires des gens présents

Nous avons pu compter sur une participation « diversifiée et représentative » de la communauté d'affaires de S.B.D.L.: cuisines de construction, artistes, thérapeutes, artisans, travailleurs et travailleuses autonomes, micro entreprises, garderies, gestionnaire de résidence d'hébergement pour personnes âgées, coopérative (CCAP), même un organisme religieux (La religion de Jésus), la C.L.D. de la Jacques - Cartier qui a démontré son appui par sa présence, quincaillerie, soin des animaux, cantine mobile, D.G. de garderies, journal *Le Lavallois*, studio de musique et d'enregistrement, taxi, aventures hivernales, auberge, équitation, deux élus municipaux, etc.

Comme le mentionne Stéphane dans ses commentaires : « on assiste à un déclivage » du milieu d'affaires au profit d'une démocratisation. Ce n'est pas rien ! ».

Ajoutons à ce tableau, le fait intéressant que de nouvelles entreprises côtoyaient les anciennes établies depuis longtemps. Aux dires de Stéphane: « Un gros défi à ce chapitre a été relevé. »

## Avantages d'un regroupement

Échangeant avec son public, petites et moyennes entreprise (PME), micros ou grandes entreprises et les travailleurs autonomes, madame Turgeon a ouvert la soirée en posant la question suivante : quels

sont les avantages reliés à l'éventuelle création d'une quelconque forme de rattachement corporatif chez nous? Cette question générale a suscité des réponses qui militent en faveur de ce projet.

- Un regroupement de gens d'affaires favorise l'entraide et le réseautage;
- Cette solution cautionne un plus grand pouvoir;
- Cette démarche confère une meilleure visibilité sur le plan régional avec les retombées que celle-ci induit;
- Elle facilite un meilleur pouvoir d'achat;
- Elle présuppose un maillage intéressant avec d'autres groupes similaires qui partagent les mêmes intérêts;
- Elle ouvre de nombreuses possibilités aux entrepreneurs : formation continue, financement de projets, commandites de la part de la communauté d'affaires, commandites de partenaires (caisses populaires, institutions bancaires, instances gouvernementales, aide municipale, etc.);
- Elle ouvre la porte à la création d'une place d'affaires.

Au chapitre des possibilités de structures, trois options étaient proposées. À cet égard, les participant(e)s ont manifesté clairement, par leurs commentaires pertinents (sur place ou dans leurs réflexions à partir du sondage écrit) leur tendance à privilégier une ASSOCIATION À COTISATION VOLONTAIRE proposant des rencontres régulières assorties de quelques événements en cours d'année touchant différents thèmes susceptibles de rejoindre et d'intéresser une majorité de ses membres.

## Appui financier de la municipalité

Les gens d'affaires qui se sont exprimés sont d'avis qu'une subvention de la Ville serait une démonstration d'appui au développement économique et durable par l'entremise de notre regroupement.

## Vision de Marie-Ève

La vision de Marie-Ève a fait également l'objet d'une présentation : les points es-



Photo: L. Côté

Marie-Ève Turgeon s'adresse au groupe

sentiels de cette dernière concernait une structure évolutive, une volonté annoncée que ce regroupement soit durable, indépendant, à cotisations volontaires. L'objectif de cette association est de prévoir une bonification des services et des ajustements selon les besoins. Quant à la coordination souhaitée, les organisateurs de cette soirée la voient sans C.A. dans l'optique d'une diminution de la bureaucratie et d'une augmentation des services. Rien n'exclut la possibilité d'un comité directeur ou de comités sectoriels. Enfin, il est question dans cette projection de réinvestir des surplus.

## Étapes à venir

Maintenant que l'assemblée a eu lieu et que l'intérêt a fortement été démontré, il va sans dire que l'association devrait être mise sur pied. Quelques gens d'affaires ne pouvant être présents lors de la rencontre ont souhaité également compléter le sondage; une version interactive de ce document leur a donc été envoyée. Une première compilation des données a été faite au début du mois et la mise en place de la structure est présentement au centre des défis des instigateurs de cette initiative. Ces deniers tiendront la population corporative informée par courriel ou en convoquant une autre rencontre... cela reste à confirmer.

Marie-Ève souhaiterait inviter tous les gens d'affaires n'ayant malencontreusement pas été convoqués à la rencontre à se manifester afin d'être ajoutés à la liste et ainsi donner leur point de vue.

En avril ou mai, d'autres nouvelles sont attendues; les résultats et tendances feront l'objet d'un communiqué et d'une autre rencontre.

## Information de dernière heure

Nous souhaitons mentionner qu'à partir de maintenant, après entente avec l'intéressé, madame Marie-Ève Turgeon assume seule le projet de regroupement tel que présenté le 11 février 2014.

M. Boutin préfère maintenant se tourner vers un autre défi professionnel.

Nous remercions M. Boutin pour sa participation à ce démarrage de regroupement de gens d'affaires chez-nous.

## Coordonnées

Marie-Ève Turgeon:  
marie@etesvousswag.com  
418-999-3597, 418-825-SWAG

Longue vie à ce futur regroupement de gens d'affaires de S.B.D.L. !



**CONSULTANT THOMASSIN inc.**  
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

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

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



**Plomberie Denis Lajeunesse**

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

**Plus de 20 ans d'expérience**



**Clermont Vallée**  
Président

Tél : 418.825.2922  
pee@pee.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

# Ciboulette cantine mobile

par Jean-François Gerardin

En marche depuis peu à Sainte-Brigitte-de-Laval, Ciboulette cantine mobile est une jeune entreprise dont les propriétaires, Ève et Nathalie Moffet sont deux Lavalaises, mamans organisées, expérimentées, fonceuses, énergiques et excellentes cuisinières.

Ces deux cousines, amènent du sang neuf dans le domaine du service alimentaire dédié à la collectivité.

En effet, avec l'essor que connaît la communauté lavalaise depuis maintes années, les propriétaires de Ciboulette cantine mobile se sont vite rendus compte des besoins du milieu et de la nécessité d'offrir un service unique comme traiteur des familles et des adultes intéressés.

Pour tous ces ménages pris dans l'engrenage du «météo-boulot-dodo», Ciboulette cantine mobile offre des dîners pour les écoliers, des lunches pour les travailleurs, des repas pour les garderies privées ou scolaires, pour les familles ou pour quiconque désire manger sans se préoccuper de la préparation du repas.



Photo: Ciboulette Cantine mobile  
Muffins (son, banane, chocolat) et Osso buco

## Pas le temps de cuisiner ?

Ou, tout simplement, vous désirez vous accorder un repos de popotte ? Qu'à cela ne tienne !

Vous n'avez qu'à commander par Internet ou par téléphone. La livraison à Ste-Brigitte est offerte tous les jours de la semaine; à l'école du Trivent, tous les midis; ailleurs, le mardi et le jeudi entre 17 h et 20 h.

## Pourquoi Ciboulette cantine mobile ?

- Parce qu'elle propose une cuisine diversifiée, créative, santé et de haute qualité;
- Parce qu'elle veut vous faire apprécier des expériences gustatives inspirées et innovatrices;
- Parce qu'elle offre une cuisine «maison» composée de fruits et légumes frais, d'herbes, d'épices, de légumineuses;
- Parce qu'elle utilise très peu les conserves et rejette les concentrés de bouillon;
- Parce qu'elle boulanges avec de la farine non blanchie ses pains, ses tortillas souples, ses pâtisseries;
- Parce qu'elle adapte les portions selon le type de clientèle et offre même des suppléments pour les gros appétits;
- Parce qu'elle cuit de la viande maigre (porc, boeuf, poulet, dindon);
- Parce que les menus sont variés (au six semaines);
- Parce que vous trouvez la description des ingrédients contenus dans les mets désirés.
- Parce que vous économiserez temps et énergie.

## Services offerts

En plus des boîtes à lunch pour écoliers ou travailleurs, vous pouvez vous procurer des repas pour la famille dans la section (cantine famille-mobile); à noter que ces repas varient selon les dates choisies.

Des mets dits «classiques» vous sont offerts en tout temps: lasagne, pâté chinois, sauce à spaghetti, sauce végé-ciboulette, potage-ciboulette, quiche Lorraine, quiche aux épinards, tarte au quinoa, cretons.

Des desserts différents sont également proposés chaque semaine.

De plus, vous pouvez demander un menu pour une activité spéciale ou un anniversaire (enfant ou adulte). Vos suggestions sont les bienvenues.

À tendance plutôt végétarienne, la plupart des plats principaux offerts contiennent de la viande ou du poisson. Toutefois, pour les «purs» végétariens, Ève et Nathalie peuvent répondre à vos désirs.

## Demandez et vous serez exaucés !

Épices et herbes: anis étoilé, basilic, cannelle, cardamome, ciboulette, coriandre, curcuma, curry, gingembre, marjolaine, persil, thym, etc.

Fruits et légumes: pomme, orange, citron, pêche,

poire, fraise, tamarin, courge, zucchini, betterave, épinards, tomate, poivron, céleri, oignon, carotte, pomme de terre, patate douce, etc.

Légumineuses: lentilles, fèves à oeil noir, fèves moong, fèves rouges, etc. (toujours cuites «maison»).

Pour une alimentation santé, équilibrée et variée à offrir à votre famille et à vous-mêmes, commandez chez un traiteur de Sainte-Brigitte, un traiteur de qualité, Ciboulette cantine mobile.

N'oubliez pas que Nathalie et Ève sont toujours prêtes à écouter vos desiderata et à y répondre au mieux possible. Commandez directement sur leur site Internet ou par téléphone :

418 825-6016

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

## Les cousines Ciboulette

Cousines complices et cuisinières,  
Innovatrices sous leur verte bannière:  
Boulettes parfumées et sauces relevées,  
Odeurs de fines herbes, fragrances épicées.  
Un duo de qualité, une cuisine diversifiée  
Lissant de côté les sentiers trop fréquentés.  
Elles vous surprendront, vous séduiront,  
Tiquinant vos papilles, elles vous convaincront.  
Tentez l'expérience, votez pour votre santé  
Et commandez-leur des menus équilibrés.



Clinique Chiropratique **Pubé**  
418 951-5836  
418 Ave Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval

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](http://www.lesjardinsdevosreves.com)

**Duff** SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL **16.95 \$**  
+taxes  
418-825-3833  
251 Av. Ste-Brigitte - Ste-Brigitte-de-Laval

PIZZA MOYENNE

## Prix au luthier Marc-André Rousseau

Lors de la remise des Prix d'excellence des arts et de la culture qui se tenait dans le Grand Hall du Musée national des beaux-arts du Québec le 25 novembre 2013, Marc-André Rousseau s'est vu décerner le titre de lauréat du

### *Prix Émergence en métiers d'art.*

C'est pour souligner la qualité exceptionnelle de son travail, la maîtrise technique de même que l'originalité de ses créations que cet artisan, de Sainte-Brigitte-de-Laval (depuis 2010), s'est mérité cet honneur.

Toutes ses oeuvres, instruments acoustiques et électriques, sont entièrement fabriquées à la main. Diverses sortes de bois sont employées: padouk, ébène, cèdre rouge, cerisier, érable, acajou africain, palissandre indien, noyer, etc.

Il exécute également des commandes spéciales et offre aussi un service de



Photo: L.Côté (oct. 2011)

Marc-André Rousseau

réparation, d'entretien et d'ajustement.

Pour en connaître plus sur Marc-André Rousseau, consultez le journal *Le Lavallois*, octobre 2011 et visitez son site Internet à l'adresse suivante:

[www.rousseau-luthier.com](http://www.rousseau-luthier.com)

Références:

Site Internet de M.A.Rousseau;

Le Courant de la Jacques-Cartier, fév. 2014  
*par Louise Côté*

## Suivi sur la future école

Madame Denise LeFrançois, directrice de l'école Du Trivent confirme que sur trois sites proposés par la Ville, la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS) a choisi de construire la nouvelle école sur la rue Saint-Paul, un peu plus haut que l'école actuelle, car le site situé près du terrain de soccer nécessitait un aménagement physique trop coûteux avant même le début de la construction.

Bien que l'échéancier soit maintenu, nous comprenons qu'il reste bien du travail à exécuter avant l'érection de cette école.

La rue Saint-Paul doit être allongée et les services nécessaires amenés. D'un style très moderne, elle ressemblera à la nouvelle école de Stoneham.

Madame Daniele, mairesse de Ste-Brigitte-de-Laval, nous a fait parvenir un document concernant le concept architectural conçu pour la nouvelle école. Tirant son inspiration de l'environnement naturel et boisé, ce style a pour but d'offrir aux jeunes un lieu d'apprentissage stimulant intégré à l'environnement et caractérisé par des espaces lumineux et ludiques.

Madame Daniele souligne la documentation professionnelle et remarquable de M. Jean-François Guillot qui a décrit et étoffé consciencieusement ce projet. Malgré ce document, la CSDPS n'est toujours pas en mesure de venir sur le site car tout n'est pas prêt.

Les devis et les plans sont maintenant acceptés au regard de l'ouverture de la rue Saint-Paul, la soumission afférente aux appels d'offres est chose réglée et la somme requise a fait l'objet d'un accord de la part de la municipalité. (cf le règlement 719.14 décrétant des travaux de prolongement de la rue Saint-Paul autorisant une dépense de 968 100 \$ et un emprunt n'excédant pas ce montant adopté le 24 février 2014 en réunion extraordinaire).

Par contre, Monsieur Parent de la CSDPS affirme être toujours en attente de documents validant le transfert de propriété et des papiers notariés afférents.

*Jean-François Gerardin*

*Louise Côté*

### 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 spécialisé
- 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*

# « L'assiette volante » de Francis Vallée

par Jean-François Gerardin

Une discipline sportive en plein essor au Québec: l'ultimate frisbee et un jeune athlète de chez-nous, fraîchement repêché par une équipe internationale: Francis Vallée, un Lavallois qui fait parler de lui.

Ce ne sont pas les sportifs qui manquent à Sainte-Brigitte-de-Laval, mais certains font et feront encore parler d'eux; et ce, tant au niveau régional que provincial, national et international. C'est à ce dernier niveau qu'est parvenu Francis, le 14 décembre dernier.



Photo: L.Côté

Francis Vallée des Royals de Montréal

Nous avons donc rencontré ce jeune citoyen de notre ville chez ses parents. Francis est le fils de Nathalie Bouchard, bien connue à l'école du Trivent depuis longtemps, et de René Vallée. Une jeune fille, sa sœur Laurie-Anne, complète la petite famille.

Francis est né en 1995 et aura très bientôt 19 ans. Sa sœur a 15 ans, une autre sportive... qui suit ses traces. Déjà attiré par le sport, lorsqu'il fréquente l'école Du Trivent, il joue au hockey sur la patinoire extérieure de S.B.D.L.

Ce jeune sportif poursuit ses études secondaires à l'École secondaire Samuel-de-Champlain. Là, il profite aussi des nombreuses occasions offertes par le programme d'éducation physique et celui des activités sportives hors cours où il se révèle un excellent athlète.

Ensuite, le voilà au collégial. Il fréquente le C.G.E.P. De Limoilou (Québec). Inscrit en sciences humaines depuis deux ans, il ne lui restera qu'une année dans cette orientation avant de passer aux études universitaires. À cet égard, Francis nous confie qu'il tend fortement à envisager une formation d'éducateur physique. Quand on tombe dans la « marmite » de bonne heure...

se pointe au rendez-vous. Il découvre l'ultimate frisbee... À peine arrivé, il y excelle à tel point qu'il attrape la piqûre. Pendant 3 semaines, il délaisse son cher hockey et le disque noir, pour adopter le disque blanc.

## Un peu d'histoire

N'eut été d'une boulangerie fondée en 1869 par William Russel Frisbee, commerce qui fut appelé la Frisbee Pie Company, cette discipline planante n'aurait peut-être pas vu le jour. Quelques années plus tard, en 1940, des universitaires de Yale prirent l'habitude de terminer leurs repas en lançant les moules à tartes de leur fournisseur officiel : la Frisbee Pie Company.

Et en 1948, nous sommes à l'ère du plastique, Walter Frédéric Morrison se souvient de Yale et, se rappelant des parties de moules volants, il met au point le premier disque volant. Très vite, en 1960, cette invention fait l'objet d'une offre d'achat de la Wham O, une société californienne de jeux. Le frisbee de compétition venait de voir le jour, de même que l'Association Internationale de frisbee.

## Le joueur d'Ultimate Frisbee

Tout le monde ou presque peut jouer au disque volant. Toutefois, les professionnels sont à mettre dans une classe à part. En effet, si on peut s'amuser entre ami(e)s sur une plage ou en salle en échangeant ce frisbee, il faut néanmoins posséder de grandes qualités physiques, des aptitudes psychomotrices particulières et disposer d'un sens marqué sur le plan spatio-temporel pour atteindre le niveau qui a permis à Francis Vallée d'accéder à une ligue professionnelle internationale,



Photo: Archives de Francis

Signature du contrat

le Royal de Montréal, à 18 ans. D'autant plus que sa sélection s'est faite au milieu de 100 aspirants dans un premier temps. Celle-ci s'est poursuivie avec les 50 joueurs retenus.

En fin de course, Francis Vallée a signé son premier contrat professionnel comme les 27 autres sportifs finalement sélectionnés. Pas pire pour ce jeune homme de 18 ans, le moins âgé de cette équipe.

## Un sport collectif

Tous les sportifs et nombre d'amateurs de sports connaissent le basket-ball, le hockey, le handball, le football et le soccer entre autres. Ces disciplines qui ne datent pas d'hier présentent de nombreuses similitudes avec celles qui caractérisent le jeu de frisbee.

Ainsi, pour un adepte sérieux de ce nouveau sport, faut-il exceller dans les aspects suivants : endurance, résistance, souplesse, vitesse de réaction, puissance explosive.

**Faites-vous remarquer !**

**Impressions grand format**

Bannières . Enseignes . Vitrines  
Déco commerciale . Roll-up  
Publicité imprimée

**Identification de véhicules**

Wrap . Lettrage . Conception . Design  
Vitrines teintées . Pare-pierre



**Pro Style LETTRAGE**

**418-661-0505**

2634, Boul. Louis XIV (coin Boul. Raymond)  
[www.prostylelettrage.com](http://www.prostylelettrage.com)

## Le coup de foudre

Un jour, au début de ses études secondaires, un ami insiste auprès de lui pour qu'il l'accompagne à une activité physique nouvelle. Laisant ses patins et son goret, Francis chausse ses espadrilles d'éducation physique et



**ÉCO-VERT**  
ENTRETIEN PAYSAGER inc.

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

Entretien paysager Résidentiel & commercial :	
Tonte de pelouse	Déchaumage
Nettoyage printanier	Essoucheuse
Nettoyage de muret	Terrassement
Aération du sol	Excavation
Ramassage de feuilles	Émondage
Produits écologiques	Tarière
Aménagement de sentier et de rocaille	Transport



**SH MACHINERIE**  
SÉBASTIEN HUOT  
Cell.: 418-264-5454  
Fax : 418-825-5133  
shmachinerie@hotmail.com  
RBQ : 5629-7039-01

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

**Lunetterie** BEAUPORT

MARC CÔTÉ  
opticien

418.666.2022  
[lunetteriebeauport.com](http://lunetteriebeauport.com)

550 rue Cambronne, Québec, Québec G1E 6X1

**CARROSSIER C. CLAVET**

Conrad Clavet  
propriétaire

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

Tél: 418 825-1161 Fax: 418 825-1594





Photo: Archives de Francis

Francis, de dos, attrape au vol le frisbee

À ces dispositions acquises ou innées, il faut ajouter les capacités suivantes : une psychomotricité fine, une vision périphérique excellente, des qualités gymniques, l'art du marquage et du démarquage (tracés et feintes), le sens de la coopération, un comportement courtois et non violent, etc.

### Jeu, terrain, rôles des joueurs

En compétition extérieure régulière, l'ultimate Frisbee se déroule, sensiblement, sur une surface de même dimension qu'un terrain de football, c'est-à-dire 100 mètres de longueur par 37 mètres de largeur. À chaque extrémité de ce terrain, deux lignes situées à 18 mètres

des lignes de fond délimitent un secteur appelé zone d'en but.

Un meneur de jeu, un «handler», une espèce de quart-arrière comme au football, décide de la première passe et de la stratégie d'avancée de ses joueurs selon les occasions propices et les tracés de course de ces derniers qui sont, habituellement, surveillés, c'est-à-dire, marqués par un adversaire qui cherche à intercepter le disque.

Ceux qui ont comme rôle de recevoir sont, dans le langage de ce sport, des «cutters» car ils suivent des tracés capricieux qu'ils changent avec des feintes et des accélérations subites pour déjouer la surveillance de leur marqueur et offrir la meilleure cible au partenaire qui a le disque en main. Ainsi, de passe en passe, l'avancée d'une équipe se poursuit avec des revirements quand un joueur de l'autre équipe intercepte le frisbee.

Le point est enregistré lorsqu'un joueur capte l'engin et le ramène dans la zone d'en but. Ces parties opposent 7 joueurs contre 7 joueurs lorsqu'il s'agit d'un terrain officiel en compétition extérieure. En d'autres cas, sur le sable ou en gymnase, il peut se jouer à 5 contre 5. Au bout d'un temps x, chronométré ou non, on note le pointage et on continue jusqu'à ce qu'une équipe ait amassé deux points

de plus que l'autre équipe. Pour en connaître plus sur ces actions sur le terrain, tapez ultimate frisbee ou assistez à une partie en saison ou encore à l'entraînement d'une équipe lorsque l'occasion se présentera.



Photo: Archives de Francis

En pratique

### L'argent, nerf de la guerre

Si une paire de souliers similaires à celles qu'utilisent les joueurs de soccer extérieur ne coûte pas cher, environ 180 \$ pour ceux de Francis, ce sont des dépenses beaucoup plus importantes qui attendent l'athlète de haut niveau lorsqu'il est appelé à participer à des tournois ailleurs que dans sa région. Demandez à ses parents et vous verrez vite que les frais grimpent à la vitesse grand V.

En effet, maintenant professionnel, Fran-

cis est appelé à voyager, rencontres nationales et internationales obligent. Ainsi, cet été, en août, il va jouer en Italie.

Ce tournoi à Lecco est en fait le Championnat junior d'ultimate des moins de 19 ans. Francis y participera non pas avec Le Royal de Montréal, mais avec l'équipe canadienne d'ultimate frisbee sur laquelle il s'est aussi taillé une place. Il se joindra donc aux meilleurs joueurs du pays pour y représenter le Canada. Contrairement au Royal de Montréal, cette équipe ne subventionne en aucun cas ses joueurs.

Ce déplacement impose des frais (le voyage, l'hébergement et autres dépenses inhérentes) qui sont assumés par le joueur. Malgré la grande collaboration de ses parents, des commandites à l'occasion et les montants d'argent que Francis gagne au Alpin l'été ou au Canadian Tire en fin de semaine (s'il le peut), la somme amassée ne peut suffire car il doit étudier et participer à des entraînements et des compétitions qui ont lieu sur des périodes où il peut travailler normalement.

### Encourageons ce Lavalois

Les qualités de Francis ne se limitent pas à ses aptitudes et son excellence en sport. C'est un jeune homme courtois, responsable et engagé déjà auprès des



## J'aime mon câble local

Dans le cadre des prix *J'aime mon câble local*, une campagne pancanadienne qui vise à souligner l'excellence dans le domaine de la câblodistribution, la CCAP a reçu 4 nominations. Au final de la période de vote, les projets gagnants recevront une bourse de 1000 \$ à redistribuer à un organisme de leur communauté. Voici les nominations pour la CCAP:

- **Meilleur projet de service public/de bienfaisance**
- **Meilleure programmation locale (actualités)** : Vu d'ici (CCAP.Tv)
- **Meilleure programmation locale (événements sportifs)** : Temps Libres (CCAP.Tv)
- **Meilleure animatrice** : Chloé Patry-Robitaille (CCAP.Tv)



**Il est maintenant temps de voter pour votre câble local!**

Rendez-vous sur [www.jaimemoncablolocal.com](http://www.jaimemoncablolocal.com) jusqu'au 31 mai.

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

**CCAP**  
.TV

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

## « L'assiette volante » de Francis Vallée (suite)

jeunes de sa communauté pour redonner un peu de ce qu'il a reçu: à la polyvalente Samuel-de-Champlain, il entraîne une équipe de jeunes au Ultimate frisbee et initie également des écoliers du Trivent à ce sport.

Ce sportif de haut niveau a une nature calme et pondéré. Il m'apparaît simple, humble et réaliste. De plus, il s'exprime dans un excellent français et les lettres qu'il compose pour ses demandes de subventions et la présentation de son curriculum vitae témoignent de la qualité de son français écrit.

### Anecdote

Certaines compétitions à venir se tiendront aux États-Unis et notre jeune homme n'ayant pas 21 ans, âge pour être considéré légalement adulte (aux États-Unis), devra être sous la tutelle d'un adulte qui répondra de lui en étant son «chaperon»...C'est le seul de l'équipe à être assujéti à cette condition. Pourtant, il a son permis de conduire, possède son auto et, à mes yeux, est déjà un adulte averti. Ah! ces Américains!

### Visionner des matchs

Pour la majorité des gens, ce sport nouveau au Québec est peu connu et les occasions d'assister à des matchs demeurent plutôt rares. Aussi, pour nos lectrices et lecteurs qui voudraient intéresser leurs enfants et adolescents au ultimate Frisbee, il serait intéressant de faire une recherche. J'ai consulté sur Internet ce qu'on y trouve à l'égard de cette discipline sportive et la visite en vaut la peine.

### Un frisbee pour tous à la maison

Un frisbee ne coûte pas cher et ce jeu en est un, rare, qui n'est pas violent et qui,



Photo: Archives de Francis  
Longue vie au Royal de Montréal

tout en favorisant la courtoisie et le respect entre joueuses et joueurs, offre un développement harmonieux de qualités physiques, psychomotrices et cardiovasculaires. Cette invitation que je lance à notre jeunesse lui permettra peut-être de bouger davantage et de servir sa santé au lieu de favoriser l'hypokinétisme (vie sédentaire sans exercices physiques intenses) qui résulte de tous les esclavages modernes qui clouent les jeunes et moins jeunes devant les appareils électroniques qui parasitent leur vie active. Et cette inertie constatée de nos jeunes conduit à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiovasculaires précoces. Tentez l'expérience, achetez un frisbee...

### Bonne route Francis!

Nous souhaitons bonne route à Francis dans sa vie d'étudiant et de sportif international et espérons que d'autres commanditaires lui proposeront leur appui financier pour faciliter ce parcours coûteux. En août ou septembre prochain, nous vous donnerons des nouvelles et des résultats des rencontres et des tournois auxquels ce jeune joueur du Royal de Montréal aura participé.

## Fête familiale et marché aux puces au profit des matinées mères-enfants



Quand : Samedi 5 avril, de 10 h à 16 h

Où : Au gymnase de l'école Du Trivent

Coût d'entrée : 3 \$/enfant pour les jeux et animations

Gratuit pour aller au marché aux puces

Toute la population est invitée aux différentes activités :

1 - Marché aux puces d'articles pour bébé, enfant, maternité, famille. Vous pouvez louer une table au montant de 20\$ en appelant Marie-Aude au 606-8559. Faites vite, places limitées et date maximale pour réserver le 29 mars 2013.

2 - Animation par Fermazoo de 11 h à 14 h, des animaux à cajoler, tour de poney et plusieurs surprises vous y attendrons. (Visitez leur site internet, www.fermazoo.com) Fermazoo vous offre des activités extérieures (tours de poney pour les 2 à 8 ans et snowboard en chien de traîneau pour les 8 à 12 ans) et des activités intérieures (animation avec animaux exotiques, reptiles et insectes).

3 - Jeux gonflables pour tous les âges par Proludick.

4 - Maquilleuse et clown

5 - Collations maison et breuvages en vente sur place

6 - Plusieurs prix de participation de nos commanditaires

Nous vous attendons en grand nombre!

\* si vous voulez être exposant (table de 6 pieds) ou si vous voulez être commanditaire (prix de participation ou autres), contactez Maude Émond au 907-9800.

### 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**



**Sablière M.J. Vallée enr.**

Tamisage  
Concassage

Pierre de granit

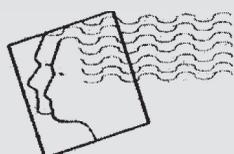
Sable • Pierre • Gravier



**Me Chantale Bourget**  
Notaire et Conseiller juridique

224, ave Ste-Brigitte, local 102

Ste-Brigitte-de-Laval **Tél: 418 825-2132**



**Coiffure Filante enr.**

418 825-3877

Hommes  
Femmes

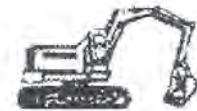
**Stéphanie Lagacé**

**Sur rendez-vous**

19 rue Labranche

Au début du secteur nord de Ste-Brigitte

### Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pépinière - 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

# La montagne à deux têtes

Jean-Michel Lussier, 6<sup>e</sup> de Madame Karine



Photo: Karine Lamarche

Jean-Michel Lussier

Vous-êtes-vous déjà demandé comment les montagnes se sont formées ? Il y a plusieurs théories autant scientifiques que magiques. Voici l'une d'entre elles qui va au-delà de l'imagination. Tout cela se passe au Québec il y a plus de 1 000 ans, à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Il y a 1 000 ans, où se trouve Sainte Brigitte-de-Laval, il y avait un petit village nommé Kwertam où régnait la paix et le bonheur. Quelle était la cause de ce bonheur ? Le roi le plus grandiose dont on ne connaissait pas le vrai nom, mais que l'on surnommait «le grandiose».

Kwertam était situé sur une montagne mais pas juste une. Toutes ses grandes élévations étaient raccordées ensemble et elles étaient raccordées l'une à l'autre et uniformes. Elles étaient gazonnées et on y voyait des ruisseaux, Bref un paysage paradisiaque. On ne pouvait pas en descendre, car elles étaient comme des boîtes à l'horizontale.

Parmi ce petit village harmonieux se trouvait un jeune homme courageux et brave, le fils du roi. Les gens du village le vénéraient comme un dieu. Pourquoi ? Parce qu'il avait arrêté le roi des ténèbres, mais pas n'importe lequel : le diable ! Tous les Kwertamiens le craignaient, mais il était enfermé sous les montagnes. On ne l'a jamais revu par contre... Ce petit village allait bientôt devenir l'enfer.

Un jour, le village ou plutôt la gigantesque montagne se mit à trembler. Les

maisons se brisaient, les vases, les bibelots et les meubles tombaient sur le sol. Les gens perdaient l'équilibre. Que se passait-il ? Personne ne le savait, mais James, courageux, se rendit tant bien que mal où les tremblements semblaient provenir. Il aperçut une énorme boule de feu vers l'est sortir de la montagne en la réduisant à néant. James sursauta ; il n'en croyait pas ses yeux. Il savait ce qui se passait.

Le diable avait un moyen de s'échapper de sa prison. L'enfer venait de renaître et il allait se venger. James alla immédiatement alerter tout le village. Le petit village où régnaient la paix et le bonheur était devenu le petit village où régnaient la terreur et la peur avec ampleur.

Il était là le problème: le diable devenait plus puissant lorsque qu'il ressentait la peur des gens. «Le grandiose» sortit de son royaume pour calmer les gens, mais tout à coup, le diable métamorphosa une boule de feu et il la projeta droit sur lui. Il disparut aussitôt. James n'en croyait pas ses yeux. Venait-il de perdre son père ?

Pendant que tous les Kwertamiens couraient partout en évitant les projectiles de magma en fusion que le diable lançait, James eu l'excellente idée d'aller voir le grand chaman du village. Il était en train de préparer une sorte de potion magique. James lui demanda ce qu'il préparait. Le sage lui expliqua qu'il avait confectionné une potion qui rendait les personnes qui la buvaient invincibles !

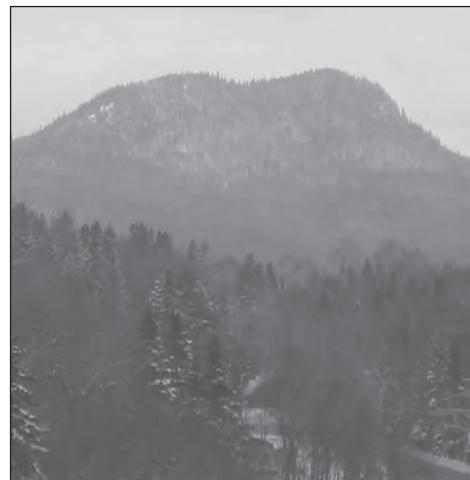
Tous les villageois vinrent boire la potion. Ils sentirent de la force et du courage monter en eux. Aussitôt, les valeureux villageois et James, qui venait de perdre son père, reprirent le combat. Le diable atterrit au sol et détruisit toutes leurs armes. Qu'allaient-ils faire ?

Plus d'armes, plus rien...Soudainement, un petit garçon haut comme trois pommes jeta un saut d'eau en plein visage du dieu des ténèbres. Le diable présenta un signe de faiblesse et de douleur. James en profita pour lui assener un coup de poing au visage, ce qui lui brûla la main. L'infâme créature répliqua en lui lançant une boule de feu qu'il évita de justesse. L'amas de magma se dirigea

vers le village qui se désintégra. Tous les Kwertamiens étaient furieux et enragés et le diable ne s'arrêterait pas là !

Les villageois s'acharnèrent sur la créature maudite en lui lançant leurs réserves d'eau puisque celle-ci était la faiblesse du diable. Il n'en pouvait plus, il essayait de s'enfuir mais l'eau l'en empêchait. Soudainement, de gros faisceaux lumineux se mirent à sortir de lui. Les villageois se mirent tous à couvert dans une vieille grotte sinistre et lugubre et puis... BOOM ! Il explosa ! L'explosion était si puissante qu'elle fit un gros creux dans la montagne. La montagne à deux têtes était née.

Ce jour-là, James avait perdu son père et les villageois, leurs maisons, leurs provisions et leur roi, mais tout de même le bien avait triomphé sur le mal. Tout cela grâce à la potion du chaman, disaient les villageois, mais James avait des doutes...



La montagne à deux têtes d'aujourd'hui

Il alla voir le sage, qui méditait calmement à travers les débris. Il lui demanda ce qu'il avait mis dans la potion, Le chaman lui expliqua qu'il n'y avait mis que de l'eau et du sucre. Il ne fallait qu'une source de confiance pour vaincre le mal.

Peu à peu la montagne qui devint Sainte-Brigitte-de-Laval et maintenant on peut admirer la montagne à deux têtes.

N'oubliez pas: garder confiance et croire en nous est la clef du succès.

# Le bouton d'or

Alice Germain,  
6<sup>e</sup>, classe de Madame Karine

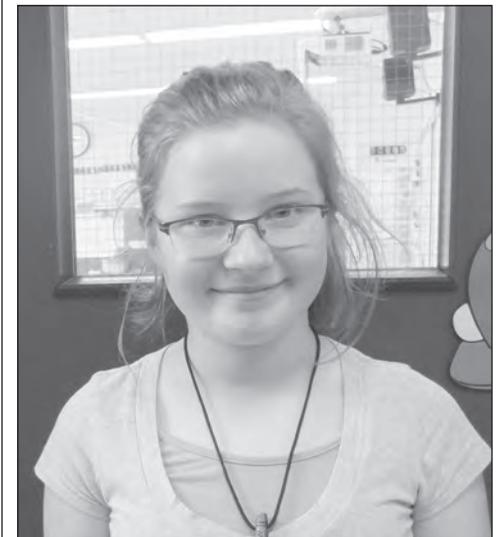


Photo: Karine Lamarche

Alice Germain

Il était une fois, en 1972, à l'île d'Orléans, une vieille jardinière bougonneuse nommée Marie-Antoinette. Elle possédait un magnifique jardin aux mille couleurs et au mille formes. Elle aimait par-dessus tout s'en occuper et si, par malheur, quelqu'un d'autre qu'elle y mettait les pieds, je préfère ne pas vous dire ce qui pouvait lui arriver...

Et ce jour est arrivé : les enfants de la rue, envoutés par cette odeur féérique, se laissèrent emporter par ce magnifique parfum de printemps. Quand la vieille s'en est aperçue, je peux vous dire que tout le monde est disparu en deux temps, trois mouvements. Elle avait fait sa réputation de bougonneuse.

Et un matin, alors qu'elle arrosait ses plantes, il y avait quelque chose de différent dans l'air, quelque chose qui sentait meilleur, quelque chose de plus coloré. Après un long moment, elle se rendit compte que c'était une fleur qui n'existait pas et elle la nomma bouton d'or. Dès qu'elle la regarda quelque chose changea dans son cœur.

Elle voulait s'excuser aux enfants et surtout se faire pardonner. Elle invita donc tous les enfants pour boire un thé et elle se fit pardonner. Et depuis, tous les dimanches au matin, ils vont boire un thé et se promener dans son jardin. Depuis ce temps, elle a un cœur en or. C'est pour cela qu'il faut être gentil pour avoir des amis.

**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

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

**LES IMPRESSIONS**  
**Stampa**

445, avenue Marconi Québec (Québec) G1N 4A7  
418 681-0284 418 681-1178  
www.stampa.ca info@stampa.ca

# Inauguration de la nouvelle pharmacie



Chantale Pilote, pharmacienne  
 William Grenon,  
 Laurie Tremblay,  
 Andréanne Verret,  
 Camille Tremblay,  
 Alexandre Lavoie, administrateur,  
 Vanessa Tremblay, pharmacienne propriétaire,  
 Émilie Gariépy,  
 Kelly Fortier,  
 Amélie Rioux,  
 ass. tech. en pharmacie,  
 Lucie Mauger, infirmière,  
 Vincent Fortier Thomassin,  
 ass. tech. en pharmacie.



Le 14 janvier dernier a eu lieu l'inauguration officielle de la nouvelle pharmacie sise au 224 ave Ste-Brigitte. Quelques conseillers du quartier faisaient partie des nombreux invités. Plusieurs personnes étaient présentes et ont grandement apprécié les locaux plus modernes, plus vastes et les nouveaux services qui y sont offerts.

Une infirmière est maintenant présente pour des consultations. La pharmacie est maintenant ouverte à tous les jours même le dimanche et le nouvel espace de consultation plus discret m'a beaucoup plu. J'y ai rencontré des professionnels souriants et heureux de faire partie de cette équipe, plusieurs employés fiers de travailler dans leur patelin.

C'est avec beaucoup de tristesse que vous avons appris le décès de notre ancienne collaboratrice, Lorraine Dussault. Elle fut bénévole dans les toutes premières années du journal. C'est elle qui se chargeait de la dactylographie de tous les textes. Nous gardons un très bon souvenir de Lorraine. Son sourire, sa gaieté, son humour et sa disponibilité sont toujours présents dans nos coeurs.

Nous offrons nos plus sincères condoléances à son époux Pierre-Paul Giroux, à son fils Jonathan ainsi qu'à toute sa famille.

*L'équipe du journal Le Lavallois*

<p><b>restaurant le Lavallois</b></p>	<p><b>Spécial club sandwich</b></p>	<p><b>Spécial lasagne</b></p>
	<p><b>Nouvelles entrées</b></p> <p><b>Assiette Nachos</b> 12,95 \$</p> <p><b>Bruschettas garnies</b> 6,95 \$</p> <p><b>Soupe à l'oignon gratinée</b> 4,95 \$</p>	<p><b>Lundi</b></p> <p>Commandez un club sandwich, obtenez le 2<sup>e</sup> à moitié-prix</p> <p>Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur                  Promo : 19,95 \$</p>

**TERRAINS DISPONIBLES : Sainte-Brigitte de Laval • Fossambault-sur-le-lac • Boischatel**

**DÉVELOPPEMENT RÉSIDENTIEL**  
**Boischatel**  
 FAUBOURG DE LA RIVIÈRE FERRÉE

**TERRAINS RÉSIDENTIELS**  
**rue AUCLAIR**  
 Sainte-Brigitte-de-Laval

**DÉVELOPPEMENT RÉSIDENTIEL**  
**Fossambault**  
 SUR-LE-LAC

**DÉVELOPPEMENT RÉSIDENTIEL**  
 Sainte-Brigitte-de-Laval

**CONSTRUCTION RICHARD CHABOT**

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

418 825-1954 • 418 808-0588

Suivez-nous sur

# La CCAP reçoit 4 nominations pour les prix *J'aime mon câblo local*

La CCAP est très fière d'annoncer ses quatre nominations dans le cadre des prix *J'aime mon câblo local*, une campagne pan-canadienne qui vise à souligner l'excellence dans le domaine de la câblodistribution, de l'esprit communautaire et de la programmation locale.

Le projet est une initiative de la CCSA, le regroupement canadien des câblodistributeurs indépendants.

## Catégories en nomination :

- Meilleur projet de service public/ de bienfaisance
- Meilleure programmation locale (actualités) : Vu d'Ici (CCAP.Tv)
- Meilleure programmation locale (événements sportifs) : Temps Libres (CCAP.Tv)
- Meilleure animatrice : Chloé Patry-Robitaille pour On parle de vous (CCAP.Tv)



Chloé Patry-Robitaille, meilleure animatrice pour On parle de vous (CCAP.Tv)

La CCAP invite maintenant la population à aller voter pour ses projets en nomination sur le site [www.jaimemoncablolocal.com](http://www.jaimemoncablolocal.com). La période de votation est ouverte jusqu'au 31 mai 2014.

Les projets gagnants seront connus le 30 juin 2014. Les câblodistributeurs méritants se verront remettre une bourse de 1000 \$ à redistribuer à un organisme ou à une œuvre caritative sur son territoire.

« Nous sommes honorés d'avoir été mis

en nomination par la CCSA pour nos projets et notre programmation locale. C'est non seulement une belle reconnaissance de la part de nos pairs, mais aussi l'occasion de montrer la qualité de nos produits télévisuels locaux et notre implication dans la communauté. Nous souhaitons maintenant que les gens aillent voter en grand nombre pour leur câblo local» mentionne monsieur Jacques Perron, directeur général de la CCAP.



Meilleure programmation locale (événements sportifs)

La chaîne de la CCAP (Icitélé maintenant connue sous le nom de CCAP.Tv) avait aussi reçu les honneurs en septembre dernier avec ses émissions Babilard et Panorama d'hiver lors des Prix de la télévision communautaire aussi organisés par la CCSA. Ces prix ont été remplacés cette année par la campagne «J'aime mon câblo local».

Source: Maryna Carré  
Responsable communications / marketing  
(418) 849-7125, [mcarre@ccapcable.com](mailto:mcarre@ccapcable.com)



Meilleure programmation locale (actualités)

# MSB

## MECANIQUE

1160 boul. Raymond  
[www.msbmecanique.com](http://www.msbmecanique.com)  
(418)821-0775

MEMBRE DES RÉSEAUX



# 29 95\$

Plus taxes

## VÉRIFICATION D'ALIGNEMENT



ÉVITEZ LES PROBLÈMES !  
FAITES VÉRIFIER VOTRE VÉHICULE.

## Un jour, Ste-Brigitte renaîtra

Une page d'un livre pas très plaisant à lire a commencé à se tourner le 20 janvier au soir lors de la séance du conseil. D'autres pages seront et devront sûrement être tournées afin de fermer le livre une fois pour toute et de commencer à en lire un autre. Personne ne sait combien de temps ça prendra pour fermer ce livre définitivement. Est-ce que ce sera au printemps, à l'été, dans un an, dans 4 ans ou plus ? Personne ne le sait vraiment.

Depuis un certain temps, j'ai un pincement au cœur toutes les fois que je lis les journaux et qu'on y parle de Sainte-Brigitte-de-Laval. J'ai toujours détesté l'expression: «Parlez-en en bien, parlez-en en mal, mais parlez-en».

Avant, j'étais si fier de parler aux autres de notre beau petit village et de leur faire découvrir mon beau coin de pays. Maintenant, ce sont les gens de l'extérieur qui m'en parlent et ils m'en parlent en \$\$\$\$\$ et en mépris. Je me dis que le prochain livre que nous ouvrirons, nous parlera de notre belle rivière Montmorency et des activités pouvant y être développées davantage (kayak, rafting?), de l'exploitation sportive de nos belles montagnes, d'un relais de motoneiges

et de raquettes au golf, d'un centre communautaire, d'activités pour tous les âges, d'une piscine avec la nouvelle école, d'une avenue qui débouche au lieu de demeurer enclavée, d'un terrain de golf (champs de pratique) plus accessible aux citoyens, d'un marché public; autant de bonnes idées qui ont fait surface depuis la campagne électorale; et ce, peu importe l'allégeance politique des gens.

Un jour, Sainte-Brigitte-de-Laval renaîtra après cette grosse tempête et les gens de l'extérieur recommenceront à me parler de mes montagnes, de la chaleur et du respect dégagés par ces citoyens.

N'oublions pas que les gens qui sont à côté de nous aujourd'hui, nos amis d'ici, nos voisins d'ici, nos confrères de travail d'ici, nos concitoyens d'ici, peu importe leur opinion dans ce moment difficile pour notre communauté, y seront encore demain et après-demain. Vivons ce moment dans le respect des autres, parce que, ce qui est détruit est toujours difficile à rebâtir.

**Martin Hudon, citoyen**



## Vente de fleurs Votre centre jardin d'un jour



**Le printemps va arriver un jour ! Horticulteur en herbe demandé**

L'équipe du comité de la vente de fleurs ainsi que les bénévoles de la journée seront de retour le samedi 31 mai prochain pour vous offrir une vente de fleurs: annuelles et vivaces, jardinières suspendues, arbustes et plants de légumes

Nous avons hâte de vous revoir et déjà nous travaillons pour vous offrir ce qu'il y a de mieux.

*Si vous êtes une personne ayant certaines connaissances en horticulture et désirez vous impliquer dans le comité de direction, nous serions heureuses de vous y accueillir.*

Surveillez bien dans le prochain journal, vous aurez plus d'informations. Au plaisir

**Rachel Kirouac 418 825-3100**

## Leprechauns par Jean-François Gerardin

Leprechauns, nains mystérieux, tout de vert vêtus  
Elles irlandais subtils, aux fines oreilles pointues  
Perchés sur les sapins ou les épinettes lavalaises,  
Riantes gnomes barbus à l'œil vif et à la mine narquoise  
Écoutant le murmure des sources et l'eau vive des rivières,  
Courant bruyamment sur la mousse, le sable et les pierres  
Habillés d'espérance, mariés à l'émeraude du feuillage,  
Ancrés dans la sylve de chez nous, enfants du voyage,  
Un mystère demeure pour celui qui a perdu la foi  
N'aïve des gens qui adhèrent au mystère et à ses lois  
Sans cet imaginaire et ses images fortes et... vraies,



Nous demeurons sans magie et privés de création.  
1 janvier 2012

### Charlesbourg



Superbe propriété 5 chambres à coucher dans un secteur familial. Cour arrière à faire rêver. Patio sans entretien en PVC, gazébo, piscine en cèdre et grand cabanon. Vous l'adorerez! 369 000\$.

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

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

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

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



**Hélène Lauzier inc.**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

### Salon d'Esthétique Chantaube

**Mélanie Allard**  
Esthéticienne  
7 des Merisiers  
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec)  
G0A 3K0  
418 825-0015  
melanieallard@ccapcable.com



**Groupe Altus**

Évaluation et fiscalité municipale  
Analyse immobilière  
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



**Yves Thomassin**  
Représentant

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

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

## Wilbrod Robert

**418 661-9223**  
[wilbrodrobert.com](http://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, davantage 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

# L'alcool est un \*faux ami\* du sommeil



Éduc'alcool vient de publier un nouveau guide concernant l'alcool et le sommeil.

À première vue, prendre un verre ou même en prendre plusieurs semble être bénéfique pour le sommeil. Or, si l'alcool aide habituellement à s'endormir et à ne pas se réveiller durant les premières heures, il bouleverse le restant de la nuit, qui est alors caractérisé par un sommeil plus fragmenté, des éveils nocturnes et parfois un réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir. L'alcool est donc un « faux ami » du sommeil. Telle est la principale conclusion de la toute dernière publication de la collection Alcool et santé d'Éduc'alcool, consacrée aux conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.

Nous connaissons tous la chanson « le bon vin m'endort... », mais si beaucoup de buveurs ont l'impression que l'alcool facilite le sommeil, il est clair que, même si l'alcool est un sédatif, il dérègle le cycle du sommeil, exacerbe certains troubles du sommeil et provoque des répercussions sur les périodes d'éveil.

## L'alcool n'est pas un remède contre l'insomnie

Lorsque les personnes consomment de l'alcool avant de dormir, une faible dose a généralement peu ou pas d'effets sur les différentes phases du sommeil tandis qu'une dose élevée a des effets plus prononcés sur l'ensemble du sommeil.

Il reste que l'alcool est un piètre substitut au somnifère en particulier pour les personnes qui sont vulnérables à divers troubles du sommeil. Celles-ci ont tout intérêt à consommer avec modération, voire à s'abstenir de consommer de l'alcool avant de se coucher.

La consommation d'alcool peut exacerber

certains troubles du sommeil, notamment l'insomnie, l'apnée du sommeil et les ronflements. Or, 4 % des Québécois et 10 % des gens qui souffrent d'insomnie ont recours à l'alcool pour soulager des problèmes de sommeil. Malheureusement, même sur une base ponctuelle, c'est une bien mauvaise idée.

## Vigilance et fonctionnement le lendemain

La journée suivant un épisode de consommation excessive, la capacité des buveurs à accomplir des tâches d'attention partagée est affectée en raison des effets perturbateurs de l'abus d'alcool sur le cycle du sommeil. La consommation excessive d'alcool affecte indirectement la vigilance ou le fonctionnement le jour suivant; et bien que ces réductions soient dans l'ensemble mineures, elles peuvent avoir un effet significatif lorsque les tâches à accomplir sont complexes ou dangereuses. Ainsi le lendemain d'une cuite, une des principales raisons au fait que les gens se sentent mal est le manque de sommeil. Il n'y a pas de bon sommeil après une cuite.

Comme c'est souvent le cas lorsqu'il est question d'alcool, la nouvelle publication d'Éduc'alcool sur les effets de l'alcool sur le sommeil rappelle que c'est la dose qui fait le poison et que, quel que soit le sujet que l'on aborde et l'angle sous lequel il est abordé, la modération a bien meilleur goût.

## Disponibilité de la publication

« Alcool et sommeil » peut être téléchargée à partir du site Internet d'Éduc'alcool ([www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)). On peut aussi la recevoir sans frais en communiquant avec Éduc'alcool au 1-888-ALCOOL1.

Source: Éduc'alcool



## PORTE OUVERTE Résidence Le Trèfle d'Or

## Bienvenue Chez Nous

25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval  
([residencedutrefledor@ccapcable.com](mailto:residencedutrefledor@ccapcable.com))  
<https://www.facebook.com/ResidenceLeTrefleOr>  
**(418-606-8606)**  
**Résidence Certifiée (No. 6175)**

Le 2 février dernier, nous avons participé à la porte ouverte organisée par la Résidence Le Trèfle d'Or, chez nous, à Sainte-Brigitte-de-Laval qui accueille des aînés autonomes et semi-autonomes de 60 ans et plus avec une offre de services complets depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2009.

Lors de cet après-midi, nous avons rencontré des résidentes très heureuses d'habiter à cet endroit et d'y côtoyer des ami(e)s de longue date qui ont toujours vécu à Sainte-Brigitte ou encore des aînés nouvellement arrivés pour se rapprocher de leurs enfants et de leurs petits-enfants. Ce fut aussi l'occasion de rencontrer le personnel et des membres du Conseil d'administration très engagés dans le bien-être de nos aînés.

Située au coeur du village, sur la rue Saint-Émile, cette Résidence ouverte en 2009 comprend 23 logements de 3 1/2 pièces qui répondent aux exigences de sécurité les plus strictes. Des gicleurs sont installés dans toutes les pièces de chaque logement et toutes les pièces des aires communes. Par ailleurs, c'est un édifice à accès contrôlé avec une caméra située à l'entrée qui permet aux locataires de voir sur leur téléviseur la personne à l'entrée avant de donner accès à un visiteur. De plus, la surveillance 24 heures sur 24 et le système d'appel d'urgence permet aux premiers répondants de Sainte-Brigitte-de-Laval d'être sur les lieux très rapidement en cas de problèmes pour la santé de nos aînés.

La Résidence Le Trèfle d'Or étant un organisme à but non lucratif subventionné par la SHQ, elle peut offrir des logements subventionnés pour les familles dont le revenu est inférieur ou égal à 26 000 \$ par année. De plus, des crédits d'impôt pour maintien à domicile sont disponibles pour les aînés de 70 ans et plus pour payer une partie des services.

### Prix abordable

**Loyers disponibles immédiatement**

**Subventions pour loyer  
en fonction du revenu,  
disponibles actuellement**

**Crédit d'impôt pour maintien à domicile**

Surveillance 24h/24h, appel d'urgence  
2 repas (dîner, souper), 1 collation  
Services de buanderie et de ménage  
Service de conseil santé, chaque semaine  
Ascenseur, bibliothèque,  
salle communautaire  
Jardin communautaire, Atelier d'artisanat

**Vous pouvez habiter dans un milieu  
sécuritaire, dans une atmosphère  
familiale, près de vos enfants!**

Pour toute information ou pour une visite privée à votre convenance, nous vous invitons à contacter directeur, M. Pierre Thomassin, au 418 606-8606 ou par courriel à:

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

LICENCE RBQ : 8303-3852-55

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

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

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

## PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

C.P. 4346

Lac-Beauport

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



# Maison de jeunes La Barak

## Festival des Neiges 2014



Photo: La Barak

Amélie Racette et Carl Thomassin  
(Jeunes) Laurie Vallée, Gabrielle Fortier, Camille Fortin

Encore une fois cette année, grâce à nos précieux commanditaires, M. Carl Thomassin, propriétaire de la *Montagne Sucrée* et Mme Geneviève Paré, propriétaire de *Carrossier Expert 2000*, la MDJ a pu procéder au tirage d'un gallon de sirop d'érable gagné par Mme Marie-Eve Ouellet et de deux certificats-cadeaux remis à Mme Sylvie Simonneau et M. Martin Houde. Quant à Mme Cathy Giasson, elle a remporté 100 \$ en argent, gracieuseté de *Carrossier Expert 2000*.

La vente de billets a été effectuée par notre fidèle équipe de jeunes bénévoles et tous les profits ont été remis à la MDJ. Merci infiniment à tous ceux qui nous ont encouragés et à la grande générosité de nos commanditaires.



## Bal en Blanc de la MDJ

C'est le vendredi 28 février de 18 h à 22 h à La Barak qu'a lieu un « Bal en Blanc » pour tous (11 ans et +, 2 \$ membres, 3 \$ non membres). Les vêtements blancs étaient à l'honneur pour s'amuser dans notre décor hivernal. L'activité devait avoir lieu le 14 février mais nous avons dû la reporter en raison de la mauvaise température... Digne d'un vrai Festival des Neiges!

## Semaine de prévention du suicide du 2 au 8 février



La question du suicide est souvent difficile à aborder, tant par les parents que par les adolescents eux-mêmes. Voilà pourquoi l'équipe de La Barak tenait à profiter de cette semaine pour davantage outiller, écouter et parler de ce sujet important avec les jeunes.

En ce sens, la Maison des jeunes s'est procuré, via le Centre de prévention du suicide de Québec, des affiches, des signets et des épingles « *T'es important-e pour moi* » que chacun devait « passer aux suivants », aux personnes importantes pour eux. Avec les jeunes, les intervenants ont également présenté une vidéo de sensibilisation intitulée « *Une pensée pour toi* » et ont également organisé divers ateliers de discussions qui ont pu répondre aux multiples questionnements des adolescents.



Que vous soyez un parent ou un jeune, n'hésitez surtout pas à contacter les intervenants de la maison des jeunes en cas de besoin (information, soutien, conseils, etc.); nous sommes là pour vous. *(par Amélie Racette, coordonnatrice)*

## Merci à nos donateurs du mois:

Isabelle Serré, télévision  
Yvonne Thomassin, imprimante et scanneur

Merci pour votre beau soutien. Nous saurons bien en profiter.

par Armelle Ginet, *coor. adjointe*  
Courriel: labarak@ccapcable.com  
Tél.: 418 948-6769



# Prudence sur Internet

Quelques fois par année, je reçois des courriels que l'on appelle « scam ». J'en ai justement reçu un, vendredi dernier. Une certaine Marian Kenneth me demandait mes coordonnées pour pouvoir me contacter et me nommer la bénéficiaire de l'héritage laissé par son mari. (2 700 000 euros). Ce courriel d'un français douteux était trop beau pour être vrai. Je l'ai alors transféré à la Gendarmerie Royale du Canada à cette adresse : info@centreantifraude.ca puis je l'ai classé dans mon courrier indésirable.

## Qu'est-ce que un « scam » ?

Un « scam » (« ruse » en anglais), est une pratique frauduleuse d'origine africaine, consistant à extorquer des fonds à des internautes en leur faisant miroiter une somme d'argent dont ils pourraient toucher un pourcentage.

Gardez la tête froide, il n'y a pas plus de miracles sur Internet que dans la vie courante. Si vous recevez un courriel d'un inconnu vous proposant une transaction financière, vous pouvez être sûr que c'est une arnaque.

L'inconnu vous parle d'une importante somme (héritage, pot-de-vin, comptes tombés en déshérence, fonds à placer à l'étranger, etc.) et demande votre aide pour son transfert, en échange de quoi il vous offre un pourcentage sur la somme. Il finira par vous demander de lui envoyer une avance ou des frais quelconques (notaires, entreprises de sécurité, pots-de-vin...) Vous ne reverrez sans doute jamais votre argent.

Lorsque l'on vous propose de gagner facilement de grosses sommes d'argent par Internet, il s'agit sans aucun doute d'une escroquerie. La meilleure solution est comme toujours de supprimer le message. Inutile de mener vous-même une bataille contre ces brigands, les services compétents de différents pays s'occupent déjà de ce genre d'affaires.

Être prudent sur Internet, c'est d'abord ne pas avoir peur de tout. Pour détecter les pièges, il suffit souvent de se dire : « si un inconnu me disait ça dans la rue, est-ce que je le croirais ? ». La prudence sur Internet, c'est aussi résister aux tentations du téléchargement illicite et se méfier du sentiment d'anonymat.

Source : Internet  
Diane Clavet

Estimation gratuite

**Monsieur Bricole**

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

Francis Racine Rés : 418 606-8036  
25, rue du Calvaire Autre : 418 664-1549  
Ste-Brigitte-de-Laval Courriel : francis.racine@steris.com  
Qc. G0A 3K0

beau lieu

2010 LIMITÉ  
agence immobilière

**Richard Dubé**  
COURTIER IMMOBILIER

418.667.1011  
gestionricharddube@videotron.ca

**HUSKY NEIGE** INC.

Ça donne un bon coup d'patte

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

**ESTIMATION GRATUITE**

**418-208-2210**

**Mathieu Lord et Jean Fortier**  
236, St-Louis - huskyneigeinc@gmail.com

**SIROIS**  
denturologistes inc.

Fabrication et réparation de prothèse dentaire complète, partielle et sur implants

**418 667.9434**  
siroisdenturologistes.com

2364, boul. Louis XIV, Beauport (Québec) G1C5Y8

CONSTRUCTION DÉNEIGEMENT TERRASSEMENT

# GMC



**VOYAGE  
1 SEMAINE  
POUR 2**

**Excavation Terrassement**

Pelouse, muret (bloc, pierre)

Champ d'épuration, fosse septique

**Asphaltage Pavage**

**Retour de la promotion**

**Construction Rénovation**

Patio, Cabanon, Toiture...

**TIRAGE**

Les 10 premiers clients  
à réserver en **2014**  
recevront 2 billets



Arthur Auclair  
Gagnant 2013



**GMC**

Notre famille à votre service

**418 930.6149**

Administration 418 825.2085

# Matinées Mères-Enfants



Voici les activités pour les prochaines semaines :

- 12 mars : activité libre
- 19 mars : *Sonatine* nous rend visite
- 26 mars : activité libre
- 2 avril : sortie *Domaine l'autre Monde*
- 9 avril : activité libre
- 11 avril : sortie Salon du livre
- 16 avril : *Sonatine*

## Retour sur la Fête des Neiges

Merci à tous les citoyens qui sont venus nous encourager au comptoir lunch du chalet des sports, lors de la Fête des Neiges. En consommant une de nos savoureuses collations, soupe ou breuvage chaud, vous avez contribué à financer près du tiers de nos activités annuelles. Ces activités et animations sont proposées gratuitement aux parents d'enfants d'âge préscolaire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Merci aussi à notre commanditaire, le IGA de Beauport, qui nous a gentiment commanditées la grande majorité des produits proposés. Merci aux mamans d'avoir cuisiné ces belles collations que nous avons pu proposer, et merci à celles qui sont venues donner de leur temps lors de cette fin de semaine.

Ces activités sont gratuites et vous n'avez pas besoin de vous inscrire.

Bienvenue à tous les parents et leur(s) enfant(s) d'âge préscolaire !

### Maude Émond

Responsable des Matinées mères-enfants,  
matineesmeresenfants@hotmail.com  
Page Facebook :  
Matinées mères-enfants SBDL



*Offrez-vous le sourire dont vous rêvez*

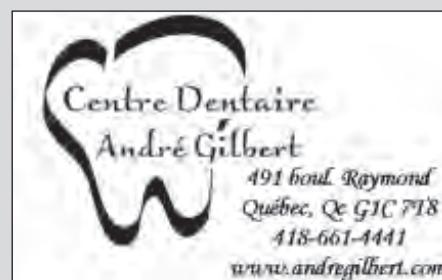
*Imaginez, pouvoir aligner vos dents en toute subtilité*



Des traitements d'orthodontie sans broches ou fils métalliques, utilisant une série de gouttières d'alignement invisibles et amovibles sont maintenant disponibles. Personne ne pourra soupçonner que vous recevez des soins en orthodontie.

Vous pouvez donc manger et boire ce que vous voulez pendant le traitement. Vous pourrez également vous brosser les dents et utiliser le fil dentaire normalement.

**N'hésitez pas à nous téléphoner pour nous poser vos questions !**



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

## Club de l'Âge d'Or

# Participez à nos activités

### Dîner mensuel

Notre prochain dîner aura lieu le mardi 25 mars, au sous-sol de l'église. Une messe sera célébrée à 11 h, le dîner sera servi à 11 h 45, puis suivront les activités (palets, baseball-poche, cartes). C'est l'occasion de venir fraterniser avec nous. Le repas sera préparé par les membres du conseil d'administration. Confirmez votre présence avant le 21 mars.

### Partie de sucre

Célébrons le printemps en participant à une partie de sucre à Ste-Famille de l'Ile d'Orléans, le mercredi 2 avril. Le transport se fera en autobus, départ à 15 h 45 de l'église de Ste-Brigitte. Apportez vos consommations (vin, bière, liqueurs). Réservation requise avant le 27 mars car les places sont limitées.  
Prix : 10 \$ membre, 20 \$ non-membre

Resp : Jean-Marc Jennings, 825-1527

### Tournoi de cartes

Les mardis 11 mars et 18 avril à 13 h, au sous-sol de l'église, venez participer à un tournoi de cartes (Kaiser, Politaine et Palets). Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club y ajoutera 40 \$. Nous ferons aussi le tirage de prix de présence.  
Insc : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp : Lilianne Lacroix, 825-1527

### Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 8 avril à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois, pour un déjeuner amical.  
Prix : 6 \$ membre, 8 \$ non-membre  
Taxes et service inclus  
Réservez avant le 3 avril, les places sont limitées

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

### Brunch

Le dimanche 23 mars à 11 h au restaurant Pizza Passion, 272, ave Seigneuriale, Beauport, vous êtes invités à un déjeuner-brunch.  
Prix : 9 \$ membre, 12 \$ non-membre  
Taxes et service inclus.  
Places limitées.  
Réservation avant le 19 mars.

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

### NOUVEAU Tournoi de cartes (500)

Tournoi de carte 500 le mardi 18 mars, au sous-sol de l'église à 13 h.  
Insc : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp : Lilianne Lacroix, 825-1527

### Doyens du club de l'Âge d'Or

Lors de notre dîner du 28 janvier dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir les 2 doyens de notre club. En effet, Mme Rita Thomassin et M. Arthur Auclair se sont joints à nous pour ce repas entre amis. Nous avons profité de leur présence pour prendre cette photo. Nous leur souhaitons santé et longue vie.



### Conseil d'administration 2013-2014

Michel Després, prés.	849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	825-2031
Clémence Thomassin, sec.	825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-rel.	825-1527
Marcel Tremblay, adm.	825-5059
Céline Falardeau, adm.	825-3408
Pierre-Paul Giroux, adm.	907-5167



*Notes*



Samedi 26 avril 2014

Souper et soirée  
du Club l'Âge d'or  
Cocktail : 17 h 15  
Souper : 17 h 45  
Soirée dansante : 20 h

20 \$ membre, 25 \$ non-membre  
Apportez vos consommations.  
Aucun service de bar

Cartes en vente  
auprès  
des membres du comité.

# Les inconforts chez la future maman



## 3<sup>ème</sup> trimestre

Le troisième trimestre se caractérise par les fameux problèmes de nerf sciatique qui peuvent être grandement soulagés à l'aide de thérapies manuelles. Le chiropraticien est en mesure de relâcher la musculature de la fesse et de donner des exercices et des conseils afin d'apaiser la sciatique.

Un des changements physiques le plus important chez la femme enceinte en fin de grossesse est l'augmentation de l'élasticité des articulations par la production d'une hormone : la relaxine. Cette hormone prépare le corps de la femme pour l'accouchement.

Toutefois, il peut en résulter en un débâlement au niveau du bassin qui peut littéralement se bloquer. À ce moment, votre chiropraticien sera en mesure de vous aider à passer cette étape et, ainsi, faciliter votre accouchement.

## La chiropratique : douce, sécuritaire et bénéfique

La femme enceinte se voit contrainte d'éviter, dans la mesure du possible, la prise de médicaments. La chiropratique s'avère donc une alternative santé de choix pour soulager les douleurs et les inconforts lors de la grossesse, et ce, de façon naturelle.

## La chiropratique s'adapte à la femme enceinte

Différentes techniques sont utilisées pour rendre les soins chiropratiques doux et confortables pour la femme enceinte et son bébé.

L'utilisation, entre autres, de tables spéciales ou de coussins de maternité spécialement conçus pour les soins chiropratiques rend l'expérience chiropratique d'autant plus agréable, en plus d'être bénéfique.

*Julien Aubé, votre chiropraticien*

Le traitement chiropratique est une alternative santé de choix pour soulager naturellement les douleurs de la future maman. Au cours de la grossesse, les nombreux changements morphologiques de la femme enceinte entraîneront son lot d'inconforts. On sait maintenant que ces inconforts peuvent être prévenus et atténués. La chiropratique offre des soins naturels complémentaires au suivi obstétrical tout au long de la grossesse.

## 1<sup>er</sup> trimestre

C'est la région du thorax qui sera la plus souvent ciblée lors du premier trimestre. Le bébé étant plus haut dans le ventre de la mère, la paroi thoracique devra lui fournir davantage d'espace. Il est possible de détendre les muscles entre les côtes et de libérer la cage thoracique de ces points dérangeants. Les ligaments autour de l'utérus peuvent aussi générer beaucoup de douleur. En effet, l'expansion de l'utérus où loge le bébé entraîne beaucoup de tensions au niveau des ligaments qui le soutiennent. Ces tensions peuvent être réduites par des pressions légères et par des étirements.

## 2<sup>ème</sup> trimestre

Au cours du deuxième trimestre, le poids du bébé se fait de plus en plus sentir. L'augmentation du poids est une charge non négligeable que la femme doit supporter 24 h par jour causant un stress important à la région lombaire de la colonne vertébrale et à celle du bassin. La lordose lombaire s'accroît, amenant davantage de pression sur les structures du bas du dos. La chiropratique peut soulager ces diverses irritations musculaires et articulaires par des manipulations et des méthodes de relâchement musculaire.

# Conjoints de fait

## Union libre vs Mariage

À l'insu de plusieurs québécois, aucun droit ne découle de l'union de fait et ce, peu importe le nombre d'années de cohabitation. Les conjoints de fait n'ont aucune responsabilité légale l'un envers l'autre, contrairement aux couples mariés ou unis civilement.

Selon certaines lois fiscales et sociales au Québec, après une certaine durée de vie commune, les conjoints de fait sont reconnus comme un couple marié. Toutefois, le Code civil du Québec ne régit pas les rapports entre les conjoints en union libre.

Par exemple, la protection de la résidence familiale, le partage du patrimoine familial et le versement d'une prestation compensatoire ne s'appliquent pas aux conjoints de fait. Aussi, un conjoint sans ressource financière n'a pas droit à une pension alimentaire de son conjoint en union libre.

D'ailleurs, si uniquement un des conjoints est propriétaire de la résidence familiale, il peut l'hypothéquer ou la vendre sans l'accord de l'autre. Encore, il n'y a pas de partage de la valeur lors de la vente ou de la séparation. De plus, lors d'une rupture, c'est l'unique propriétaire qui conserve le droit d'usage de la maison.

En cas de rupture et lorsqu'il n'y a pas d'entente ou de convention de vie commune, le partage des biens se fait suivant la preuve du droit de propriété. Il ne s'agit pas d'un partage égal automatique comme c'est le cas pour les couples mariés.

## Le contrat

Dans un contrat de vie commune, il est possible de prévoir d'avance ce qui va arriver lorsque le couple se sépare. Par exemple : le partage de la valeur de la maison, de l'automobile et des autres biens meubles; le paiement d'une pension alimentaire à l'ex-conjoint qui n'a

pas ou peu de ressources financières; dresser une liste des biens appartenant à chacun avant le début de la vie commune; le paiement d'une compensation monétaire forfaitaire lorsqu'il y a des inégalités économiques; le partage des responsabilités dans le budget familial; etc.

De plus, lors de l'achat d'un immeuble en commun, il est possible d'indiquer la contribution de chacun à la mise de fonds, le pourcentage d'apport pour chacun des conjoints durant les années où la résidence a été habitée, ainsi que le montant investis pour les rénovations.

Toutefois, il est important de préciser que les parents ne peuvent pas se soustraire aux obligations envers leurs enfants issus de l'union libre.

Bref, la convention de vie commune donne aux conjoints de fait une liberté contractuelle plus grande, sans les restrictions qu'on peut retrouver dans le cas d'un mariage ou de l'union civile.

En somme, pourquoi ne pas être prévoyant et faire préparer un contrat de vie commune avec l'aide d'une avocate.

*Joanne Richard, avocate  
Dussault Gervais Thivierge  
s.e.n.c.r.l.*



**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

*Gaétan Lavoie*



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



**REMBOURRAGE**  
**Gilles Noël** ENR  
Résidentiel & Commercial

ESTIMATION GRATUITE • TRAVAIL GARANTI

- Remboursement 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

Cercle de Fermières



# Le Cercle de fermières, une force à connaître, un bouquet de connaissances toujours florissant !

Lors de notre dernière réunion du 22 février, nous avons un gâteau pour fêter la 64<sup>e</sup> année d'existence du Cercle de Ste-Brigitte-de-Laval. Il fallait souligner cet anniversaire, car pour le Cercle des fermières, c'est une belle fierté.

## Reportage de la CCAP

Mercredi, le 12 février dernier, nous avons eu la visite de CCAP pour un reportage sur nos activités du Cercle. Il faudra surveiller la télé au canal 1 ou 601 dans la première semaine de mars car nous passerons à l'émission *Vu d'ici*. *Faut pas manquer ça !* Une table de nos produits fut installée afin de les mettre en valeur. Nous étions fières de représenter notre Cercle.

Nous sommes à terminer les baluchons que les jeunes de la Barak décoreront prochainement. Ces baluchons seront remis aux Jeunes des Centres jeunesse de Québec.

## Réunion

La prochaine rencontre se tiendra le mardi 18 mars au sous-sol de l'église de Ste-Brigitte à 19 h 30. Un café et un léger goûter vous seront servis avant la réunion. En espérant vous voir en grand nombre .

S.V.P. Vérifier vos courriels pour le rappel de la prochaine réunion et du prochain bricolage. Un atelier de bricolage de Pâques aura lieu le 25 mars.



Hélène Beaulieu lors de l'entrevue avec Marie-Ève Joubert de la CCAP



Doris Roy, Isabelle Serré et Joanne Fiset à la confection des baluchons à la surjeteuse.

P.S. Ne pas oublier que le Cercle recycle les cartouches d'encre d'ordinateur .

Nous vous attendons avec plaisir .

Hélène Beaulieu, prés par inté.	825-2518
Marie-Josée Lussier, sec.très	825-2054
Rita Ouellet, dossiers	825-3014
Claudette Fecteau, communic	825-6011

## 5<sup>e</sup> anniversaire



Chère Léna

L'équipe du Lavallois se souvient de toi et de ta riche présence au sein de notre conseil d'administration. Ton départ prématuré a laissé un grand vide dans notre groupe.

En ce 5<sup>e</sup> anniversaire de ton décès, nos pensées vont vers toi. Ta gentillesse, ton ouverture et ton sens critique nous manqueront toujours.

*L'équipe du journal*



## 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 : **99<sup>95</sup>\$**

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




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




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

par Jocelyne Clavet



En janvier, je vous ai parlé de l'échinacée qui est la vivace de 2014. Ce mois-ci, je vous annonce donc l'annuelle de 2014: le pétunia.

Le pétunia est une plante vivace sud-américaine traitée comme annuelle chez nous, car il ne survit pas à nos hivers froids. Il y a une vingtaine d'espèces de pétunia, mais deux surtout ont été utilisés pour créer le pétunia des jardins que nous connaissons (*Petunia x hybrida*): *P. axillaris*, à fleurs blanches parfumées, et *P. integrifolia*, à fleurs pourpres.

Les pétunias sauvages ont des ports très variés, allant de rampant à buissonnant à dressé. Les feuilles sont alternes et simples, généralement poilues et presque toujours collantes. Les feuilles collantes servent à attraper de petits insectes, car le pétunia est insectivore. Les fleurs sont en forme de trompette et attirent les colibris, les papillons et les abeilles. Pendant longtemps, il n'y avait que des pétunias à fleurs violettes, roses ou blanches, mais aujourd'hui la gamme des couleurs est complète. On trouve des pétunias bariolés, marbrés, doubles et semi-doubles, à marge frangée ou ondulée et beaucoup plus encore.



pétunia grandiflora Ultra Crimson Star

## Différentes catégories

Plusieurs formes de pétunia ont été créées. Les grandifloras, qui produisent de grosses fleurs de 10 cm de diamètre, sont les plus populaires. C'est dans cette catégorie qu'on trouve le plus vaste choix de variétés. Par contre, leurs fleurs sont endommagées par la pluie. Les multifloras ont des fleurs deux fois plus petites et résistent mieux aux averses. Elles produisent plus de fleurs que les grandifloras, d'où leur nom multiflora. Les millifloras ont des fleurs encore plus petites et encore plus nombreuses. Tous ces pétunias ont un port semi-dressé et forment de petites touffes, mais les

pétunias rampants, comme les populaires Surfinias et Wave, ont de longues tiges lâches qui courent sur le sol ou retombent du pot. Ils peuvent atteindre, dans certains cas, 1,5 m de diamètre ou retomber sur 1 m.

## La culture des saint-joseph

Au Québec, le pétunia est encore souvent appelé «saint-joseph», car la tradition veut qu'il faille les semer à la fête de saint Joseph, soit le 19 mars. Et c'est vrai : un semis assez hâtif, au milieu du mois de mars, est nécessaire pour obtenir des fleurs dès le début de juin.

Les pétunias ne sont pas difficiles à semer, mais les graines sont très petites, comme de la poussière. Remplissez pot ou plateau de terreau artificiel humide et semez les graines en surface, sans les couvrir. Pressez-les plutôt avec un petit bloc de bois pour qu'elles adhèrent au terreau, puis vaporisez légèrement avec de l'eau tiède. Couvrez le contenant avec un dôme ou un film de plastique transparent et placez le contenant dans un endroit moyennement éclairé (les graines ont besoin de lumière pour germer) et à température assez chaude : 21 à 24 °C.

Les graines devraient lever en 7 à 10 jours. Enlevez alors le dôme ou film et exposez les plantes à plus de lumière : le plein soleil (devant une fenêtre exposée au sud, par exemple) ou placez-les à 10 à 15 cm d'une lampe fluorescente allumée de 14 à 16 heures par jour. Baissez aussi la température, si possible.

Quand les semis commencent à se toucher, repiquez-les dans des pots individuels ou des six-packs. Fertilisez-les toutes les deux semaines avec un engrais tout usage et arrosez-les quand le terreau est sec au toucher. Pour une plante plus fournie, pincez l'extrémité de la tige quand elle atteint 15 cm de hauteur. Enfin, à la fin de mai ou en juin, acclimitez les plants aux conditions extérieures. On peut les repiquer en pleine terre quand la température du sol atteint 15 °C. Et on peut, bien sûr, les planter en bac ou en balconnière aussi.

Pour une bonne floraison, il leur faut le plein soleil, un sol relativement



pétunia Red picotee

riche et des arrosages quand le sol commence à s'assécher. Un arrosage ou une pluie hebdomadaire suffit généralement pour les pétunias cultivés en pleine terre, mais il n'est pas rare de devoir arroser un pétunia cultivé en pot ou panier tous les jours s'il fait chaud.

Voilà pour la culture à partir de semis, mais certaines lignées, comme les Supertunias, ne sont pas offertes sous forme de semences. Les pépiniéristes les produisent par bouturage, ce qui explique pourquoi ces variétés coûtent si cher au printemps.

Habituellement, on laisse les pétunias geler la fin de la saison estivale, mais il est possible de rentrer des boutures et de les cultiver à l'intérieur pendant l'hiver. Idéalement, vous prendrez vos boutures tôt, à la fin d'août, car les boutures prises tardivement s'enracinent difficilement. Pincez vos «pétunias de fenêtre» de temps en temps et, au mois de mars, ils auront de nombreuses branches que vous pourriez bouturer afin de produire tous les plants qu'il faut pour remplir vos pots et platebandes estivales.

Fêtez donc l'année du pétunia en cultivant cette belle plante de culture facile !

-Transfert de Diapositive sur DVD ou clé USB  
-Transfert de VHS sur DVD ou clé USB  
-Transfert de disque vinyle sur CD

Studio d'enregistrement  
BODAN RECORDS

Daniel Goudreault  
Tél: 418-825-5101

Ste-Brigitte-De-Laval Québec

Démo-Album-Coaching

WWW.BODANRECORDS.COM

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

clinique CHIROPATRIQUE  
familiale et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

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



## La Caisse Desjardins de Beauport plus accessible que jamais POUR LES LAVALOIS

Afin de faciliter les transactions financières des Lavallois, le jour du dépôt de la régie des rentes, la Caisse Desjardins de Beauport vous offre le transport jusqu'à son siège social.

### Prochaines journées de TRANSPORT :

VENDREDI 28 février

LUNDI 31 mars

MERCREDI 30 avril



RENSEIGNEMENTS et RÉSERVATIONS :

418 660-3119 poste 4851



**Desjardins**  
Caisse de Beauport

# Halte scolaire

par Louise Côté

La Halte scolaire, service de garde, offre des activités diversifiées aux enfants inscrits.

## Deck kockey

L'équipe a déjà joué 5 joutes sur les 6 de la saison régulière: 3 parties gagnées, une a été annulée et une seule partie a été perdue. Les joueurs (il y a une fille dans l'équipe) se préparent pour leur tournoi qui aura lieu le vendredi 25 avril prochain.

## Cheerleaders

Il y a également les « Cheerleaders » qui préparent leur tournoi qui se tiendra en mai. En attendant, elles encouragent les joueurs lors des joutes et lancent leur cri d'équipe entre les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> périodes.

## Activité récompense : Spectacle I-magi-nation



Il y aura également une activité récompense pour les enfants méritants fréquentant le service de garde: le spectacle *I-magi-nation*, création 2013, de Marc Tardif, magicien, leur sera présenté le mercredi 19 mars prochain. Marc Tardif, de Québec, est l'un des artistes scolaires le plus en demande au pays. Il a présenté près de 5000 spectacles en carrière au Canada, aux États-Unis et en France.

Par sa bonne humeur, son enthousiasme légendaire et ses illusions fantastiques, Marc Tardif «Le magicien» va illustrer le pouvoir de l'imagination. Prendre conscience de l'importance de croire en soi, de voir les possibilités et de chercher les réponses à l'intérieur de soi. La MAGIE est de RETOUR dans notre vie quand on décide de se prendre en main.

Réf.: [www.marc.tardif.com](http://www.marc.tardif.com)

### Page 9

Lisez les textes de deux jeunes de 6<sup>e</sup>:  
Alice Germain et Jean-Michel Lussier  
Une relève pour le journal...

# École du Trivent

## On s'amuse dehors

Durant le mois de février, tous les enfants ont pu bénéficier de la belle patinoire de la ville selon un horaire préétabli. De plus, ils ont profité de la glissade située dans la cour d'école.



Ils étaient supervisés par monsieur Patrick Claude, enseignant en éducation physique, par madame Isabelle Beaudoin, éducatrice spécialisée et par des élèves de 6<sup>e</sup> année

## Visites de Nathalie Castonguay



Le jeudi 27 février, l'agente Nathalie Castonguay, policière communautaire de la Sûreté du Québec, est venue proposer un atelier sur la cyberintimidation dans chaque classe de 6<sup>e</sup> année. Elle avait auparavant rencontré les élèves de 2<sup>e</sup> année pour leur parler de la sécurité dans les autobus.

## Activité récompense

Une activité récompense sera offerte le jeudi 13 mars en après-midi pour les élèves ayant démontré un très bon comportement entre le 9 janvier et le 27 février 2014 (plus de 95 % des enfants). Ils auront la chance de se sucrer le bec tout en participant à des activités animées. En effet, la cabane à sucre viendra dans la cour d'école. Si la température ne permet pas l'activité le 13 mars, elle sera remise au 14 mars.

## Dictée P.G.L.

11 classes ont participé au concours de la *Dictée P.G.L.* Les enfants ont amassé des fonds pour celle-ci. Le montant récolté jusqu'à maintenant est de 775,30 \$. La moitié de cette somme sera remise à la Fondation Paul Gérin-Lajoie qui amasse de l'argent pour ses projets scolaires et contribue à l'éducation dans les pays démunis. Les classes dont les élèves ont participé à la cueillette d'argent auront l'autre moitié de la somme attribuée dans leur budget classe.



**Marianne Labelle**, élève de 5<sup>e</sup> année dans la classe de madame Anne-Marie, ira représenter l'école le samedi 29 mars 2014 à 9 h 30 à l'Institut Saint-Joseph situé au 900, avenue Joffre. C'est une des 37 finales régionales canadiennes qui permettra de déterminer les élèves de 5<sup>e</sup> et de la 6<sup>e</sup> année qui participeront à la grande finale internationale du 11 mai prochain à Montréal.

Vous aurez un suivi sur la dictée P.G.L. dans l'édition d'avril.



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  
Copropriété, projet de développement  
Piquetage et bornage de terrains et terres

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

Courriel : [ylag@qc.aira.com](mailto:ylag@qc.aira.com) Téléphone : 418-847-6093 Télécopieur : 418-847-6240

## Appareils électroménagers



**F. Couillard**  
Réparations  
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

24, du Domaine  
Ste-Brigitte-de-Laval  
(Québec) G0A 3K0

T 418 825-1093  
F 418 825-1092  
[ebenisterie2003@live.com](mailto:ebenisterie2003@live.com)



Cuisine, salle de bain et mobilier



## Sciage

Asphalte  
Joint d'expansion  
Murs - Planchers - Portes - Fenêtres

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

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

Commercial et résidentiel  
R.B.Q. : 8229-6963-28  
[sciage@live.ca](mailto:sciage@live.ca)

## Forage

Trous  
1 à 24 pouces  
de diamètre

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

# La massothérapie chez les personnes plus âgées, 1<sup>ère</sup> partie

Que vous soyez de jeunes retraités actifs ou des personnes plus âgées en perte d'autonomie, que vous demeuriez à la maison, en résidence ou soyez hospitalisé, la massothérapie constitue une belle ressource pour vous afin de conserver ou améliorer votre santé, votre qualité de vie et votre joie de vivre. Dans cette première partie, nous allons nous attarder sur les effets relaxants et les bienfaits des techniques de massage Momentum et de la polarité.

De façon générale, il est important de noter que par l'intermédiaire du toucher du massothérapeute, le cerveau se remémore les parties touchées et les relie avec la globalité du corps. Cette information qui circule entre le cerveau et le corps permet à l'harmonie et l'équilibre de s'installer, ce qui amène une belle détente et un sentiment de mieux-être. C'est ainsi que le toucher permet de prendre conscience de notre corps, de se réapproprier certaines parties qui sont endolories ou dont les fonctions sont amoindries soit par des blessures, des maladies ou un manque de mobilité.

Dans un lieu calme et paisible, se crée au fil de la rencontre et du massage, une relation de confiance qui facilite le lâcher-prise laissant place au relâchement des tensions, à la diminution de l'anxiété, de l'angoisse et à l'évacuation du sentiment d'isolement que vivent souvent certaines personnes d'âge mûr.

La qualité du sommeil est meilleure, le système immunitaire est plus efficace et tout ceci conduit à une plus grande autonomie ainsi qu'une récupération plus rapide s'il y a lieu. La circulation sanguine et lymphatique sont améliorées, ce qui a un impact par exemple sur les extrémités où il y a souvent une sensation de froideur et contribue à l'amélioration de la condition générale de l'organisme. Ainsi s'installent une plus grande estime de soi et une joie de vivre.

Pour ceux et celles qui vivent des conditions de santé plus limitatives telles l'arthrite, l'arthrose, le rhumatisme ou toute autre pro-



blématique invalidante, les touchers sont toujours enveloppants, chaleureux, exécutés avec douceur et empathie. La diminution de la douleur, une plus grande mobilité et un meilleur équilibre, tout cela contribue à l'acceptation d'une condition plus restrictive et aide à faire baisser le niveau d'inquiétudes souvent présent dans ces situations.

Plus spécifiquement, le massage *Momentum* s'effectue avec de l'huile. La lenteur des mouvements permet une profondeur tout en douceur. Ce type de toucher permet aux liquides internes de mieux circuler et à la personne de retrouver son rythme, son « momentum ». Ceci amène une détente profonde et une

conscience du corps et du bien-être que nous pouvons y vivre. Ce massage peut se faire sur l'ensemble du corps ou se limiter à certaines parties comme les pieds, les mains et le visage d'autant plus que ces régions sont particulièrement réceptives au niveau sensoriel.

La polarité, technique douce et efficace se fait sur les vêtements. Les touchers se font sur différents points du corps et permettent la remise en circulation de l'énergie vitale lorsque celle-ci est soit ralentie ou bloquée par des chocs physiques, émotionnels ou par différentes maladies. Lorsque la circulation énergétique reprend, le corps se détend et un sentiment de mieux-être s'installe. Cette technique de massage nous offre aussi la possibilité de faire une démarche thérapeutique en profitant de l'accompagnement du « polariste » (massothérapeute ayant une formation en polarité).

Cet accompagnement peut se faire dans différentes situations

que ce soit pour des problèmes spécifiques ou dans des situations de vie telle la perte d'un être cher, des difficultés relationnelles, un problème d'adaptation à un nouvel environnement, la maladie, voir l'accompagnement en fin de vie.

Peu importe la technique utilisée, le massothérapeute a toujours le souci du bien-être de la personne massée et s'assure que ce moment privilégié soit vécu pleinement, et dans un cadre professionnel. La massothérapie en tant qu'approche alternative et holistique peut contribuer à soulager les douleurs, dans certains cas à les prévenir et certainement contribuer au mieux-être d'une personne et ce, à tout âge.

Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de cet article, n'hésitez pas à nous en faire part à l'adresse suivante : [massagepolaritedb24@hotmail.ca](mailto:massagepolaritedb24@hotmail.ca)

**Danielle Binette**  
Massothérapeute agréée,  
thérapeute en polarité  
Enseignante en polarité



## 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



Dr<sup>e</sup> Marie-Josée Blanchette  
Chirurgienne-dentiste

# Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | [centredentaireblanchette.ca](http://centredentaireblanchette.ca)

## Réponse à la lettre de Gilbert Thomassin, janvier 2014

Chers tous,

Suite à l'article de janvier dernier de Gilbert Thomassin, permettez-moi de vous faire part de ma version des faits sachant que j'estime, avec d'autres, être visé dans les expressions utilisées par notre ex-maire, stigmatisant des «anti-toute» et des «pas dans ma cour».

Aussi, c'est à vous que je m'adresse monsieur Thomassin, comme ex-maire. Et c'est comme citoyen qui s'est engagé pour défendre ses droits et qui s'est impliqué bénévolement lors de la campagne électorale que j'interviens ici.

Si nécessaire, je vous renvoie à ce qui m'a amené à m'investir en relisant les articles de Jean-François Gérardin, intitulés «*Notre patrimoine est-il à vendre*», publié dans le Lavallois du mois d'août 2013 et à l'article du mois de septembre intitulé «*Alternative Citoyenne*» expliquant la démarche du regroupement que j'ai créé avec d'autres. Vous pouvez aussi relire «*Citoyen je suis, j'étais, et je redeviens*» (novembre 2013) présentant le bilan que j'ai tiré de mon implication.

### M. Gilbert Thomassin

Concernant les «*anti-toute*», moi je suis POUR un développement écoresponsable qui se fait pour le bien de tous et non pas de quelques-uns. Au sujet des «*pas dans ma cour*», dites, quel projet pourrait venir, contre l'avis de 650 citoyens de SBDL et celui de 10 de vos 12 voisins les plus proches, s'installer à côté «*de votre cour*»? Ceci, sans avoir eu suffisamment d'informations ou que le projet vous semble avoir été conduit avec des zones d'ombre? À ce compte, auriez-vous accepté, pour réponse, la vôtre: «*il est trop tard*»? La réponse est NON, parce que vous êtes un homme avisé. Alors, pourquoi avoir fait subir à vos concitoyens ce que vous-mêmes vous ne pourriez accepter pour votre «*cour*» ou celles de vos proches? Aussi, que pouvions-nous penser sinon que cela devait cacher des choses peu avouables?

Monsieur, c'est parce que j'ai beaucoup de respect pour la fonction d' élu que je me sentis dans l'obligation de relater certains faits ou prises de position qui m'ont conduit à devoir dénoncer ce que j'ai subi sous votre gouverne.

### À côté «*de notre cour*»?

Voici ce que je crois savoir: Sobey's, propriétaire des enseignes IGA et Bonichoix compte maintenant pour politique commerciale celle d'implanter en plus d'une épicerie, une station «*Shell*». Jusqu'ici, pourquoi pas. Concernant le IGA qui s'est installé, malgré de nombreuses hésitations, il a finalement accepté de s'installer sous condition qu'une station Shell puisse être implantée à proximité. Rien d'écrit (il semblerait), mais un engagement moral aurait été pris par l'ancien directeur général, entériné par vous, sans même (nous en avons une preuve écrite, en date du 23/05/2013), que notre conseiller de district en soit dûment informé.

Cela sous-entend qu'un terrain étant nécessaire, le coin Kildare/Ste-Brigitte aurait été choisi. À défaut d'une autre version, je suis en droit de supposer que ce terrain étant visé, le changement de zonage effectué en 2011 s'est fait pour satisfaire la réalisation de ce projet. Notez bien, ce changement concernait ce terrain et le nôtre. D'ailleurs, pensant nous décourager avec ce projet, les promoteurs nous ont approchés fin 2012 croyant obtenir pour une somme modique notre terrain, écraser cette maison ancestrale, et y faire un gros Shell. C'était sans compter sur notre intérêt réel pour la protection de notre patrimoine et le fait que nous ne laisserons pas les intérêts de quelques-uns détruire ce bien qui, nous le croyons, appartient d'une certaine façon à tous les Lavallois.

Aussi, c'est la compagnie 9220-3207 Québec Inc. qui la première a acheté ce terrain voisin du nôtre. Ensuite, il a été racheté par Les Placements Jeffco (mêmes actionnaires que Construction C.R.D). Jeffco, «*exploitants de bâtiments résidentiels et de logements*», l'aurait racheté pour, le moment venu, et le sachant par avance, le revendre au propriétaire du futur Shell. Il s'agit donc pour moi (quoi d'autre?) d'un «*arrangement*».

Enfin, dois-je rappeler le cafouillage autour du zonage indiqué sur le certificat de localisation qui nous a été fourni à l'achat de notre maison, pour lequel l'arpenteur et nous-mêmes avons été induits en erreur par des informations diffusées par la ville, qui nous laissait croire que

nous étions encore situés en zone résidentielle? Bien sûr, mal informés (notre vendeur et l'agent Remax ont été pour le moins «*discrets*» sur les développements qui s'en venaient autour de chez nous), mais l'ancien DG et vous-mêmes plus que flous en ces sujets (les lettres et les questions que nous vous adressions demeuraient sans vraie réponse). Alors oui, nous avons cherché à comprendre et finalement nous avons informé et mobilisé la population CONTRE ce projet.

### Maintenant

Si vous pensez que j'ai contribué à réveiller l'envie de plusieurs à vous faire savoir ce qu'ils pensaient de vos façons de gérer notre ville, alors oui, j'avouerais humblement que j'ai participé à ce mouvement. Ceci d'ailleurs, comme l'ancien maire adjoint qui, lors de sa démission de sa fonction de pro-maire, signifiait dans *Le Lavallois* en septembre 2013: «*la façon de faire de M. le maire dans plusieurs dossiers chauds touchants l'administration de notre ville ont été menés en contradiction importante avec ma vision*».

Permettez-moi, monsieur, de vous rappeler votre part de responsabilité sur les politiques et les décisions qui ont été prises

sous votre gouverne. En tant que maire, n'étiez-vous pas, notamment, responsable des agissements du directeur général, que notre conseil municipal actuel a du congédier pour fautes graves?

Enfin, pour ce qui est du dossier qui me préoccupe toujours, puisqu'aucun engagement écrit ne semble avoir été signé entre les parties et que, jusqu'à présent, le terrain appartiendrait toujours à Jeffco; qu'aucune demande de permis de construire n'a été déposée, pourquoi vous êtes-vous obstiné à dire que «*c'était trop tard*»? Trop tard en quoi et pourquoi, me vient encore aujourd'hui à l'esprit.

Voyez-vous, monsieur, vous avez accepté cette responsabilité de maire avec les avantages qui en découlent. Aujourd'hui, vous devriez rendre compte à la population des décisions prises et nous offrir un vrai bilan. Malheureusement, vous semblez avoir choisi de vous dédouaner des erreurs commises comme celle d'avoir laissé notre ancien directeur général «*dériver*» en s'octroyant des pouvoirs qu'il n'aurait pas dû prendre. Sans préjudice.

Merci.

**Didier Bonaventure**

							2	
5						8		4
			4		8	5		
3		2		7				
9				8		4		
			8	3		2	6	
				6	4			1 3
4					2			7
2	1	9						6

S  
U  
D  
O  
K  
U

**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

EXPERT • 2000  
**Carrossier**  
Débosselage et peinture  
Redressement de châssis  
Réclamation d'assurance  
Estimation gratuite

## Petites annonces

Tombée le 2 avril 2014  
alinefortier@hotmail.com  
Tél: 418 825-1182

Micro-ondes, 300 \$ - Congélateur hor.  
7 pi.c. - Aquarium 10 g. - Machine à  
coudre avec meuble.

**825-2553**

Terrain 43 056 pi.c. S'adresser au no  
144, rue Auclair.

**825-1502 ou 661-0978**

Set cuisine acajou fini noyer: table haute  
42 po.c. + 4 chaises, 165 \$. -Lit double,  
sommier, matelas, 190 \$.

**825-4233**

Cinéma maison, 500 \$ - Aussi, ciné  
Sony, 250 \$ -.

**825-3008**

Démarrateur à distance - Vitres d'auto.

**825-1653**

Guitare électrique Barracuda, en parfait  
état, 100 \$.

**606-8078**

## SERVICES

Réparation et mise au point de souf-  
fleuses à neige.

**825-1653**

Recherche géniteur pure race Labrador  
brun.

**825-3008**

## GARDIENNES

Jeune fille 12 1/2 ans, gardienne avertie  
avec expérience, demeurant rue du Cal-  
vaire, garderait les fins de semaine.

**825-1547, Marianne**

Jeune fille de 15 ans, gardienne avertie,  
garderait les soirs et fins de semaine.

**825-1653**

## Prenez bien note

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

## Friperie C.S.V.P

Bonjour à tous,

Un petit rappel pour les heures d'ouver-  
ture de notre Friperie au sous-sol de  
l'église de Ste-Brigitte. Les 6 et 20 mars,  
3 et 17 avril, 1<sup>er</sup> et 15 mai, 5 et 19 juin,  
nos locaux seront ouverts de 18 h 30 à  
20 h 30. Vous y trouverez des vêtements  
pour toute la famille, maternité, jouets,  
cassettes vidéo, DVD, livres, casse-tête, etc..

Nous tenons à remercier mesdames Po-  
merleau et Drolet, les élèves et tous les  
parents qui ont participé et qui ont donné  
des denrées pour les paniers de Noël.  
Encore cette année, vous avez été très  
généreux.

Merci à M. Duchesne, propriétaire du  
Duff pour les produits congelés donnés  
pour les paniers de Noël et merci aussi à  
l'équipe des Partenaires pour leur don à  
la Guignolée. Un gros merci à vous tous  
qui pensez à la Friperie C.S.V.P lorsque  
vous avez des choses à donner. Bienve-  
nue à tous

M.-Claude Servant, présidente  
418 825-3609

## Comité de citoyens de SBDL ?

## Rencontre: information et échanges

Indépendant et rassemblant des citoyens  
représentant toute la population autour  
de l'objectif commun d'améliorer le  
cadre de vie de notre milieu, un comité  
de citoyens nous permettrait de partager  
nos opinions autour de préoccupations  
communes et de les faire valoir auprès  
des instances décisionnelles de notre  
Ville.

Pour en discuter, rendez-vous le mardi  
18 mars à 19 h au sous-sol de l'église.

**Norma Yaccarini** 418 606 8574

CCSBDL@hotmail.com



## Assemblées générales annuelles CLD de la Jacques-Cartier FLS de la MRC de la Jacques-Cartier

Le CLD de La Jacques-Cartier et le FLS  
de la MRC de La Jacques-Cartier tien-  
dront leur assemblée générale respective le :

Date : Mardi, 25 mars 2014

Heure : 16 h FLS  
17 h CLD

Lieu : CLD de La Jacques-Cartier  
60, rue Saint-Patrick, Shannon

Les personnes intéressées à assister à  
l'une ou l'autre de ces rencontres sont  
invitées à confirmer leur présence au-  
près de madame Rachel Garnier au 418  
844-2358, poste 300, ou par courriel au  
**jcartier@jacques-cartier.com avant le  
20 mars 2014.**



## Le Lavallois

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

Le Lavallois  
C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Tél. : 418 907-7172

Courriel : lelavallois@ccpcable.com

Web : www.lelavallois.com

## L'équipe du Lavallois

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

## COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renauld, montage  
Rita Boucher, montage  
François Beaulieu, site web

## Calendrier du Lavallois

2014

Tombée	Sortie
08 janvier	17 janvier
26 février	07 mars
02 avril	11 avril
30 avril	09 mai
04 juin	13 juin
06 août	15 août
10 septembre	19 septembre
08 octobre	17 octobre
05 novembre	14 novembre
03 décembre	12 décembre

3<sup>e</sup> anniversaire

Cher Marc,

Trois années se sont écoulées depuis que tu nous as  
quittés. Tu nous manques beaucoup. Merci pour les  
beaux moments que tu nous as offerts. De là-haut,  
veille sur nous tous.

**Ton épouse Colette Lessard,  
tes enfants et petits-enfants.**



## COLLABORATEURS



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

ABAT-POILS  
TOILETTAGE

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

**418 825-2103**

Réservation

Service personnalisé

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  
Méditation et Créativité

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

**418 956-5606**

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

ET  
MAINTENANT  
téléphonie mobile

## Choisir la CCAP

c'est s'impliquer  
dans sa communauté.

La CCAP est une coopérative impliquée dans son milieu. Avec notre chaîne de programmation locale, nous sommes fiers de participer et de supporter les projets qui rendent notre communauté dynamique.

Consultez nos sites Internet et pages Facebook, afin de suivre nos implications dans vos réalisations!

Atelier de cuisine collective  
Maison des jeunes L'Atôme de Stoneham

Credit photo: France Bouchard  
francephotos.com

PROMOTION **3** SERVICES

TÉLÉVISION  
+ TÉLÉPHONIE  
+ INTERNET

à partir de  
**74,95 \$**  
/MOIS

Pour plus de détails : [www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)

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

20 860, boul. Henri-Bourassa

**CCAP**  
.TV



@ ccap cable  
@ CCAP.TV