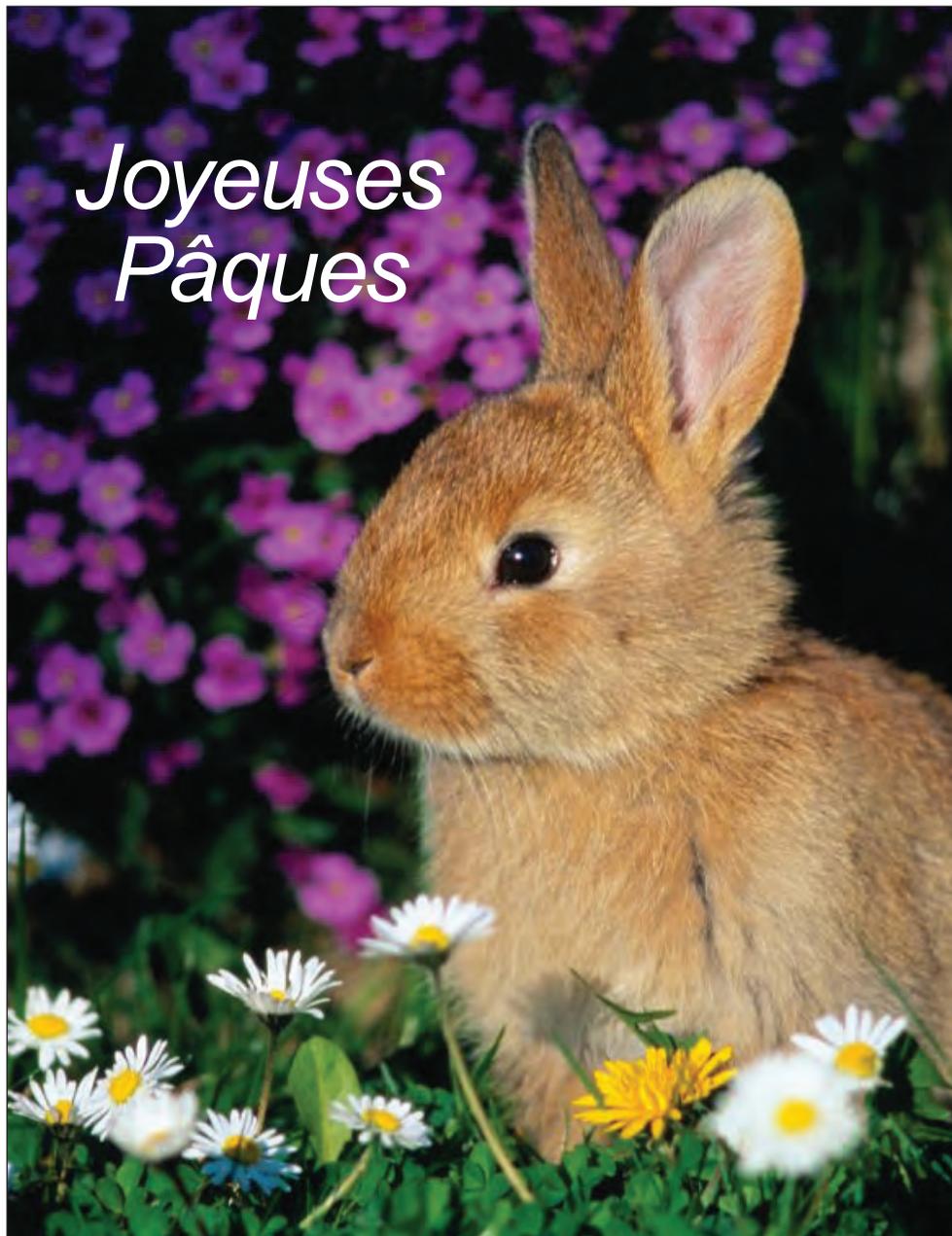




# Le Lavallois

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



*Martin Chabot et Martine Lachance de Construction Richard Chabot Inc. se sont démarqués de manière importante avec leur Maison du Lac Bleu, certifiée LEED OR, véritable révolution en construction résidentielle. Ils ont mérité le Prix innovation en bâtiment durable 2013.*

*Bravo à cette entreprise de chez-nous. ( p. 4 - 5 )*

## À lire

*Grande ouverture du IGA p. 6*

*Nouvelle garderie Art' en ciel p. 7*

*La fête familiale, une réussite p. 18 - 19*

Avril 2014

Volume 32

Numéro 3

**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 224 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  
 Membre affilié  
**Familiprix**

restaurant  
**le Lavallois**  
 418 825-2969  
 Spécial à 19,85 \$ + tx  
 Pizza 12 pouces garnie  
 4 cannettes de Pepsi et un frite

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

  
 Dr Serge-Alexandre Bellavance  
 Chirurgien-dentiste

**VITROPLUS**  
 VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS  
**VITRO PLUS BEAUPORT**  
 Daniel Faucher  
 GARAGE RECOMMANDÉ  
 CAA  
 Tél.: 418 667-5251 Fax: 418 663-7953  
 240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5

# Sommaire

## Actualités

Domaine Ste-Brigitte sur-le-Golf.....	2
Jacques Duchesneau à Ste-Brigitte.....	3
75 places en garderie.....	7
Transport collectif.....	8

## Entrevue

Entrevue.....	4-5
Ici et maintenant.....	9

## La vie de chez nous

La halte scolaire.....	10
24 <sup>e</sup> course des Prem.-Seigneuries.....	11
Comité de citoyens.....	12
Âge d'Or.....	13
École Du Trivent.....	14
Fermières.....	15
Vente de fleurs.....	17
La Barak.....	17
Fêtes Matinées mères-enfants.....	18-19

## Chroniques et annonces

Chronique podiatrique.....	16
Chronique juridique.....	20
Chronique de chiropratique.....	22
Chronique de massothérapie.....	22
Horticulture.....	21
Petites annonces.....	23

# Domaine Sainte-Brigitte-sur-le-Golf - Phase 4

par Jean-François Gerardin

Le 24 mars 2014, à 19 h 30 se tenait la réunion d'information à l'égard de la situation actuelle qui prévaut à l'aube des travaux qui conduiront à la réalisation de la phase IV de ce développement entamé et en cours depuis quelques années.

Les quelque 35 personnes, ont apprécié cette séance publique visant à expliquer l'historique du développement de la rivière aux Pins et les décisions arrêtées au regard de sa phase IV. Ils ont particulièrement été sensibles aux nombreux moyens utilisés pour rendre cette communication efficace et accessible.

Voici les moyens qui ont certes contribué à une meilleure pédagogie pour que l'auditoire saisisse mieux les tenants et aboutissants de cette quatrième phase de développement :

- 1- Le service de vidéo et d'enregistrement;
- 2- Un grand écran pour la projection des données utiles (textes, explications et graphiques) ;
- 3- La présence pertinente et active de la gestionnaire de projets déjà en place: Mme Linda Veilleux;
- 4- La présence de M. Michaël Boutin, agissant à titre d'urbaniste en lieu et place de M. Jean-François Guillot qui ne travaille plus pour notre ville. M. Michaël Boutin présentait et commentait le diaporama qui illustre l'ensemble de la situation relative aux décisions arrêtées (cannées) à l'égard de ce futur développement;
- 5- La participation occasionnelle de notre mairesse, Mme Wanita Daniele pour répondre à certaines questions ;
- 6- Une période où plusieurs personnes ont été en mesure de poser plus d'une question concernant les don-

nées présentées au préalable et bien qu'il s'agisse d'un projet déjà arrêté dans toutes ses considérations, on nous a précisé que, dans l'avenir, nous bénéficierons de consultations préalables.

Contenu de la période de questions :

- a- Déboisement in situ;
- b- Reboisement;
- c- Murs de soutènement (où en sommes-nous? Le dossier suit son cours et une entente à l'amiable pourrait être conclue ( à suivre );
- d- Cession de terrains;
- e- Protection des bandes forestières déléguées à chacune et chacun des propriétaires;
- f- Pochette d'informations à l'intention des nouveaux arrivants;
- g- Brûlis sans permis en milieu boisé;
- h- Eau potable (pression insuffisante chez des propriétaires qui n'ont pas toujours l'eau nécessaire lors de leurs retours à la maison et qui en sont privés, lors des orages où l'électricité est coupée). À cet égard, la citoyenne qui a dénoncé cette situation a alerté les gens responsables de la situation pour qu'ils prennent ce problème en considération avant l'érection de 92 constructions qui vont s'ajouter lors de la réalisation du projet.

À l'issue de la rencontre, celles et ceux qui avaient des demandes à formuler ou qui désiraient des éclaircissements additionnels ont pu le faire. De plus, toutes les informations présentées lors de cette soirée publique peuvent ou pourront être consultées sur le web de la ville.



**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 anti-rouille

## 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**



# Jacques Duchesneau à Sainte-Brigitte-de-Laval

par Jean-François Gerardin

Mercredi, 2 avril 2014 à 19 h 30, quelque 130 personnes (et non pas 40 comme on l'a dit dans les journaux) étaient réunies pour répondre à l'invitation de messieurs Carl Tremblay et de Yannick Tremblay qui, avec l'appui de quelques autres personnes, avaient réussi à faire venir monsieur Jacques Duchesneau pour que ce dernier présente une conférence au regard de la collusion et de la corruption.

## Qui est M. Jacques Duchesneau ?

En bref, qu'il nous suffise de rappeler qu'il est une personnalité publique québécoise. Ancien chef de police de la Communauté urbaine de Montréal, monsieur Duchesneau s'est fait particulièrement connaître en signant plusieurs articles, en présentant maints rapports et documents sur le travail policier et en prononçant de multiples causeries (pas moins de 200) sur des sujets variés: leadership, terrorisme international, mais surtout sur l'éthique policière, le trafic de stupéfiants et le crime organisé. Ajoutons qu'en 2012, il était candidat de la CAQ (Coalition Avenir Québec) aux élections provinciales et élu membre de l'Assemblée Nationale. Il fut également député de Saint-Jérôme jusqu'aux élections de 2014.

## L'affaire Marchessault

Parmi les dossiers qu'il a eu à traiter, celui de l'affaire Marchessault l'obligea à arrêter son ancien patron pour vol et fraude. Cet événement, peu banal, amena les journalistes à s'intéresser de très près à lui et à ses interventions dont le désormais célèbre rapport qui porte son nom alors qu'il était patron de l'Unité anti collusion (U.A.C.).

## Rencontre : 2 avril 2014 à S.B.D.L.

D'emblée, cette allocution de M. Duchesneau fut annoncée comme apolitique. Radio-Canada, TVA et quelques journalistes étaient sur place et on pouvait, ici et là, noter la présence des candidat(e)s de 3 partis briguant les suffrages dans le Comté de Montmorency: Mme Michelyne C. Saint-Laurent, de la C.A.Q., M. Michel Guimont

du P.Q., M. Jean-Pierre Duchesneau de Q.S., Mme Wanita Daniele, mairesse de SBDL, M. Louis-Georges Thomassin conseiller et Mme Marie-Ève Racine conseillère étaient également présents à la conférence.

## Contenu de la causerie

Une citation de notre conférencier, au tout début, a retenu mon attention : « *Une société digne de ce nom devient respectable quand elle s'occupe des plus faibles* ». Peu de temps après, notre invité a tenu à souligner 2 fautes sérieuses en matière de gouvernance, 2 dérives que j'ai naturellement associées à l'exercice d'une autorité irrationnelle.

- 1- Outrepasser ses droits;
- 2- Se conférer des droits que l'on n'a pas.

Il a poursuivi en nous présentant les volets de son allocution : 1. La distinction entre la collusion et la corruption 2. L'implication citoyenne 3. La justice, l'équité et l'éthique.

En bref, notre conférencier a vulgarisé les stratagèmes et les subterfuges dont usent tous ceux qui se rendent coupables de collusion et de corruption; ces deux concepts, selon moi, étant comme des frères jumeaux. La collusion est l'étape où quelques personnes planifient leurs magouilles et la corruption, le moment où ils passent à la réalisation de ce plan convenu.

À ce propos, M. Jacques Duchesneau a déploré que la Commission Charbonneau n'ait pu, avant la tenue des élections du 7 avril 2014, du fait de son interruption pendant les deux dernières semaines de la campagne, éclairer la population qui s'apprête à voter. En effet, le financement des partis politiques n'a pas été abordé jusqu'à maintenant.

## Pourcentage d'argent illégal dans le domaine électoral

Il nous a rappelé que lorsqu'il avait déclaré que 70% de l'argent était illégal au plan électoral, ses interlocuteurs l'avaient alors contredit, peu de temps

après, en affirmant plutôt que ces pratiques illégales étaient de 80% à 90%.

L'implication citoyenne, comme outil essentiel pour les enquêtes, a fait partie de ses réflexions dans la 2<sup>e</sup> partie de son exposé. À la question d'une citoyenne qui lui demandait, avec insistance, comment déposer des plaintes ou des informations en toute confiance et toute immunité, la réponse fut simple et claire : l'UPAC reçoit toutes les informations : ses enquêteurs et ses policiers sont ouverts, comprennent le dilemme de celles et ceux qui hésitent à dénoncer. La police laissée à elle-même est impuissante sans la participation active des citoyens en mesure de les informer.

À cet égard, notre conférencier a mentionné : « *Un bon enquêteur est aussi bon que la somme de ses indicateurs* ».

## Les trois D

Le comportement des fraudeurs et des mafieux répond à trois comportements lorsqu'ils sont accusés nous a dit M. Duchesneau, toujours les mêmes : 1- Le Déni; 2- Le Discrédit; 3- Le Déferlement.

Les personnes sujettes à des accusations fondées commencent par nier, puis elles jettent le discrédit sur les personnes qui accusent et ces refus de la réalité aboutissent à un déferlement visant à contredire tout ce qui a été mis en preuve.

## Le Push et le Pull

On nous a entretenu aussi à propos de ces deux manœuvres qui sont à l'origine de la corruption, de la collusion et du financement. Le *push* est une tactique classique qui consiste à solliciter des élus avec des événements auxquels on les



Photo: Ivanoh Dumas, La Presse, juin 2012

Jacques Duchesneau

convie : cocktails, billets de spectacles, parties de hockey dans une loge privée, etc... Le *pull*, quant à lui, concerne les mouvements vers les firmes de génie-conseil et les entrepreneurs. Vous voulez un contrat, que donnez-vous en échange?

## Commission Charbonneau et intégrité

À l'occasion d'une autre question du public lors de la période qui a suivi l'allocution, notre conférencier a tenu à préciser que la Commission Charbonneau n'était pas un tribunal, qu'elle ne retenait pas certaines informations et que ses 2 commissaires étaient parfaitement intègres.

## Aller en politique

M. Jacques Duchesneau nous a expliqué pourquoi il avait fini par opter pour la politique provinciale active. Ainsi, le 2 août 2012, on demandait à M. Jean Charest quelle note il s'accordait, en terme d'efficacité, au regard du dossier de la collusion et de la corruption : la réponse de l'ancien premier ministre qui s'accordait 8/10 secoua notre invité qui s'engagea en politique. Un long chemin commençait, un chemin où il importe de changer la culture et les mentalités.

suite page 9

LICENCE RBQ : 8303-3852-55

**RENOVATION LUC LAVOIE** ENR.

Cuisine - Salle de Bain - Walk in

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

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

## PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

C.P. 4346

Lac-Beauport

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

# Une maison certifiée LEED: un beau défi

par Jean-François Gerardin

En juin 2012, nous avons rencontré Martin Chabot et Martine Lachance, sa conjointe et gestionnaire de projets. (cf. Lavallois, juin 2012, pages 12 et 13, *Martin Chabot, jeune entrepreneur*)

Dans cet article, au plan des projets en cours, Construction Richard Chabot réalisait alors une maison LEED à Lac Beauport. Un peu moins de deux ans plus tard, nous tenions à connaître un peu les tenants et aboutissants de ce projet particulier commandé et piloté par la propriétaire, madame Catherine Demers, architecte chez D.M.G. Et, à cet égard, nous avons été devancés par madame Michèle Laferrière, journaliste au Soleil, qui signait un reportage le 8 février dernier, sur cette maison érigée à Lac Beauport.



Photo: Construction Richard Chabot

Martin Chabot et Martine Lachance et la maison LEED

## Qu'est-ce qu'une maison LEED?

LEED est un acronyme qui signifie : Leadership in Energy and Environmental Design. Cette certification recherchée par madame Catherine Demers fait la promotion et stimule la construction grâce à une AP-PROCHE GLOBALE de développement DURABLE qui requiert un haut niveau d'excellence cautionné par 8 balises qui font l'objet d'une évaluation en permanence par une tierce personne mandatée et accréditée par le Conseil du bâtiment durable du Canada.

Sans courir après les points de certification dont la somme totale peut atteindre 136 points, quels sont les contenus de cette grille d'évaluation ?

1. Innovation et processus de conception, I.P.C., 11 points;
2. Emplacement et liaison (réseau de transport), E.L., 10 points;
3. Aménagement écologique des sites, A.É.S., 22 points; minimiser l'impact de l'empreinte écologique.;
4. Gestion efficace de l'eau. G.E.E., 15 points;

5. Énergie et Atmosphère, É.A., 38 points; enveloppe du bâtiment,
6. Haute performance énergétique; Matériaux et Ressources, M.R., 16 points, utilisation pertinente des matériaux, sélection écologique et réduction des déchets.
7. Qualité des environnements intérieurs, Q.E.I. qualité de l'air, réduction et élimination des polluants, 21 points;
8. Sensibilisation et Formation pour les occupants quant à l'entretien et à l'opération de la maison, S.F., 3 points.



Photo: Constructin Richard Chabot

La maison Leed de madame Demers

## La construction LEED de madame Catherine Demers

Pour ce projet exigeant et unique, Martin et Martine ont dû mettre les bouchées doubles. En effet, alors que la majorité de leurs habitations sont livrées entre 10 et 12 semaines, celle de madame Demers a exigé 1 an de recherches, d'analyses, de réunions presque quotidiennes et d'arrêts des travaux pour faire des bilans ponctuels et écrire des comptes rendus.

Et, à ce propos, Martin Chabot m'a confié que s'il avait dû inclure dans la facture finale toutes les heures consenties par Martine, Catherine et lui, heures nécessaires et incontournables pour une réalisation de cette envergure, le prix total aurait atteint un niveau plus onéreux.

Mais, quand on est un passionné de ce métier dans lequel on baigne depuis l'âge de 12 ans, quand on tient de l'énergie et du «feu» de son père Richard toujours actif sur les chantiers, il arrive qu'on accepte de travailler sans toujours monnayer au sous près.

## Avantages des maisons certifiées LEED

1. Ces habitations consomment moins d'énergie, moins d'eau et sont moins gourmandes de ressources naturelles;
2. Elles produisent moins de déchets;
3. Ces constructions sont plus saines et plus confortables;
4. L'achat de ces maisons LEED à moindre impact écologique et à haute performance environnementale sont longtemps sur le marché; Elles se revendent plus chères que des habitations non certifiées qui présentent pourtant les mêmes caractéristiques.

## Tableau de certification pour LEED Canada

- A) Certifié : de 45 à 49 points;
- B) Argent : de 60 à 74 points;
- C) Or : de 75 à 89 points;
- D) Platine : de 90 points à 136 points.

## Une réalisation LEED certifiée OR

Ce projet comporte plusieurs particularités dont une résidence sans sous-sol, munie d'un système de géothermie, d'un plancher de béton, d'un toit plat avec terrasse, d'une grande fenestration, d'une mezzanine ainsi que de nombreuses terrasses bordant le lac.



Photo: Construction Richard Chabot

Une grande fenestration

Afin de recevoir la certification LEED, cette construction a dû respecter divers standards d'efficacité énergétique, d'efficacité de la consommation d'eau, d'efficacité du chauffage, d'utilisation de matériaux de provenance locale et de réutilisation des surplus.

La propriétaire, l'architecte madame Catherine Demers, a protégé 63% de l'aire constructible dont elle disposait. Mieux encore, elle a reboisé les espaces avec, principalement, des plantes indigènes non envahissantes.

### Précautions et considérations

1. Gestion économique et saine des matériaux;
2. Récupération systématique du métal, du bois et du foam;
3. Minimisation des déplacements liés au transport des matériaux;
4. Utilisation d'une machinerie non invasive;
5. Colles écologiques, vernis (polyuréthane bio à base d'eau);
6. Pas d'asphaltage, pas de gazon, pas de pavage : la nature TELLE QUELLE;
7. Fenêtres nombreuses et orientées pour tenir compte des 4 saisons, de l'ensoleillement et des feuillages qui l'occultent en saison estivale;
8. Fusion extérieure entre la construction et le boisé (naturelle);
9. Souci constant de l'empreinte écologique;
10. Contreplaqués sur mesure confectionnés à Portneuf sans urée formaldéhyde;
11. Bois francs et autres sélectionnés et utilisés avec soin et pertinence : merisier, hêtre et cèdre, ce dernier ayant été coupé par le père de madame Demers, séché, débité au moulin et installé à l'extérieur (vissage invisible);



Photo: Construction Richard Chabot

Plancher de béton et bois

12. Normes Novo-Climat;
13. Système de chauffage sélectif et hightech;
14. Etc.

### Des clients?

Tous les gens qui connaissent le domaine de la construction comprendront vite que ce type de construction LEED n'est pas à la portée de toutes les bourses. Martin m'a confié qu'une quinzaine de clients s'étaient montrés intéressés à cette éventualité.

Cependant, ils ont vite déchanté au regard de la réalité des contraintes inhérentes à la certification LEED et aux retombées sur la nature et le prix des matériaux caractéristiques à cette orientation architecturale et environnementale.

Aujourd'hui d'ailleurs, le prix d'un terrain qui se prête à la certification LEED représente, à lui seul, une mise de fond considérable.



### Une entreprise prête

Avec cette expérience unique et nouvelle, Martin Chabot et son équipe bien aguerrie sont en mesure de relever d'autres défis de ce genre.

En effet, au vu des documents fort nombreux contenus dans deux chemises très épaisses, j'ai bien vite constaté que cet entrepreneur organisé et consciencieux avait,

avec l'apport de Martine Lachance et de son équipe rapprochée accumulé, des notes et des connaissances précieuses sur les exigences particulières relatives aux maisons LEED.

Construction Richard Chabot connaît maintenant le modus operandi pour livrer d'autres résidences certifiées à qui peut se l'offrir.

Nul doute que cette nouvelle expérience ne peut qu'être profitable aux acheteurs de maisons classiques que construisent Martin et ses équipiers qui ont à cœur le travail bien fait.

Construction Richard Chabot s'est vu décerner le *Prix innovation en bâtiment durable 2013* car elle a su se démarquer de manière importante avec son projet Maison du Lac Bleu, certifié LEED OR, véritable révolution en construction résidentielle.



## Assemblée générale du Lavalois

Le mardi, 29 avril 2014,  
à 19 h au local du journal  
418, Ave Ste-Brigitte (sous-sol)

### Ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée
- Élection d'un président d'assemblée
- Élection d'un secrétaire d'assemblée
- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- Lecture et adoption du procès-verbal du 29 février 2013
- Présentation des états financiers 2013
- État de la situation
- Rapport des activités de l'année
- Résolutions:
  - a) Adoption de: État de la situation
  - b) Adoption de: Rapport des activités
  - c) Demande de subventions
  - d) Choix du mandataire
- Dévoilement des mises en candidature
- Période d'élection des membres du C.A.
- Questions - opinions - commentaires
- Levée de l'assemblée

*Lucille Thomassin, présidente*

**ABAT-POILS  
TOILETTAGE**



192, ave. Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc  
GOA 3KO

**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**

# GRANDE OUVERTURE

Le jeudi 17 avril dès 7 h 30



**Famille Rousseau**

339, Avenue Sainte-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval

**Cérémonie d'ouverture  
le mercredi 16 avril à 19 h**

*Bienvenue à tous!*



**Denis Rousseau**  
Épicier-proprétaire

*Vivez*  
**l'EXPÉRIENCE**  
**IGA**



Produit **GRATUIT**  
chaque semaine\*



**BOUCHERS**  
d'expérience sur place



**1 500 RABAIS**  
en tout temps



Milles de récompense  
**AIR MILES**<sup>md</sup>

# Soixante-quinze nouvelles places en garderie

## Académie Art' en Ciel : berceau des futurs artistes !

3, rue St-Paul, Sainte-Brigitte-de-Laval

Le 19 février dernier, la ministre de la Famille, madame Nicole Léger, octroyait des nouvelles places conventionnées en service de garde pour le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

Madame Marie-Michèle Parent, présidente de l'Académie Uni-Sport SBDL, dont l'ouverture est prévue le 16 juin prochain, s'est associée à Madame Nancy Tardif, vice-présidente et directrice pédagogique afin de présenter au Ministère un projet unique, intitulé l'Académie Art'En Ciel!



Marie-Michèle Parent et Nancy Tardif

Ensemble, elles ont créé ce concept de service de garde inspiré des couleurs artistiques des lavallois et des lavalloises! C'est donc avec un immense bonheur, que l'Académie Art'En Ciel offrira 75 places conventionnées, pour les enfants âgés de 0 à 5 ans!

### L'ouverture est prévue pour janvier 2015

L'Académie Art' en Ciel, service de garde où le programme éducatif vise à inspirer la relève en leur faisant découvrir le monde des arts sous toutes ses formes, prendra pignon sur rue au 3, St-Paul et aura comme voisins, l'Académie Uni-Sport SBDL et la future école primaire de Sainte-Brigitte-de-Laval. L'ouverture de ce nouveau service de garde est prévue pour janvier 2015.

La population de Sainte-Brigitte-de-Laval sera invitée à venir partager ses intérêts, ses passions et ses savoir-faire, à de multiples occasions, afin d'inspirer nos jeunes académiciens.

### Recherche de personnel

De plus, afin d'offrir un service de qualité et spécialisé, l'Académie Art' en Ciel est à la recherche de personnels éducateurs à la petite enfance pas-

sionnés, désirant explorer, notamment, l'univers de la musique, de la danse, des arts plastiques, des arts martiaux, des arts de la scène et des arts culinaires.

Toute personne intéressée à postuler est invitée à transmettre son curriculum vitae par courriel à : [academieunisport@sympatico.ca](mailto:academieunisport@sympatico.ca).

Les noms des enfants déjà inscrits sur la liste d'attente de l'Académie Uni-Sport SBDL seront automatiquement transférés sur celle de l'Académie Art' en Ciel, puisque la liste sera conjointe.

Pour les parents qui désirent ajouter le nom de leurs enfants sur la liste d'attente conjointe, vous êtes invités à transmettre vos informations par courriel à : [academieunisport@sympatico.ca](mailto:academieunisport@sympatico.ca)

Ce sera un immense plaisir pour nous d'accueillir vos trésors afin de leur transmettre notre passion et notre amour des arts.

Source :

Marie-Michèle Parent,  
présidente,  
directrice générale

Nancy Tardif,  
vice-présidente,  
directrice pédagogique

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

**clinique CHIROPATRIQUE**  
famille 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](http://chirosbdl.com)



**Desjardins**  
Caisse de Beauport

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

### AVIS DE CONVOCATION

**Aux membres de la Caisse Desjardins de Beauport**

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée annuelle qui aura lieu :

**Date :** le mardi, 15 avril 2014

**Heure :** 19 h

**Endroit :** Hôtel Ambassadeur  
3401, boul. Sainte-Anne  
Québec (Québec)

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une destinée au conseil d'administration et l'autre destinée au conseil de surveillance.

### ÉLECTIONS

Veillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours, qu'elle ne soit

**50 000 \$**

seront remis à nos boursiers du programme de bourses

**JEUNES DE MÉRITE.**



pas inéligible en vertu de la *Loi sur les coopératives de services financiers* et qu'elle n'exerce pas une fonction incompatible en vertu du Code de déontologie Desjardins. Tout candidat devra consentir par écrit à une enquête de sécurité et de crédit le concernant et devra s'engager à développer les connaissances et compétences requises à l'exercice de la fonction de dirigeant. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée que si un avis écrit, signé par un membre et contresigné par le candidat, a été remis avant la fermeture de la Caisse le vendredi, 4 avril 2014, à 16 h. Des bulletins de mise en candidature sont disponibles à la Caisse.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Le 5 mars 2014

**Jacques Auger**  
Secrétaire



Nous aurons le plaisir d'accueillir M<sup>me</sup> Mylène Paquette, qui a traversé l'Atlantique à la rame en solitaire.

# TCJC Transport collectif de La Jacques-Cartier

## Gratuit pour le jour de la terre

Pour souligner le Jour de la Terre, le transport collectif de la Jacques-Cartier est offert tout à fait gratuitement à tous, le mardi 22 avril. Le TCJC, pour qui le développement durable et l'environnement sont importants, considère que chaque nouvel utilisateur représente en effet un cadeau pour la terre.

Utiliser le transport collectif de façon régulière ou même occasionnelle c'est poser un geste concret, un geste vert pour un environnement plus sain

Passez le mot, puisque l'essayer, c'est l'adopter ! Bienvenue à bord !

### Quelques mots sur le TCJC

Mentionnons que le TCJC est un service de transport collectif géré par la MRC de La Jacques-Cartier qui dessert Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. Outre ces municipalités, la MRC regroupe aussi Lac-Saint-Joseph et Shannon.

Source : Marie-Josée Labbé (418) 844-2160, poste 320  
Information : Valérie Blanchet (418) 844-2160, poste 231

## Sentiers pédestres

Fermeture temporaire du sentier de la boucle de la station touristique de Stoneham

La MRC de La Jacques-Cartier informe les randonneurs que le sentier de la Boucle de la Station touristique Stoneham est fermé temporairement pour des raisons de sécurité.



Ce sentier pédestre, d'une longueur totale de 9,5 km, devra faire l'objet de travaux de remise à niveau avant d'être réouvert aux randonneurs. Ces travaux seront d'ailleurs entrepris dès la prochaine saison estivale, question de rendre le sentier à nouveau accessible, agréable et surtout sécuritaire pour tous le plus rapidement possible.

Rappelons que la MRC de La Jacques-Cartier avait procédé, en 2013, à une analyse approfondie des sentiers pédestres de son territoire. Cette étude avait mené à la fermeture de deux sentiers maintenant désuets, celui du Celtique entre Fossambault-sur-le-Lac et Shannon et celui du Hibou Sud entre la jonction de la Boucle de la Station touristique Stoneham et Lac-Delage. Les sentiers reliant le secteur du centre communautaire et les Sentiers du Moulin à Lac-Beauport ont également été fermés en raison de développements domiciliaires. D'autres sentiers comme celui du Hibou Nord à Stoneham-et-Tewkesbury et celui de la Ligne d'Horizon à Lac-Beauport ont, quant à eux, été fermés de façon temporaire. Des aménagements les remettant aux normes seront effectués sous peu.

Source : Marie-Josée Labbé  
Agente de communication  
(418) 844-2160, poste 302  
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

**Transport collectif de La Jacques-Cartier**

**HORAIRE EN VIGUEUR**

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL → QUÉBEC	
<b>Parcours 41</b>	<b>42</b>
Avenue Sainte-Brigitte / Bellevue	6:40 -
Église de Sainte-Brigitte	6:45 7:50
Rue des Monardes / des Bruyères	6:50 7:55
Boul. Raymond (Accommodation du Domaine Beauleu)	7:00 8:05
Rue Clémenceau (Arrêts du RTC)	7:20 8:20
Terminus RTC Beauport (Av. D'Estimauville / Ch. Royal)	7:25 8:30
Cégep Limoilou (Intersection 8 <sup>e</sup> Avenue / 13 <sup>e</sup> rue)	7:30 -
Boul. Jean-Lesage (Palais de Justice / Gare du Palais)	7:35 -
Boul. Charest / Dorchester	7:40 -
Avenue Honoré-Mercier (Arrêt Station d'Youville)	7:45 -
Boul. René-Lévesque (Terminus Grand Théâtre de Québec)	7:50 -

QUÉBEC → SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL	
<b>Parcours 41</b>	<b>42</b>
Boul. René-Lévesque (Terminus Grand Théâtre de Québec)	16:40 -
Avenue Honoré-Mercier (Arrêt Station d'Youville)	16:43 -
Boul. Charest / de La Couronne	16:50 -
Boul. Jean-Lesage (Palais de Justice / Gare du Palais)	16:55 -
Cégep Limoilou (Intersection 8 <sup>e</sup> Avenue / 13 <sup>e</sup> rue)	17:00 -
Terminus RTC Beauport (Av. D'Estimauville / Ch. Royal)	17:05 16:30
Rue Clémenceau (Arrêts du RTC)	- 16:45
Boul. Raymond (Accommodation du Domaine Beauleu)	17:40 17:05
Rue des Monardes / des Bruyères	17:45 17:15
Église de Sainte-Brigitte	17:55 17:20
Avenue Sainte-Brigitte / Bellevue	18:00 -

tcjacquescartier.com | 418.844.2160

**YVES LEFEBVRE**  
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

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

### 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

*Cuisine, salle de bain et mobilier*

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

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

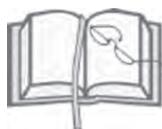
## SCIAGE de béton

### 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**



# Liberté et égalité...

par Jean-François Gerardin

Le premier avril dernier, sur son mur, madame Thérèse Dubé partageait avec ses ami(e)s une photo de femmes islamistes en procession, encadrant de jeunes femmes qui étaient contraintes à un mariage arrangé. *Cette photo n'est pas celle qui m'a fait réagir, mais...* Toutes ces femmes portaient la burqa et cette vision me déranga suffisamment pour que je réagisse.

Cependant, avant d'écrire ce qui suit, j'avais écouté la chanson de Pierre Perret qui, en 2010, présenta un texte intitulé *la Burqa*. Chanson juste et combien humaine qui fut censurée, puis interdite en FRANCE.

J'ai donc dédié ce poème acrostiche à madame Thérèse Dubé avec toute ma compassion et toute mon affection pour ces femmes emprisonnées et bafouées, interdites de séjour normal. Comme le chantait Pierre Perret dans sa chanson *La Burqa*, où il terminait en écrivant: «...et mettez les voiles».

Pour moi, cela signifie ce qui suit : libérez ces femmes de cet esclavage médiéval que sont la burqa et l'intolérable pouvoir des «hommes de loi» qui appliquent impunément la Charia et ses réalités odieuses.



Photo: Internet

Salon de mariage musulman en France

## La soie Intégriste

La soie intégriste :

Accoutrées, affublées, fagotées telles des fantômes,

Sous leur linceul ébène et combien triste,

O béissantes esclaves sous ces sombres dômes...

Il me faut dire, écrire; je ne peux me taire

Et occulter cette noire et pérenne réalité,

Invisibles sous leur perpétuel suaire,

Négligées par les diktats d'un Coran dépassé et mal décodé,

Terrées derrière ce «rempart» bêtement imposé et grillagé,

Elles regardent, impuissantes et prisonnières, la Vie qui bat;

Gardées, telles des ilotes, dans la griffe impitoyable des intégristes fanatisés,

Réduites à la servitude, tels des animaux de bât:

Instruites? Que non! Elles se doivent de demeurer ignorantes

Sous la maudite tutelle des ayatollahs, vieillards acharnés:

Terrifiante cohorte de patriarches têtus et retardés;

Étouffant leurs filles et leurs femmes quand ça leur chante.

## Jacques Duchesneau

( suite de la page 3 )

La courte soirée s'est donc conclue par quelques questions du public. La levée de cette rencontre a permis aux médias présents d'adresser leurs questions à M. Jacques Duchesneau qui n'a pas manqué, auparavant, de souligner à quelques reprises, la bonne entente qu'il entretenait avec sa collègue, Mme Michelyne C. Saint-Laurent à l'Assemblée Nationale. Avant de clore la séance, il a souligné aussi la grande intégrité de notre députée sortante.

### L'homme

Je tiens à souligner la qualité de l'exposé de cet homme au-delà de toutes considérations politiques. Son discours était clair, au fond crédible et étoffé par sa grande expertise en matière de collusion et de corruption. Je crois que les gens ont apprécié. J'ai particulièrement goûté la qualité de sa langue parlée aux plans de sa syntaxe et de son vocabulaire; ce qui est souvent rare.

### La Chorale l'Écho des Montagnes

Je tiens ici, comme n'a pas oublié de le faire M. Carl Tremblay en présentant notre conférencier, à remercier la chorale L'Écho des Montagnes et M. Yves Pomerleau, son président dont le C.A. a consenti, généreusement, à reporter sa pratique hebdomadaire à la dernière minute. Un geste qui, selon moi, est un exemple d'ouverture pour cimenter notre communauté fragilisée.

Jean-François Gerardin,  
journaliste communautaire

## Une radioamateur dans notre coin

Il y a maintenant une répétitrice UHF en fonction qui couvre toute la municipalité, ainsi que le boulevard Raymond jusqu'à Beauport. Cette répétitrice opère sur la fréquence de transmission (TX) 444.050 Mhz.

La fréquence de réception (RX) est de 449.050 Mhz. Il y a un tone CTCSS de 100.0 HZ à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la répétitrice. Le titulaire et le responsable est VE2TPE. L'emplacement de la répétitrice

se trouve à son domicile, en attendant de trouver un meilleur endroit.

Les personnes qui auraient des commentaires ou suggestions qui pourraient aider à améliorer ce service seront les bienvenues et peuvent les faire parvenir au responsable à va2tpe@hotmail.com ou 418-825-1562.

Michel Therriault VE2TPE

### Nouveau à Ste-Brigitte : Massage en tandem

ANNE-MARIE LUNEAU  
MASSOTHÉRAPEUTE

TECHNIQUE AMMA  
REÇU D'ASSURANCE

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h  
Samedi de 10 h à 13 h

172, Ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval  
Tél : 1-418-809-8892 Facebook Massothérapeute  
Pranaluna offre spéciale 90 min. 55\$



Massages Thérapeutiques • Relaxation • Lâcher-prise  
Santé et Énergie



Nicole Ador

Naturopathe & Massothérapeute spécialisée

418-922-5940

L'expérience à votre service!

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

<http://everyoneweb.fr/nicoleador>

Mardi : 9 h à 21h / mercredi et jeudi soir de 19 h



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 :  
Qc. G0A 3K0 francis.racine@steris.com

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

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

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

# La Halte scolaire



## Les Lynx du hockey balle



Photo: Halte scolaire

1- Stevens Michaud 2- Audrey Vézina, Gabriel Tremblay, Xavier Garceau  
3: Ludovic Harding-Cordeau, Boris Patry, Adam Lemieux,  
Jérémy Harding-Cordeau, Max-Antoine Turcotte, Jacob Tesolin, Jérémy  
Lessard, Maximus Patry, Antoine Gagnon, Alexandre Vézina  
4: Olivier Thomassin, Xavier Vallée, Zachary Frenette, Jeffrey Dallaire,  
Nikola Gariépy, Louis-Philippe Thomassin, Gabriel Deschênes,  
Nick Thibodeau, Geneviève Boucher.

Le 4 avril à l'école du Quatre-Vents, avant de jouer son dernier match, les Lynx se classaient au 13<sup>e</sup> rang sur 23 équipes: un beau progrès en comparaison avec l'an dernier. L'équipe compte 22 joueurs, dont une jeune fille, Audrey Vézina (assistante-capitaine); Gabriel Tremblay en est le capitaine et Stevens Michaud, le gardien de but. Leur entraîneuse se nomme Geneviève Boucher.

Lors des matchs, les joueurs portent fièrement le chandail de leur équipe pendant toute la journée et affichent un sourire qui en dit long sur leur bonheur de jouer au hockey balle. Le tournoi annuel se jouera le 25 avril prochain à l'aréna Gilles Tremblay. Bonne chance !

## Les Lynx du Cheerleading

Au cheerleading, il n'y a pas de compétition entre les différentes équipes des services de garde mais chaque équipe encourage les joueurs de hockey balle de son école lors des matchs. Par contre, elles présentent un spectacle annuel au grand public: cette année, elles se produiront le 2 mai prochain, au Grand Théâtre (comme l'an dernier où tout s'est merveilleusement déroulé).

Ces 20 jeunes cheerleaders présenteront en primeur leur chorégraphie à tous leurs camarades de l'école en avril: une avant-première. C'est Marion Chêne qui les guide tout au long de l'année. Bon spectacle et bien du plaisir à bouger en cadence !



Photo: Halte scolaire

1- Maryse Couture, Rosie Morin, Mikaëlle Dorion, Aurélie Poulin,  
Claudy Tremblay, Rebecca Plamondon  
2: Élixa Dion, Noémie Giroux, Mélyna Simms-Chénard, Sarah-Jeanne  
Dorion, Mia Labrecque, Marianne Héon, Coralie Delisle  
3- : Marie-Jane Hamel, Justine Rioux, Mia Huot (Assistante-capitaine);  
Marilou Morin (Capitaine), Marianne Labelle (Assistante-capitaine),  
Sarah Duchênes, Florence Garceau, Marion Chêne

## Qu'est-ce que la LIG?

La Ligue Interservices de Garde réunit des élèves faisant partie des services de garde en milieu scolaire de la C.S.D.P.S., lesquels ont placé au cœur de leur programme d'activités le sport et l'engagement, *parce que le développement passe par l'action et le dépassement.*

Véritable outil de travail, l'adhésion à la L.I.G. per-

met aux différents intervenants des milieux de garde de contribuer de façon active à la réussite éducative des élèves.

Ce projet en évolution constante permet d'atteindre des objectifs de qualité. Répartis sur l'ensemble du territoire de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, 1250 élèves, 63 éducateurs et 25 écoles y participent.

Pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, à l'école du Trivent, la Halte scolaire a choisi le **hockey balle** et le **cheerleading**. Outre ces deux disciplines, la LIG offre le soccer et l'improvisation.

## Activité Pêche en herbe

Près de 40 jeunes participeront cette année à la *Pêche en herbe*. Six ateliers, à raison d'un par semaine, seront donnés par des professionnels dans le domaine de la pêche soit M. Jean-Marie Brousseau, ancien chroniqueur de l'émission « *Loisirs, chasse et pêche* » et conseiller chez Sail Le Baron Sport ainsi que M. Réjean Boutin, agent de la faune.

Cette activité s'adresse aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années fréquentant le service de garde le midi, ainsi qu'au groupe de M. Pierre.

Les 6 ateliers se dérouleront les mardis midis à partir du 29 avril jusqu'au 3 juin. Chaque participant pourra obtenir un ensemble de canne à pêche ainsi qu'un permis de pêche valide jusqu'à l'âge de 18 ans.

Comme par les années passées, pour clôturer cette activité, les jeunes seront reçus par la municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval, le vendredi 6 juin (journée pédagogique), afin de participer à un après-midi de pêche après que le lac ait étéensemencé. Le lendemain, c'est la traditionnelle *Fête de la pêche* pour tous les Lavallois, grands et petits.

*par Annie Tremblay,*  
responsable du Service de garde

**Faites-vous remarquer !**

**Impressions grand format**  
Bannières . Enseignes . Vitrines  
Déco commerciale . Roll-up  
Publicité imprimée

**Identification de véhicules**  
Wrap . Lettrage . Conception . Design  
Vitres teintées . Pare-pierre

**Pro Style LETTRAGE**

**418-661-0505**

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

**ÉCO-VERT**  
ENTRETIEN PAYSAGER inc.

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

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

**Lunetterie** BEAUPORT

MARC CÔTÉ  
opticien

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

550 rue Cambronne, Québec, Québec G1E 6X1

**SH MACHINERIE** inc.

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

**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**

## 24<sup>e</sup> course du 4 km de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries 3 000 élèves s'entraînent ce printemps !

Dans les gymnases, les cours d'école et même les rues du territoire de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, plus de 3 000 élèves du primaire se préparent dès maintenant pour la 24<sup>e</sup> course de la Commission scolaire... un événement sportif unique, qui provoque des émotions fortes !

Le 30 mai 2014, presque tous les élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire de notre commission scolaire seront attendus au départ de la course, près de l'école primaire de la Primerose, dans l'arrondissement de Beauport. Le parcours balisé, sécuritaire et hautement animé, dans les rues autour de l'école, sera sous la surveillance d'une centaine de bénévoles.

« Les jeunes s'entraînent dès maintenant pour être prêts. Les enseignants d'éducation physique et à la santé créent des clubs de course le midi ou encore après l'école, et proposent même des programmes d'entraînement pour la maison! C'est un événement très attendu. Pour plusieurs enfants, franchir la ligne d'arrivée constitue un grand défi et une première réussite sportive... peut-être pas la dernière! », explique Jean-François Poirier, membre du comité d'enseignants d'éducation physique et à la santé qui coordonne chaque année la course.

Depuis 2013, les parents sont invités à courir avec leurs enfants. Tous portent une puce électronique calculant



le temps de course réalisé, comme dans les événements professionnels. « La Course du 4 km motive les jeunes à bouger, à persévérer, à croire en leurs capacités. Ils sont extrêmement fiers d'y participer », souligne M. Poirier.

D'autre part, l'événement a lieu dans le cadre du Mois de l'éducation physique et du sport étudiant.  
Information :

Jean-François Poirier, enseignant en éducation physique et à la santé, école primaire aux Quatre-Vents 418 821-4994 / jean-francois.poirier@csdps.qc.ca

Josée St-Hilaire, conseillère en communication  
418 666-4666, poste 8444 • josee.sthilaire@csdps.qc.ca



La chorale L'Écho des Montagnes possède encore quelques copies de la chanson-thème du 150<sup>e</sup> anniversaire de Ste-Brigitte-de-Laval: «150 ans d'histoire» composée par madame Ariane Nantel, chef de chœur de la chorale.

Si vous voulez garder un souvenir de ce 150<sup>e</sup>, n'hésitez pas à communiquer avec Diane Clavet au 825-2502. Elle se fera un plaisir de vous le remettre gratuitement.



### Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

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

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



Dre Marie-Josée Blanchette  
Chirurgienne-dentiste

## Notre désir... Votre sourire!

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

# Vers un comité de citoyens ?

par Jean-François Gerardin

Mardi le 18 mars 2014, à 19 h 00, nous étions quatre à tenir une réunion exploratoire dans l'éventualité de la formation d'un comité de citoyens à Sainte-Brigitte-de-Laval. Malgré notre petit nombre, quelques personnes n'ayant pu nous rejoindre pour des raisons de dernière minute, nous avons échangé et discuté pendant tout près de 2 heures.

Une partie de la discussion a porté sur la difficulté à définir des enjeux liés au développement de SBDL, difficulté qui s'explique, en partie, par le fait qu'il n'existe pas (encore?) de «culture» de participation citoyenne en dehors de la période des élections municipales. Et, pourtant, il est possible de dégager des enjeux quand on lit ce qui s'écrit sur Facebook.

## Quelques considérations

a) L'objectif demeure la constitution d'un comité INDÉPENDANT et OUVERT à tous, quelles que soient leurs

opinions ou positions politiques.

b) À l'instar des comités de quartier qui s'activent dans les grandes villes ou des comités de citoyens qui se forment au regard de dossiers d'intérêts communs, nous nous sommes intéressés à définir la mission de cette éventuelle entité citoyenne. Ainsi, voici des nuances significatives relatives à la nature de cet éventuel regroupement :

1- Non pas un comité systématiquement opposé à nos dirigeants, mais bien un groupe bénévole, avec le statut légal de ce dernier, dédié à de l'information, à de la prévention et à des interventions pertinentes auprès des instances décisionnelles dans l'objectif avoué de transmettre et/ou de partager avec elles des réflexions et éventuellement de proposer des orientations susceptibles de servir nos intérêts communs.

2- Non pas un comité des plaintes où des répondants transmettraient des doléances alors que cette responsabi-

lité échoit à chacun et chacune, mais un organisme qui voit venir, qui prend acte des réalités présentes et futures et qui, au besoin, mobilise les gens.

3- Non pas un groupe qui freine l'essor de notre ville mais qui, à l'instar de notre équipe municipale, se soucie véritablement, lui aussi, de cautionner notre récente devise : «*Une ville qui se réinvente*».

Sur un grand voilier, vous savez ces cathédrales de la mer qui vinrent nous visiter en 1984, un ou une capitaine assure le commandement et la bonne marche du navire avec ses officiers et ses marins expérimentés. Toutefois, les passagers de cette immense nef ne peuvent demeurer indifférents et inactifs, même s'ils ont payé leur passage. En effet, ils sont essentiels à la bonne marche du bateau toutes les fois où les «GRAINS» et les «TEMPÊTES» menacent la sécurité et le bien-être de tous.

Au sein d'une collectivité telle que notre ville, c'est la même réalité: la nécessité d'un équipage soudé et de citoyens mobilisés en permanence pour épauler les efforts de nos élus. Des gens avec un sentiment d'appartenance au-delà des clivages. Des personnes résolues et actives quand la réalité le réclame. Sinon, sans solidarité et sans collégialité, nous n'irons pas loin pour ne pas dire nulle part.

## Ce ne serait pas un luxe

Nous croyons donc que la formation d'un comité de citoyens ne serait pas un luxe. À cet égard, j'entends déjà des voix s'élever pour me dire que l'essai a déjà été tenté chez nous et que le plus récent s'est soldé, assez rapidement, par une dissolution du groupe.

Avec mon ami Richard Amyot, nous avons été à l'origine de cette initiative, mais, après avoir suscité et créé cette entité, nous avons convenu et annoncé d'emblée que nous nous en retirions afin que cette dernière demeure la plus indépendante et crédible qui soit.

Toutefois, les circonstances et les événements qui ont prévalu à cette époque n'ont pas concouru à ce que ce regroupement suive la ligne que, selon ma perception et mon analyse, tout comité qui se respecte devrait suivre.

## Sommes-nous prêts? Y croyons-nous?

Sommes-nous prêts à mettre sur pied un comité de citoyens?

Sommes-nous en mesure de constituer un groupe indépendant qui s'intéresse aux enjeux présents et à venir?

Croyons-nous à la pertinence d'un tel groupe comme constituant un atout en matière de vision globale induisant des actions ponctuelles?

Sommes-nous suffisamment engagés dans notre ville pour croire que nous pouvons participer aux efforts de notre Conseil, de sa mairesse et de tous les employés pour apporter nos suggestions, nos questions et des orientations susceptibles de servir nos intérêts communs?

Sommes-nous prêts pour ce comité ou devons-nous répondre, au pied levé, à toute urgence qui survient?

Ou, devons-nous nous résoudre à obéir à l'assertion d'Arthur Schopenhauer qui disait: «*Il ne faut pas empiéter sur l'avenir en demandant, avant le temps, ce qui ne peut que venir avec le temps*».

## Gouverner, c'est prévoir

La faible participation aux tentatives menées pour créer ce comité nous porte tout de même à croire qu'il est, peut-être, encore trop tôt, que les citoyens n'ont pas la motivation, ne sont pas prêts ou souhaitent tout simplement s'investir autrement dans notre communauté. L'idée n'est pas abandonnée. Elle sera éventuellement relancée ultérieurement si un nombre significatif de citoyens en expriment le besoin.

En bref, la question est posée et la réponse appartient à celles et ceux qui croient à la pertinence d'un tel regroupement. Comme l'écrivait Émile de Girardin, (1802-1881), fondateur de *La Presse* (quotidien parisien): «*Gouverner, c'est prévoir*».

Merci à Danièle Blais, à Céline Saint-Hilaire et à Norma Yaccarini avec lesquelles j'ai eu le plaisir d'échanger.

*Offrez-vous le sourire dont vous rêvez*

*Tout est possible. il faut nous en parler*



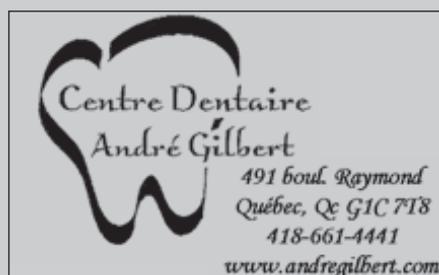
Lors de votre prochaine consultation pour des traitements esthétiques, nous pourrions simuler sur ordinateur les modifications que vous souhaitez apporter à votre sourire. Ainsi, vous aurez le loisir de visualiser votre nouveau sourire et d'en discuter avec nous et votre entourage.

*Faites de votre sourire un bijou!*

Pourquoi ne pas poser une petite pierre sur vos dents en toute sécurité et ce, sans briser l'émail de vos dents ?



**Votre sourire serait encore plus étincelant !**



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



# Assemblée générale

## Club de l'Âge d'Or

### Souper et soirée de fin de saison

Le samedi 26 avril, au centre communautaire Du Trivalent, aura lieu notre soirée de clôture pour la saison 2013-2014. Un cocktail sera servi à 17 h 15, suivi d'un souper à 18 h et d'une soirée dansante. Apportez-vos consommations car il n'y a aucun service de bar. Contactez un membre du conseil d'administration pour l'achat de vos cartes. Bienvenue à tous.

Membre : 20 \$, non-membre : 25 \$

### Dîner d'avril

Notre dîner mensuel aura lieu le mardi 29 avril au sous-sol de l'église. La journée débutera par la messe à 11 h, suivie du dîner à 11 h 45 puis des activités (palet, baseball-poche, cartes). Venez vous amuser avec nous, nous vous attendons avec plaisir.

Réservation requise avant le 24 avril.

### Assemblée générale et élections

L'assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 27 mai, après notre dîner men-

suel. Cette assemblée est l'occasion pour vous de poser des questions et d'élire les personnes que vous aimeriez voir au sein du conseil d'administration. Cette année, trois (3) postes sont à combler. Si vous êtes intéressé à faire partie d'une équipe dynamique et à vous impliquer davantage dans le club, donnez votre nom au responsable des élections.

Après les élections, nous poursuivrons nos activités jusqu'à 16 h.

### Tournoi de cartes

Notre prochain tournoi de cartes se tiendra le mardi 13 mai à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 \$. Nous procéderons également au tirage de prix de présence.

Insc: 2 \$ membre, 5 \$ non-membre  
Resp : Lilianne Lacroix, 825-1527

### Déjeuner restaurant Le Lavallois

Le mardi 13 mai, à 9 h, venez prendre votre déjeuner avec nous au restaurant Le Lavallois

Coût : 6 \$ membre, 8 \$ non-membre

Réservez votre place avant le 8 mai auprès de :

Pierre-Paul Giroux : 907-5167

Jean-Marc Jennings : 8251527

### Gala de danse FADOQ

Le samedi 7 juin, 18 h, au Patro Roc-Amadour, se tiendra la prochaine édition du gala de danse organisé par la FADOQ/région Québec et Chaudière-Appalaches. Le coût d'entrée (lunch en fin de soirée inclus) est de 22 \$. Un autobus sera disponible à partir de Beauport. Plusieurs membres représenteront le Club de l'Âge d'or de Ste-Brigitte-de-Laval et danseront avec le groupe du Secteur Orléans. Venez les voir danser. Billet disponible avant le 15 mai.

Resp. : Michel Després, 849-2089

### Tournoi de quilles

Le vendredi 2 mai à 13 h, à la salle de quilles St-Pascal (La Canardière) se tiendra le tournoi de quilles annuel organisé par la FADOQ Secteur Orléans.

Cinq équipes de Ste-Brigitte nous représenteront à ce tournoi.

Le jeudi 15 mai, 13 h, au même endroit, cinq équipes de notre club participeront au tournoi régional organisé par la FADOQ Québec Chaudière-Appalaches,

Nous vous invitons à venir les encourager.

### NOUVEAU Tournoi de 500

Nous organisons un tournoi de cartes 500, le mardi 15 avril, au sous-sol de l'église à 12 h 45.

Insc : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre  
Resp : Lilianne Lacroix, 825-1527

### 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

## 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*



# École du Trivent

## Parents des futurs élèves du préscolaire 2014-2015

**Vous êtes invités à une réunion importante concernant l'organisation scolaire 2014-2015**  
**Mercredi 23 avril, à 19 h**  
**local S-027 de l'école du Trivent située au 3, rue du Couvent**  
 Téléphone: 418 821-8044 Courriel: letrivent@csdps.qc.ca

**Un ordre du jour vous sera acheminé prochainement**  
**Votre présence serait grandement appréciée**

Le projet a rassemblé 12 classes, de la 1<sup>ère</sup> à la 6<sup>e</sup> année. Nous avons eu la chance de mettre en valeur non seulement la langue française mais également l'importance de préserver l'eau, une richesse naturelle. C'était le thème exploité cette année.

Bravo à tous les élèves pour leur participation !



Photo: K.Lamarche

- 1- Leïla Blanchette , Ève-Marie Breton, Marilou Morin, Xavier Bérubé  
 2-Camille Tremblay, Marianne Labelle, Jean-Michel Lussier,  
 Adam Sebti, Tiphannie Pagé, Daphnée Dubé

### Dictée P.G.L.

En janvier dernier, les élèves de l'école du Trivent ont participé à la dictée P.G.L. La dictée P.G.L. est organisée par la Fondation Paul Gérin-Lajoie, qui a pour mission de contribuer à l'éducation de base des enfants et à l'alphabétisation des adultes dans les pays les plus démunis.

Par le biais de la dictée, les élèves récoltent un montant d'argent. À l'école du Trivent, nous avons choisi de conserver la moitié de cet argent afin d'acheter de nouveaux livres pour les classes et d'envoyer l'autre moitié à la Fondation. Cette année, nous avons récolté près de 800 \$ en tout. Merci aux parents pour leur contribution.

### Volet «compétition» école

- 5<sup>e</sup> - Xavier Bérubé, Daphnée Dubé, Marianne Labelle; Marilou Morin et Tiphannie Pagé  
 6<sup>e</sup> - Leïla Blanchette et Camille Tremblay; Ève-Marie Breton, Adam Sebti, Jean-Michel Lussier

**Marianne Labelle**, 5<sup>e</sup> année, fut la grande gagnante. Elle a donc participé à la finale régionale qui a eu lieu samedi le 29 mars dernier. Cet événement s'est tenu à l'Institut St-Joseph. Félicitations Marianne !

Cette année, la finale régionale regroupait 66 élèves provenant de différentes écoles de la Capitale nationale dont 24 faisant partie de la CSDPS sur un grand total de 6000 élèves.

La dictée fut donnée par Monsieur Alain Crevier, journaliste et animateur à Radio-Canada.

Notre représentante n'a malheureusement pas réussi à maintenir son titre, mais nous tenons à la féliciter pour ses efforts. Ce n'est que partie remise pour l'an prochain.

Pour les curieux, n'hésitez pas à visiter le site Internet de la Fondation P.G.L.: <http://www.fondationpgl.ca/>

*par Karine Lamarche,*  
 Enseignante responsable du projet pour le Trivent

**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



## Des nouvelles de notre cercle

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

### Réunion

La prochaine rencontre se tiendra le 22 avril au sous-sol de l'église de Ste-Brigitte-de-Laval à 19 h 30. Un café et un léger goûter vous seront servis. Pour celles qui veulent jaser avant la réunion, ce serait bien d'arriver vers 19 h. Nous espérons vous voir en grand nombre.

S.V.P. : Vérifier vos courriels pour le rappel de nos prochaines réunions et notre prochain bricolage. L'atelier aura lieu le 29 avril, au local.

Nous sommes très fières de nos sacs bachelons pour les centres jeunesse. Merci à Isabelle Serré et Joanne Fiset.



Marie-Josée Lussier (debout), Karine Foucteau et Rita Ouellet à l'atelier de tricot et crochet

P.S.- *Trucs et Astuces*, notre livre, est toujours en vente. Rejoindre Hélène Beaulieu ou une de nous pour ce superbe livre au montant de 15 \$.

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

Hélène Beaulieu, prés. par int. 825-2518  
 Marie-Josée Lussier, sec. trés. 825-2054  
 Rita Ouellet, cons. dossiers 825-3014  
 Claudette Fecteau, cons comm. 825-6011



Photo: Cercle des Fermières  
 Joanne Fiset et Isabelle Serré présentent le produit fini.

## Conservation de documents

### Conservation 1 an :

- Factures de cellulaire, de téléphone, d'accès Internet, de télévision;
- Factures d'électricité ou de gaz;
- Relevés de cartes de crédit;
- Relevés de comptes bancaires;
- Reçus de contraventions;
- Factures d'honoraires professionnels

### Conservation 3 ans :

- Reçus de taxes municipales, scolaires pour une propriété unifamiliale;
- Quittance de prêts.

### Conservation 7 ans :

- Factures de soins de santé, si les dépenses sont déductibles du revenu;
- Déclarations de revenus avec toutes les pièces justificatives;
- Contrat de vente d'un terrain ou d'une maison et autres documents;
- Relevés d'indemnités pour cause de maladie ou d'accidents (à conserver pour usage fiscal);
- Quittance d'un prêt hypothécaire;
- Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour un immeuble à revenus (duplex ou multiplex), à conserver pour usage fiscal, la durée de la possession;
- Factures de réparation d'appareils électroménagers, jusqu'à l'expiration des garanties;
- Factures de réparation d'automobile;
- Bail, conserver l'avis de modification remis par le propriétaire lors du renou-

- vellement puisqu'il tient lieu de bail;
- Reçus de loyer: si comptant, conserver le temps que vous y habitez;
- Contrat d'achat: terrain ou maison;
- Titres de propriété, certificat d'arpentage ou de localisation;
- Contrat de rénovation, pour attester que les travaux ont été exécutés;
- Garantie de travaux de rénovation;
- Factures d'électroménagers, d'appareils électriques et audio et autres biens pour les garanties et assurances;
- Contrat d'achat d'un véhicule ou moto;
- Certificat de dépôt à terme, de REER, de placement ou d'obligations d'épargne tant qu'ils ne seront pas échangés;
- Certificat de décès d'un proche: à conserver au moins un an après la fin du règlement de la succession;
- Reçus de services (femme de ménage, laveur de vitres, déneigeur, etc.) pour crédit d'impôt pour maintien à domicile;
- Polices d'assurances: vie, incendie, vol et responsabilité civile ou assurance médicaments aussi longtemps que les polices sont valides.

### Conservation à vie :

- Cartes d'hôpitaux, carnet de santé
- Extrait de naissance, diplômes
- Contrat de mariage ou autre union
- Jugement de séparation ou de divorce
- Testament et acte de donation de biens

# MSB MECANIQUE

1160 boul. Raymond  
 www.msbmecanique.com  
 (418)821-0775

## Centre de MÉCANIQUE ET ENTRETIEN

Confiez les réparations ou l'entretien de votre véhicule à nos mécaniciens d'expérience.



- PROMOTIONS
- AVANTAGES
- CONSEILS
- COMMUNICATIONS
- INFORMATIONS

Suivez-nous sur Facebook!

### PROMOTION REMISE POSTALE À l'achat de 4 pneus

du 15 mars au 18 mai 2014

NOKIAN  
 TYRES

REMISE  
 POSTALE  
 À L'ACHAT  
 DE 4 PNEUS

50\$ 14 pouces  
 et  
 15 pouces

70\$ 16 pouces  
 à  
 22 pouces

• ENTYRE • Z LINE • LINE • ROTIIVA • Z SUV  
 • WRG3 • WRG3 SUV •

- Couverture hasard de route.
- Bande de roulement asymétrique
- Indicateur d'usure
- Concept de rainures silencieuses
- Stabilité et adhérence supérieures sur pavé mouillé
- Résistance au roulement diminuée
- Fabriqué avec des huiles écologiques

NOKIAN  
 eNTYRE



## Comment éviter les ampoules aux pieds

Lors d'une randonnée, une lésion aussi petite qu'une ampoule aux pieds pourrait tout gâcher. Il existe plusieurs petits trucs pour éviter que cette situation fâcheuse ne se produise.

L'ampoule est causée par une friction ou une pression trop forte. La couche la plus superficielle de la peau se soulève et forme une phlyctène.

Afin de prévenir l'apparition de cette lésion, il faut d'abord empêcher le frottement. Le premier conseil serait de ne pas porter de nouvelles chaussures pour une randonnée. Puisqu'elles ne sont pas encore formées à votre pied, elles risqueraient de frotter à des endroits

indésirables et entraîner la formation d'une ampoule. L'humidité est souvent en cause lors de l'apparition d'une ampoule. Il faut donc choisir des bas qui vont évacuer l'humidité. Il est important de faire aérer les chaussures après l'exercice et ne pas les porter à nouveau si elles sont encore humides.

Des produits peuvent également être prescrits par le podiatre pour diminuer la transpiration excessive puisqu'elle vous place plus à risque de développer des lésions de friction. Si vous présentez de façon régulière des ampoules à un endroit donné, il pourrait être indiqué d'y apposer un pansement anti-frottement à titre préventif. Lors de l'apparition d'une ampoule et s'il y a de la douleur, on peut

percer l'ampoule à l'aide d'une aiguille stérile après avoir désinfecté la peau. On applique par la suite un onguent antibiotique pour éviter qu'une bactérie ne s'introduise sous l'ampoule. Par la suite, on doit porter des chaussures larges et adaptées pendant quelques jours et cesser les activités physiques qui pourraient aggraver la lésion déjà présente. Si l'ampoule est plus importante, très douloureuse, présente une rougeur importante ou si vous êtes atteints d'une condition médicale tel que le diabète, il serait indiqué de faire vérifier votre pied par un professionnel de la de faire vérisanté.

*Dre Coralie Emond, podiatre*



### GARDEZ VOS MEILLEURS MOMENTS AU CHAUD.

Profitez confortablement de chaque moment en choisissant des fenêtres et portes-fenêtres homologuées ENERGY STAR®. Leur haut rendement énergétique vous permet d'éviter les pertes de chaleur et d'économiser jusqu'à 10% sur vos coûts de chauffage.



Pour en savoir plus, visionnez nos capsules vidéo.  
[www.hydroquebec.com/residentiel/fenestres](http://www.hydroquebec.com/residentiel/fenestres)



## Club de soccer

### Avis à tous

Nous sommes présentement à la recherche de personnes pour combler les postes suivants au sein du Club de soccer SBDL :

- Trésorier(ère)
- Arbitre
- Entraîneurs/ Entraîneuses

### Prenez note

Les inscriptions pour la saison d'été 2014 se poursuivent jusqu'au 26 mai 2014 (date du début de la saison). Nous demandons votre collaboration afin de nous faire parvenir les dites inscriptions quelques jours à l'avance pour nous permettre de compléter les équipes avant que la saison ne commence officiellement.

### Assemblée générale

Prenez note que nous tiendrons notre assemblée générale annuelle, le 22 avril 2014 à 19 h 30 au 4, de la Patinoire, Ste-Brigitte-de-Laval. Nous vous attendons en grand nombre et vous remercions d'avance de votre participation.

### Camp de sélection

Notez aussi que la personne responsable de notre équipe Senior compétitive, M. Jonathan Baril, tiendra son CAMP DE SÉLECTION le dimanche 27 avril 2014, de 20 h à 22 h au Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia). Nous vous demandons de prévoir un montant de 10 \$ pour la location du gymnase.

### Notre site web

Notre site web est de nouveau accessible. Prenez note que l'adresse a dû être modifiée. En conséquence, nous vous invitons à venir le consulter à l'adresse suivante :  
[www.soccersbdl.com](http://www.soccersbdl.com)

Si vous ne trouvez pas l'information désirée, n'hésitez pas à nous contacter à [info@soccersbdl.com](mailto:info@soccersbdl.com). De plus, nous sommes également présents sur Facebook.

Conseil d'administration du Club de soccer SBDL



## VENTE DE FLEURS

Votre centre jardin d'un jour

### Le printemps est arrivé !!!

La traditionnelle vente de fleurs «centre jardin d'un jour» aura lieu le samedi 31 mai 2014 de 8 h à 15 h au stationnement de l'église de Ste-Brigitte-de-Laval et cela beau temps, mauvais temps. Vous y trouverez une sélection de fleurs annuelles en boîtes et en pots, jardinières, vivaces, boîtes de légumes, fines herbes et arbustes.

Comme l'an passé, plusieurs variétés de tomates vous seront offertes et ceci de la grosse à la mini. Nous avons négocié encore très fort pour obtenir des prix concurrentiels. N'oubliez pas aussi que vous pouvez nous contacter avant la vente si vous avez des besoins particuliers pour des fleurs annuelles et vivaces ou des arbustes que ce soit pour la variété ou la quantité. Une commande faite à l'avance vous permet de savoir si nous pouvons répondre à vos besoins.

De plus, nous vous offrons la possibilité de vous procurer des arbres, des arbres pleureurs, des arbres sur tige, des arbres fruitiers, des conifères, des cèdres pour haies, mais sur commande seulement. Veuillez contacter Jocelyne Clavet au 825-2648 à ce sujet.

Lors de cette journée, vous aurez la chance aussi d'obtenir de l'information et des conseils de nos bénévoles en horticulture que ce soit pour vos plans d'aménagement, confection de bac ou jardinière et ce, gratuitement. Une photo de votre endroit à aménager serait très utile. Une équipe d'adolescents et adolescentes de la Maison des Jeunes seront sur place pour aider à transporter vos achats à votre voiture. Notez que vous pouvez vous stationner dans la cour de l'école (près du cimetière) s'il n'y a pas de places disponibles sur le stationnement.

Nous vous rappelons que tous les bénéfices de cette vente seront remis à des organismes (OSBL) de Ste-Brigitte-de-Laval qui auront sollicité une demande d'aide financière à Rachel Kirouac par courriel à rki@ccapcable.com ou par la poste au 21, rue St-Paul, Ste-Brigitte-de-Laval et ce, avant le 26 mai 2014. Après cette date, toute demande sera refusée. Les organismes choisis seront annoncés dans une prochaine parution du journal Le Lavalois.

C'est donc un rendez-vous où nous vous attendons en grand nombre. Les dernières informations paraîtront dans le journal Le Lavalois du mois de mai.

Le comité de la vente de fleurs

Rachel Kirouac,  
Jocelyne Clavet,  
Sylvie Champagne  
Pierrette Auclair



## MDJ La Barak

### Jour de la terre, 22 avril 2014

La MDJ et l'école du *Trivent* collaborent pour une 2<sup>e</sup> année afin d'offrir un cadeau à la TERRE: donner une seconde vie à un objet qui ne sert plus.

Du 14 au 18 avril 2014, les jeunes du primaire sont invités à apporter à l'école des jouets, des livres ou des articles de sport. Un échange sera possible à même la boîte de collecte qui se trouvera dans chacune des classes. Tous ces dons seront remis à un organisme communautaire de la région.

Pour les parents et les adolescents qui veulent faire leur part, vous pouvez apporter vos dons à la Maison des jeunes du mardi 15 au vendredi 18 avril 2014 en soirée, de 18 h à 21 h, ou en appelant au 418 948-6769. Merci à tous et à toutes pour ce geste de deuxième vie aux objets qu'on n'utilise plus.

Maison des jeunes, *La Barak*  
7, rue de la Patinoire, Ste-Brigitte-de-Laval  
Québec, G0A 3K0

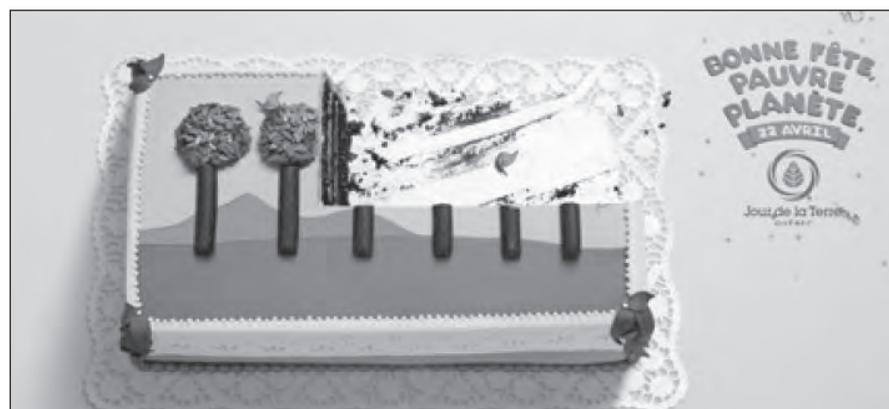
### Heures d'ouverture :

**Mardi :** 18 h à 21 h  
**Mercredi :** MIDI : 11 h 30 à 12 h 45 et 18 h à 21 h  
**Judi :** 15 h 30 à 18 h (11 ans) et 18 h à 21 h (12-17 ans)  
**Vendredi :** 15 h 30 à 18 h (11 ans) et 18 h à 22 h (12-17 ans)

*Armelle Ginet, coord. adjointe*

**Courriel :** labarak@ccapcable.com

**Tél. :** 418 948-6769



## ColorPlus

COLLISION CENTRE

**Genevève 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



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**

www.peeq.ca

Clermont Vallée  
Président

Tél : 418.825.2922  
peeq@peeq.ca



Prévention et économie  
d'énergie du Québec

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

# Fête familiale des *Matinées mères-enfants*

par Louise Côté

Samedi le 5 avril, s'est tenue pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, une fête familiale organisée par les *Matinées mères-enfants*. Près de 250 Lavallois s'y sont présentés. Vous n'avez qu'à regarder le gymnase bien rempli de l'école du *Trivent*. C'est une fête qui prend de l'ampleur pour le bonheur des enfants et de leurs parents.

De 10 h à 16 h, les familles avaient accès à un immense marché aux puces dédié aux enfants. De plus, les jeunes pouvaient profiter des nombreuses activités adaptées à leur âge:

- *Fermazoo* (reptiles, animaux, instruments de percussions)
- Jeux gonflables *Proludik*
- Maquillage par Nathalie de *Ciboulette cantine mobile* (et leurs muffins) - *Clown Jacques Pétard* et ses sculptures de ballons
- Comptoir lunch préparé par les membres des *Matinées mères-enfants* et tenu par deux jeunes de la MDJ *La Barak*
- - Surveillance par les organisatrices et 3 intervenants de la MDJ ainsi que Bradley Thomassin (de la *Barak*) aux jeux gonflables.



Vue d'ensemble de la salle

Photo: Vianney Houle

*Merci aux jeunes de la Barak et à leurs intervenants pour leur disponibilité très appréciée.*



Le château gonflable: les enfants y sont cachés...

Photo: L.Côté

**Merci à nos partenaires**

**Proludik**  
**CCAP**  
**Mme Éline Michaud, députée féd.**  
**Clinique Chiro Sophie Léonard**  
**Clinique dentaire Sainte-Brigitte**  
**Mme Saint-Laurent, dép. prov.**  
**Home Hardware Sainte-Brigitte**  
**Chantale Bourget, notaire**  
**Club de soccer SBDL**  
**Massage Alessandra Fondi**  
**Bistro et Bar laitier Duff**  
**Garage Station Alpin**  
**Domaine Beaulieu**  
**Boucherie Beaufrêne**  
**Restaurant le Lavallois**  
**Journal Le Soleil**  
**Location d'outils Beauport**  
**Confection Bedon Rond**  
**Ciboulette cantine mobile**



Léo Lavoie avec Jacques Pétard, sculpteur de ballons

Photo: L.Côté

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)

*Laura Secord*  
**Duff**  
 Confiserie  
**418-825-3833**  
**Maintenant ouvert**  
**Chocolat de Pâques**  
 Bonbons d'antan  
 Crèmes glacées  
 251 Av. Ste-Brigitte - Ste-Brigitte-de-Laval

Quelques personnalités politiques sont venues visiter cette grande fête familiale: M. Michel Guimond (P.Q.), Mme Michelyne C.St-Laurent (C.A.Q) et M. Jean Bouchard (O,N.). Mme Daniele, mairesse, et ses conseillers étaient tous en formation ce samedi; toutefois, ils ont été représentés par des membres de leurs familles.



Cole Bourque heureux de tenir un python royal

Photo: L.Côté



Ainsi débute un grand musicien!

Photo: L.Côté

### Une fête familiale réussie Des enfants heureux Des parents contents



Photo: L.Côté.

Martin-Karl de Fermazoo et son perroquet, Diego



Photo: L.Côté

Jacob Bergeron et Raphaël Turgeon de la MDJ



Talan Bourque bien fier du maquillage réalisé par Nathalie

Photo: L.Côté



Audrey montrant la tortue à Alexandre sous les yeux captivés d'une amie

Photo: L.Côté

## CRÉER DES EMPLOIS ET DES OPPORTUNITÉS

Le **PLAN D'ACTION ÉCONOMIQUE DE 2014** donne des résultats en contrôlant les dépenses et en plaçant le Canada sur la voie de l'équilibre budgétaire en 2015.

L'atteinte de l'équilibre budgétaire protège notre économie et contribue à la maintenir vigoureuse. Le Plan d'action économique de 2014\* prévoit des investissements dans des domaines importants pour les Canadiennes et les Canadiens, notamment :

- un accès amélioré au service Internet à large bande offert dans les collectivités rurales et du Nord;
- un nouveau crédit d'impôt pour volontaires participant à des activités de recherche et de sauvetage;
- le programme Nouveaux Horizons pour les aînés;
- de nouvelles mesures pour soutenir les apprentis dans les métiers;
- un accès amélioré et élargi aux sentiers pour motoneiges et aux sentiers récréatifs dans l'ensemble du pays;
- plus de 90 millions de dollars pour appuyer la croissance et l'innovation au sein du secteur forestier.

\*Sous réserve de l'approbation du Parlement



Renseignez-vous davantage sur la façon dont le Plan d'action économique de 2014 peut vous aider en visitant le site [plandaction.gc.ca](http://plandaction.gc.ca)

# Garantie contre les vices cachés

Il est possible qu'après l'achat de votre propriété, vous découvriez des problèmes importants, soit au niveau de la toiture, des fondations ou même dans la charpente de l'immeuble. Quels sont vos recours?

La garantie contre les vices cachés, aussi appelée la garantie de qualité, est imposée à votre vendeur par la loi, et ce, malgré son ignorance des vices. La loi protège vos attentes raisonnables relativement aux caractéristiques principales de qualité de l'immeuble. Toutefois, il est possible que vous ayez acheté sans aucune garantie légale à vos risques et périls, ou encore que le vendeur a limité sa responsabilité par le contrat de vente signé chez le notaire (par exemple lors d'une vente sous contrôle de justice, l'achat d'une succession ou lors d'une donation).

Normalement, vous avez un recours directement contre votre vendeur. Il est possible toutefois de poursuivre les vendeurs intermédiaires ou le vendeur d'origine en autant que le vice existait au moment des ces ventes. Il s'agit d'une situation pratique si, par exemple, votre vendeur direct est introuvable ou insolvable.

Préalablement, vous devez dénoncer le vice au vendeur dans un délai raisonnable depuis la connaissance du vice.

Selon la jurisprudence, ce délai est de moins de 6 mois. Selon l'article 1739 du Code civil du Québec, vous devez envoyer une dénonciation écrite. Aussi, il est important d'envoyer une mise en demeure au vendeur avant d'entreprendre les travaux de réparations.

Ensuite, en tant qu'acheteur, vous avez le fardeau de faire la preuve des éléments suivants :

- L'existence d'un vice;
- Le vice doit être grave (qui affecte l'usage prévu de l'immeuble);
- Le vice doit être inconnu de vous au moment de la vente;
- Le vice doit être non apparent (caché);
- Le vice doit être antérieur à la vente.

Vous pouvez intenter un des recours suivant : soit l'annulation de la vente ou la diminution du prix de vente. Pour l'annulation de la vente, le vendeur doit vous rembourser le prix payé et vous devez lui remettre l'immeuble. Pour la diminution du prix de vente, le montant accordé correspond normalement au coût des travaux de réparation que vous avez effectués. Soyez assuré que le choix du recours vous appartient entièrement. Il est également possible, dans le même recours, d'obtenir une compensation à titre de dommages-intérêts si le vendeur connaissait le vice ou ne pouvait l'ignorer au moment de la vente, ce dernier ayant

l'obligation de vous dénoncer l'existence du vice caché. De plus, il existe dans le Code civil du Québec une présomption de connaissance de la part du vendeur professionnel, c'est-à-dire un vendeur-entrepreneur ou un promoteur immobilier, laquelle facilite donc votre tâche pour l'établissement de ces dommages.

En somme, vous devez être diligents et agir rapidement dès la découverte de problèmes importants à votre résidence.

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

## Cinq trucs pour mieux communiquer avec son jeune

Par Linda Nguyen

Si vous êtes parent, vous comprenez sans doute l'importance d'une communication ouverte avec votre enfant. Mais cela n'est pas toujours facile, tant pour les parents que pour les jeunes eux-mêmes.

« La première étape et sans doute la plus importante consiste à instaurer puis à préserver la confiance du jeune, » affirme Alain Johnson, directeur des services cliniques chez Jeunesse, J'écoute.

Voici quelques suggestions de Jeunesse, J'écoute :

- Faites savoir à votre enfant qu'il peut vous parler de tout et que rien de ce qu'il pourrait dire ne nuira à votre relation;

- Consacrez du temps à votre enfant pour favoriser les occasions de discussion. Plutôt que de vous asseoir et lui dire « le moment est venu de se parler, » pourquoi ne pas passer du temps ensemble? Les sorties au restaurant, les promenades ou balades en voiture sont souvent propices aux conversations profondes;

- Rappelez-vous que lorsque votre enfant se confie à vous, il ne s'attend pas à ce que vous ayez toutes les réponses;

- Évitez les idées préconçues; cela pourrait vite mettre fin à l'échange et anéantir vos efforts. Posez plutôt des questions en démontrant votre intérêt;

- Votre jeune est aux prises avec un problème en particulier? Consultez la section « Pose ta question en ligne » sur le site [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca), où des jeunes écrivent leurs questions sur des sujets comme l'école, la famille, l'amitié, la santé émotive et reçoivent des réponses personnalisées d'intervenants professionnels. C'est un bon moyen de savoir comment se confier d'autres jeunes afin de mieux comprendre ce que pourrait vivre le vôtre. Pourquoi ne pas parcourir les messages et les réponses avec votre enfant?

Beauport



**NOUVEAUTÉ**

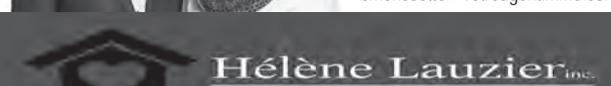
Située dans un quartier familial et près des écoles, cette chaleureuse maison de 5 chambres est idéale pour une famille ou un 1<sup>er</sup> acheteur. À l'extérieur, vous y trouverez un garage, un cabanon et une piscine hors terre. Magnifique terrain intime de 9 600 pieds carrés environ et bordé par des haies de cèdre. Une rareté à Beauport 224 000 \$.

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



Évaluation et fiscalité municipale  
Analyse immobilière  
Solutions technologiques  
Géomatique

**Groupe Altus**

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

**GM**  
Canada

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

**WR 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

par Jocelyne Clavet



# Différenciation entre vivaces et annuelles

Une question fréquemment posée: quelle différence existe-t-il entre les plantes vivaces et annuelles? Les premières ont leur cycle de vie s'étalant sur plusieurs années, comme par exemple l'ancolie, le delphinium et l'aster, pour n'en nommer que quelques-unes.

Leur longévité est possible grâce à leurs parties souterraines charnues et bien développées, lesquelles permettent d'emmagasiner les réserves nutritives nécessaires pour passer l'hiver (racines, rhizomes, etc.).

Généralement, les vivaces demandent plus d'entretien que les annuelles mais

deviennent très économiques à long terme. Une fois bien établies, elles ne nécessitent qu'un arrosage régulier, un binage et un apport d'engrais adéquat.



Notez qu'il existe des vivaces permanentes telles que les hémérocailles et les pivoines, qui elles, nécessitent un entretien minimal.

Les vivaces varient en forme, en couleur et en hauteur. Elles s'associent très bien avec les annuelles, les arbustes et même les arbres, quoique que l'on doive s'assurer que le système racinaire de ces derniers ne leur nuisent pas. De nom-

breuses vivaces présentent un feuillage très décoratif, donnant ainsi beaucoup d'ambiance et de finition sur un terrain.

Quant aux plantes annuelles, leur cycle vital s'étale sur une même année. Il existe également des végétaux intermédiaires dont le développement complet dure deux ans. Dans ce cas, on les qualifie de bisannuelles. Les myosotis, les pensées, les campanules et les pâquerettes font partie de cette catégorie.

Les annuelles offrent généralement une grande diversité de couleurs, de formes et de hauteurs. Leur floraison est souvent précoce, abondante et continue dans la saison.

Ces plantes sont faciles d'entretien et peuvent être utilisées de diverses manières telles que dans une plate-bande, une rocaille, une jardinière ou dans un panier suspendu.

Ce type de plantes nécessite par contre d'être ressemées ou replantées à chaque année, quoique certaines puissent se

ressemer d'elles-mêmes, comme c'est le cas pour l'impatiens, le cosmos, le pavot annuel et le pied d'alouette annuel, pour n'en nommer que quelques-unes.

De toute façon, peu importe si vous choisissez des vivaces ou des annuelles, ces deux types comportent tous deux de nombreux avantages et donneront une touche personnelle à votre terrain.

Plusieurs variétés d'annuelles et vivaces vous seront offertes le samedi 31 mai au stationnement de l'église lors de la journée Vente de fleurs. Communiquez avec moi si vous avez des demandes spécifiques au 825-2648.



source: Internet

**BILODEAU vous garantit le meilleur service**  
**Maintenant concessionnaire autorisé pour**  
**l'entretien de tous véhicules SAAB**

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

Propriétaire d'une SAAB, n'hésitez pas à nous visiter et profiter dorénavant du service complet pour votre voiture.  
**Patrice Lapointe**  
 Directeur des opérations fixes





9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré  
**418 827-3773 1-800-663-3773**  
[www.bilodeauautos.ca](http://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](mailto:sabliere.exc.valliere@ccapcable.com)

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



**VALLIÈRE EXCAVATION ENR.**  
 RBQ 2667-8748-94

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

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

# Syndrome du cou texto

Les Canadiens échantent en moyenne 267,8 millions de messages textes par jour! Téléphones intelligents, tablettes électroniques, on demeure connecté et branché sur le Web en tout temps. Les impacts à long terme d'une posture avec la tête penchée accentuée commencent à se faire sentir. Ainsi, le «Text Neck Syndrome», ou «syndrome du cou texto» en français, a vu le jour.

## Le «Text neck syndrome»

L'utilisation de plus en plus fréquente et prolongée de tous ces appareils entraîne une recrudescence de certains problèmes de santé, constatés régulièrement dans les cliniques chiropratiques et affectant particulièrement le cou.

C'est d'ailleurs un chiropraticien américain qui a désigné les conditions et les blessures causées par l'utilisation excessive des appareils technologiques sous le terme de text neck syndrome. Comme ce sont les jeunes qui sont les plus grands utilisateurs de ce genre de gadgets, les effets à long terme peuvent s'avérer catastrophiques s'ils ne rectifient pas leur posture.

## Gardez la tête droite!

La posture déficiente souvent adoptée pour l'utilisation de ces appareils, la flexion du cou accentuée par le poids de la tête penchée vers l'avant, entre autres, a des conséquences sur la santé neuromusculo-squelettique des utilisateurs. De plus, lorsque la tête est avancée d'un pouce vers l'avant, cela augmente le poids de celle-ci sur la colonne vertébrale de dix livres supplémentaires (Physiology of Joints, Vol 3). De plus, la position de la tête en avant augmente la compression des disques et peut causer une

arthrose précoce (Roentgenographic findings of the cervical spine in asymptomatic people. Spine 1986; 6:591-694). Les effets combinés des claviers microscopiques, des postures tendues et des mouvements répétitifs ne sont que quelques-uns des facteurs qui augmentent les malaises ressentis par les «accros du texto».

Les symptômes les plus fréquents liés au syndrome du «cou texto» sont les maux de tête, la raideur de la nuque et du dos, les douleurs aux poignets et aux épaules, des engourdissements dans les mains et la perte de la courbe naturelle du cou pouvant engendrer des problèmes d'arthrose à long terme.

## Comment éviter le syndrome du «cou texto»?

- Prenez des pauses fréquentes lorsque vous utilisez les appareils technos;
- N'adoptez pas de positions où la tête est fléchiée de façon prolongée;
- Ne coincez pas le téléphone entre votre oreille et votre épaule;
- Déposez votre tablette ou ordinateur portable sur une table lorsque cela est possible. Sinon tentez de supporter vos coudes et de demeurer le dos le plus droit possible;
- Faire davantage d'activités physiques.

Source: ACQ - Association des chiropraticiens du Québec -

**Dr Julien Aubé, chiropraticien**



# Une relance printanière

L'hiver est terminé et le printemps est à nos portes. Quel bienfait de ressentir la chaleur du soleil et la force de vie qui s'exprime dans la nature. Cependant, il se peut qu'à la suite de cet hiver froid et long, notre corps et notre esprit ne soient pas totalement en harmonie avec les forces printanières de la nature.

Si tel est le cas, nous ressentons probablement une fatigue qui nous pèse sur les épaules, une lourdeur au bas du dos, une baisse d'enthousiasme, de la tristesse ou un besoin plus grand de dormir. La grippe ou le rhume n'en finissent plus de finir. Les «blues de l'hiver» sont au rendez-vous et malgré la présence du soleil printanier, nous n'arrivons pas à remonter la pente.

Si tel est le cas, il existe en polarité une solution intéressante pour vous par le biais de séances à la fois énergisantes et relaxantes permettant de vous remettre au diapason du printemps et de refaire le plein d'énergie. Cette relance printanière vous est accessible en une ou quelques rencontres selon la situation de chacun.

À titre d'exemple, vous pouvez opter soit pour un grand ménage de printemps, une relance générale de votre vitalité, améliorer votre sommeil, renforcer votre système immunitaire ou tout simplement vous libérer d'un poids lourd à porter, d'un sentiment de tristesse ou d'anxiété. Harmoniser le foie en excès ou en manque, revitaliser le rein, libérer le colon, tout ceci permet à votre organisme de fonctionner plus efficacement avec moins d'efforts et ainsi de retrouver une joie de vivre et de l'énergie pour réaliser vos projets.

Ces séances de polarité durent environ de 60 à 90 minutes et elles sont très efficaces. Concrètement, elles permettent à l'«étincelle de vie» présente en chacun de nous de s'activer, de circuler librement et ainsi, de nous nourrir en vitalité. Selon le besoin, le «polariste» sélectionnera une charte de polarité qui aura un impact plus précis soit sur un organe ou un système particulier.

Votre thérapeute en polarité peut également vous montrer certains touchers très simples que vous pourrez exécuter à la maison. Ainsi, le travail d'harmonisation et le bien-être qui l'accompagne peuvent se renouveler au quotidien ou dans des périodes de votre vie ou de l'année qui sont plus exigeantes et qui vous demandent plus d'énergie.

Ces auto-harmonisations peuvent également vous permettre de faire le lien entre deux rendez-vous et ainsi augmenter l'efficacité tant à court terme qu'à plus long terme.

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de cet article, n'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante : [massagepolaritedb24@hotmail.ca](mailto:massagepolaritedb24@hotmail.ca)

Il me fera plaisir de vous répondre en toute confidentialité.

Bon printemps à tous !

**Danielle Binette,**  
massothérapeute agréée, thérapeute en polarité et enseignante en polarité



**EXCAVATION MARIO VALLÉE ENR.**


 • Excavation • Démolition  
 • Nivelage • Essouchage  
 • Fosse septique • Champ d'épuration  
 • Déneigement • Transport (gravier, sable, terre, remplissage)

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

**418 825-2011**

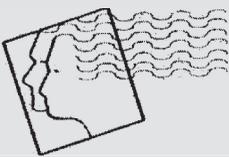
**Sablère M.J. Vallée enr.**


 Tamisage  
 Concassage  
 Pierre de granit  
 Sable • Pierre • Gravier



**Me Chantale Bourget**  
Notaire et Conseiller juridique

224, ave Ste-Brigitte, local 102  
Ste-Brigitte-de-Laval **Tél: 418 825-2132**



**Coiffure Filante enr.**

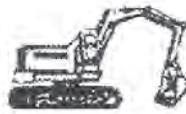
418 825-3877

**Stéphanie Lagacé**

Hommes  
Femmes

**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](mailto:entreprise_clavet@ccapcable.com)**  
102, Auclair, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

## Petites annonces

Tombée le 30 avril 2014  
alinefortier@hotmail.com  
Tél: 418 825-1182

Réfrigérateur blanc GE, très bonne condition, 175 \$ - Armoire à CD couleur tan, 50 \$.

**825-1512**

Chevrolet Tracker 2002, 18000km, dém. à distance, très propre, Prix demandé, 2500 \$ négociable.

**606-8031**

Terrain 43056 pi.c. S'adresser au no 144, rue Auclair.

**825-1502 ou 661-0978**

Tapis roulant Fitness, état neuf. Prix à discuter.

**825-2405**

Air clim. 14000 BTU - Congélateur 48 po. - Biblio - Ensemble à diner - Tête et base de lit - TV 46 po.

**655-6044**

## À LOUER

3 1/2, demi s-sol éclairé, personne seule non fumeuse. Laveuse, sècheuse, câble fournis, Secteur Labranche.

**825-3943**

**450 210-4026 cell.**

## SERVICES

Recherche personne responsable et fiable pour tondre la pelouse. Terrain en pente et plat, équipement fourni.

**264-3240, jour**

**948-0931, soir**

Dame d'expérience offre ses services pour faire entretien ménager.

**825-1406, Lynda**

## GARDIENNES

1 place en garderie à 7 \$ pour enfant de 0 à 5 ans.

**825-1376**

Ouverture d'une nouvelle garderie à la fin septembre. 30 \$ par jour.

**825-5091**

Jeune fille, 13 ans, gardienne avertie, expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait les fins de semaine.

**825-1547, Marianne**

## Remerciements



Nous tenons à remercier sincèrement tous les parents et amis qui nous ont accompagnés lors du décès de Lorraine Dussault Giroux survenu le 25 février dernier.

Nous sommes touchés par vos marques de sympathie: visites, assistance aux funérailles, offrandes de messes, de fleurs ou de dons.

Veillez considérer ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

*Pierre-Paul et Jonathan  
les familles Dussault et Giroux*

Clément Fortier  
et la CSVP

À la suite du décès de M. Clément Fortier, tous les membres de la Friperie C.S.V.P. offrent leurs sympathies à sa famille.

Rappelons que M. Fortier a oeuvré plus de trente ans au sein de ce mouvement. Lorsqu'il n'en a plus fait partie, il était toujours disponible pour répondre à nos questions et nous aider lors des rénovations de notre local. Nous lui devons beaucoup ainsi que tous les Lavallois.

Maintenant, M. Fortier, pourra aller pêcher n'importe quand. Merci pour le travail accompli et qu'il repose en paix.

*Marie-Claude Servant, prés.*  
pour la Friperie C.S.V.P.

Association sportive de Ste-Brigitte-de-Laval  
Assemblée générale

Veillez prendre note que l'assemblée générale de l'Association sportive de Ste-Brigitte-de-Laval aura lieu:

Mercredi 24 avril, 19 h 30

25, rue de l'Aqueduc

Ste-Brigitte-de-Laval

Soyez des nôtres !

*Alexiane Crotet*



## Le Lavallois

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

Le Lavallois

C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Tél. : 418 907-7172

Courriel : lelavallois@ccapcable.com

Web : 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 Renaud, 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

## Prenez bien note

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

Merci de votre collaboration

## COLLABORATEURS



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

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



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

**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 cable  
@ CCAP.TV