



Une deuxième édition réussie

Le samedi 27 septembre dernier se tenait la deuxième édition du Défi Santé Sainte-Brigitte-de-Laval.

L'objectif premier de cette activité était d'encourager les saines habitudes de vie en permettant à la population de redécouvrir le plaisir de faire du sport et de l'activité physique. Tous les éléments étaient réunis pour faire de cette fête un grand succès.

Les 172 coureurs ont pu profiter d'une magnifique journée automnale ensoleillée afin de relever ce défi en famille.

Mission accomplie!

À lire

Michel Légaré, directeur général p. 3-4 Élections scolaires p. 5 Daniel Goudreault, musicien p. 8-9-10 Le Trèfle d'Or fête ses 5 ans p. 7

Octobre 2014

Volume 32

Numéro 8

Accommodation chez Pat

BIÈRES, VINS, VIDÉOS Loto-Québec

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



HEURES D'OUVERTURE Lundi :: 9 h 30 à 18 h 30 Mardi au vendredi :: 9 h 30 à 21 h Samedi et dimanche :: 10 h à 16 h

- Service d'infirmière
 Service de livraison gratuit
 Détails en succursale
- le Lavallois

 418 825-2969

 Voir nos spéciaux
 à l'intérieur p.17





240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5

Sommaire

Actualités

Conference de presse	2
Michel Légaré d.g. de la ville	3-4
Gens d'affaires	4
Élections scolaires	5
Projet vente autos usagées	18
Zonage, dézonage	19
Assemblée générale CCAP	20
Défi-santé	22

Entrevue

8-9-10

La vie de chez nous

Recettes monstrueuses	6
5 bougies du Trèfle d'Or	
Soirée motoneige	7
Jour du souvenir	10
La vie au Trivent	11
Âge d'Or	12
Isabelle Henry en spectacle	13
Halloween ici et là	15
La Barak	16
Fermières	17
Rendez-vous de l'emploi	17

Chroniques et annonces

Podiatrie	20
Justice	21
Horticulture	
Chiropratique	23
Musique	
Massothérapie	25
Ici et maintenant	26
Annonces	27

Transfert de près de 2 millions \$ à la Ville

par Louise Côté

Une conférence de presse s'est tenue le 6 octobre dernier pour annoncer le transfert d'une partie des revenus du Fonds fédéral de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec.

Pour l'occasion, M. Michel-Éric Castonguay représentant l'honorable Denis Lebel et monsieur Raymond Bernier, le ministre Pierre Moreau ont annoncé avec plaisir que notre «Ville bénéficiera d'une somme de 1 920 971 \$ dans le cadre de la nouvelle entente fédérale-provinciale relative nier, député, Mme Wanita Daniele, mairesse, M.Michel Giguère, dir. gén. au Fonds fédéral de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec pour les 5 prochaines années et ce, pour la réalisation d'importants travaux d'infrastructure.»*

C'est à Ste-Brigitte-de-Laval que M. Raymond Bernier a choisi d'annoncer ce transfert de fonds pour sa circonscription: «Je suis très heureux de l'aide financière annoncée aujourd'hui à la Ville de Ste-Brigitte-de-Laval. Cette aide financière lui permettra de planifier ses dépenses en infrastructures locales pour la concrétisation de projets essentiels au développement de sa communauté et à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens lavalois.»

Dégagement de 20% du montant accordé

Dans son mot, Madame Daniele a remercié les représentants du gouvernement et exprimé sa satisfaction



M. Alain Dufresne, cons., M. Ls.-Georges Thomassin, cons., M.Raymond Ber-

à propos du 20% que la Ville peut utiliser à des fins plus particulières., d'autant plus que ce 20% peut être employé n'importe quand durant ces 5 années. Un plan pour l'emploi de ce montant, environ 400 000 \$ devrait être établi bientôt.

Fonds fédéral de la taxe sur l'essence

Ce fonds offre un financement à long terme, stable et prévisible afin d'aider les municipalités canadiennes à bâtir et à revitaliser leur infrastructure locale tout en créant des emplois et en favorisant la prospérité à long terme. Pour le Québec, cette aide financière totalise 2,67 milliards de dollars pour les 5 prochaines années (2014-2019), fonds qui sera réparti entre les municipalités québécoises.*

* - Extrait du Communiqué de presse



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



Depuis 25 ans à votre service!

Mécanique générale

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

Spécialités

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

Heures d'affaires

Lundi au vendredi: 7 h 30 à 18 h

Samedi: 8 h à 12 h

Saison d'été : fermé le samedi

> 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



Michel Légaré, directeur général à la Ville

par Jean-François Gerardin

Monsieur Michel Légaré, nouveau directeur général de notre ville est en poste depuis le 9 septembre 2014. Le 23 septembre dernier, j'ai eu le plaisir de le rencontrer pour une entrevue.

Michel Légaré m'a reçu dans son bureau où le soleil entrait à plein, mettant davantage en évidence les piles de dossiers recouvrant presque complètement la surface de son grand bureau. Un encombrement classé mais éloquent quant au travail qui l'attend.

Les tâches d'un d.g.

Combien d'entre nous seraient à même d'énumérer et de décrire les tâches et responsabilités relevant du directeur-général d'une municipalité ou d'une ville telle que la nôtre?

Pour quiconque est soucieux de mieux connaître et comprendre les rôles et responsabilités de notre d.g., je suggère de rechercher sur Internet «rôles et responsabilités du directeur-général». Vous serez certainement, pour le moins, surpris de l'ampleur de la tâche, de la diversité des dossiers et des différentes compétences requises pour les traiter efficacement et adéquatement.

But de l'entrevue

Mon intention première, lors de cette rencontre, était de vous faire connaître l'homme au-delà de ses compétences car ces dernières avaient déjà fait l'objet d'une sélection rigoureuse, le plaçant ex aequo avec M. Daniel Pelletier, le dernier d.g. en liste; en effet, pour des motifs personnels, celui-ci a quitté son poste après un terme de 3 mois.

Je me limiterai donc à vous préciser, de façon générale, les qualifications de Michel Légaré et les champs de compétence qui furent les siens avant son arrivée à Sainte-Brigitte. Je tiens toujours à camper l'homme derrière le directeur-général plutôt que de m'attarder, de manière exhaustive, aux nombreuses spécificités de son curiculum vitae.

Expériences et qualifications

Notre nouveau d.g. se réclame d'un baccalauréat en sciences sociales et de deux maîtrises : l'une en Études régionales (M.A.) et l'autre en Administration des Affaires (M.B.A.).

À son actif, Michel Légaré, compte 19 ans de gestion municipale, à titre de d.g., de cadre supérieur à Lévis et Saint-Félicien et, pendant un an, de consultant pour la région du Saguenay- Lac Saint-Jean. Ajoutons que pendant 5 ans, il fut analyste de tous les projets d'entreprises de développement dans une finalité de recommandations au C.L.D. de Québec (Centre local de développement).

À titre d'exemple, monsieur Légaré m'indique que, sur une période de 5 ans, il a traité quelque 100 dossiers et plus. Cette expérience et cette expertise lui ont permis de bien connaître le milieu de l'entrepreneuriat et des promoteurs, développant ainsi des réflexes fort utiles en négociations tout en étant en mesure de proposer des solutions constructives. À Lévis, il fut coordonnateur pour la gestion des différents services de la Ville.

Polyvalence sur le plan municipal

Cette caractéristique constitue un atout non négligeable et indispensable à l'accomplissement de cette fonction pour le moins exigeante et complexe. Ainsi, le greffe, l'urbanisme, le développement économique, la trésorerie, les soumissions, les négociations, etc. furent monnaie courante pour ce passionné de la gestion municipale.

Qui est Michel Légaré?

Notre nouveau d.g. est né un 25 juillet 1961 et a vécu tout près de la maison ancestrale qui a connu 5 générations de Légaré dans le vieux Charlesbourg. sur la rue du Trait-Carré ouest.

Cet homme est solide et respire la santé et l'équilibre. Il m'a donné une poignée de main très ferme, son regard



M. Michel Légaré, nouveau directeur général

est droit, franc et ne se détourne jamais de son interlocuteur. Quelquefois, pendant l'entrevue, j'ai noté dans ses yeux un sourire amusé, voire espiègle.

Michel Légaré est un féru de stratégies. Il a joué très sérieusement aux échecs quelques années. Il lit beaucoup, mais ses préférences littéraires vont vers des auteurs qui traitent de stratégies, de drames historiques, de campagnes militaires et il s'est ainsi intéressé à l'Histoire à travers les âges, de l'époque grecque jusqu'à celle de la bombe atomique.

Notre directeur général est un cinéphile. Il apprécie particulièrement les films de science-fiction pour leurs effets spéciaux, l'imaginaire qui y est traité et le lien allégorique qui renvoie à la réalité présente derrière la fiction.

Le sportif et le père

Michel Légaré est père de deux jeunes adultes : Emmanuel, l'aîné, qui a 28 ans et sa sœur Sophie qui en compte 22. Il me raconte un peu ses expériences de taekwondo, en compagnie de son fils et de leur expérience commune en ninjutsu.

Excavation Mario Vallée enr.



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

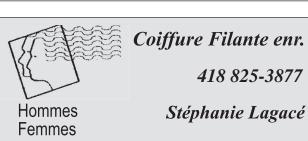
70, rue de la Promenade, Ste-Brigitte-de-Laval

418 825-2011

Sablière M.J. Vallée enr.

Tamisage Concassage Pierre de granit Sable •Pierre • Gravier





Femmes

Sur rendez-vous

19 rue Labranche

Au début du secteur nord de Ste-Brigitte

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.





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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391 Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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

Le ski alpin fait partie de son bagage de sportif de même que l'équitation. À cet égard, il me raconte une randonnée équestre à laquelle il avait été invité.

Cette randonnée exigeante consistait à convoyer - à la manière des cow-boys - un troupeau de 65 vaches pendant une semaine. Elle est connue sous le nom de *Descente des longues cornes Highland*.

Le scoutisme et la vie

Celui qui fut longtemps chez les scouts, gravissant tous les échelons de ce mouvement fondé par Baden Powell n'était pas seul à cette école de la vie; en effet, ses parents étaient tous deux très impliqués dans le mouvement. Ce scoutisme bien connu sur toute la planète l'a certes préparé à diriger, à analyser, à réfléchir, à trier l'information et à se sentir concerné par les autres. Il fut donc tour à tour, louveteau, éclaireur, pionnier, puis animateur.

À ce titre, monsieur Légaré a développé le sens de l'engagement, de la loyauté, de la responsabilité, de l'ouverture et de la solidarité: toutes valeurs essentielles à une communication efficace. Il a appris, très jeune, à se préoccuper des personnes qui manquent cruellement de tout le nécessaire.

Valeurs et principes dans l'action

Bien qu'il m'ait dit qu'il carburait à l'ambition, il a voulu atténuer la portée de ce mot péjoratif en précisant qu'il fallait entendre ici sa volonté d'exceller, non pas de façon individuelle mais bien en collégialité, c'est-à-dire en équipe.

Pendant l'entrevue, à travers la conversation, je dénote chez lui de belles valeurs dont il se réclame simplement: l'intégrité, l'altruisme, la loyauté, l'authenticité et la volonté arrêtée et déclarée de servir le Conseil en entier, la mairesse et tous les citoyen(ne)s. Mon interlocuteur est enclin à connaître les forces de ses employés, leurs fragilités, s'il en est, et à tenir compte de leur potentiel. Il me parle de formation continue et de l'adaptation constante à cette société qui mute constamment à la vitesse grand V.

Credo et témoignage

Celui qui tient à entretenir un climat de travail approprié me dit: «Je ne suis pas la vedette, je suis là pour servir» et il ajoute: « On ne s'ennuie jamais au municipal».

Dans son credo professionnel et humain, monsieur Légaré «tient à un impact significatif et à une participation en première ligne et au premier chef pour un développement harmonieux de Sainte-Brigitte-de-Laval».

Il adore apprendre et vivre de nouvelles expériences. Ilaime être près des gens et pendant notre rencontre, au lieu d'utiliser son fauteuil de l'autre côté de son bureau,



M. Raymond Bernier, député de Montmorency, M. Michel Légaré, directeur général et Mme Audrey Beaulieu, dirrectrice des commuicarions et adjointe à ladirection générale

il a approché une chaise pour s'asseoir à quelques pas de moi. J'ai échangé avec un homme détendu, partisan de l'écoute, disert et charismatique. Un homme au propos structuré qui connaît bien, très bien même, les dossiers nombreux que la ville est appelée à traiter et qui recouvrent son bureau.

Un homme déterminé, empathique, conscient qu'il travaille avec des humains et, qu'en ce sens, le maître mot s'appelle respect. Ajoutons à ces caractéristiques le fait que son habitude de l'échiquier lui a conféré de grandes capacités de concentration et de pondération dans les situations d'urgence. Il tient également à me dire qu'il tient à pratiquer la neutralité dans l'exercice de ses fonctions administratives et professionnelles de directeur général.

Candidat de Démocratie Québec

Monsieur Légaré est tout à fait dans son élément en politique municipale puisqu'il fut candidat de *Démocratie Québec* contre l'administration Labeaume dans le district Duberger-Les Saules avec le résultat qu'il ne fut pas élu mais qu'il avait obtenu 26 % des suffrages à ce premier essai.

Et tout récemment, il était conseiller politique de la Fédération québécoise des municipalités, ce qui ne peut que le servir et nous servir également dans l'exécution de ses nombreux mandats.

Souvenirs et projets

Michel Légaré est déjà venu à Sainte-Brigitte car un de ses oncles y loua un chalet pendant 3 ans. Il se souvient des montagnes, de la neige et des paysages d'hiver.

Il n'habite pas à Sainte-Brigitte mais a bien l'intention, lorsque sa période de probation de 6 mois sera écoulée, de se trouver un pied-à-terre à SBDL.

Je souhaite à monsieur Légaré, un mandat productif et des relations de travail à la hauteur de sa réputation. Bienvenue chez nous pour votre mandat de directeur général et que le succès couronne toujours vos efforts.

Groupe d'Affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval

Le *Groupe d'affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval* est un regroupement de gens d'affaires ayant vu le jour en mai 2014. Cette communauté d'affaires regroupant des chefs d'entreprise, des travailleurs autonomes ainsi que de hauts dirigeants. En multipliant les occasions de rencontre, le groupe d'affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval privilégie le réseautage et l'entraide.

En organisant des formations, des conférences, des salons et en mettant à disposition certains outils, le GAS stimule le développement économique et le dynamisme entrepreneurial. En orchestrant la promotion de ses membres et en collaborant avec les territoires à proximité, il favorise la reconnaissance et le développement des affaires...tout ça dans le meilleur intérêt de ses membres.

En plus d'avoir à coeur la réussite des entreprises d'ici, le Groupe d'affaires a mis sur pied certains outils qui, en plus d'aider les entrepreneurs, surprendront également les citoyens de Sainte-Brigitte.

Le site Web www.groupedaffairessbdl.com contient certaines sections qui pourront devenir des incontournables pour les résidants de Sainte-Brigitte.

En effet, une section «Achetez SBDL» a été mise sur pied afin de vous offrir des rabais et des promotions. Une section «Trouvailles» s'y trouve également pour vous faire part de nouveaux services, produits ou astuces pour vous.

Une boîte à outils pour les résidants de même qu'une vitrine pour les activités se trouve sur le site. De plus, un blogue a été créé afin de vous partager diverses connaissances et trucs sur différents sujets.

Vous pourrez également interagir avec les gens d'affaires et être informés sur nos réseaux sociaux sur Facebook et LinkedIn en recherchant *groupedaffairessbdl*. Venez nous rejoindre et nous consulter en grand nombre.

Chaque mois, on vous fera découvrir l'histoire d'un entrepreneur bien présent dans la région par le biais de ce journal. Finalement, vous aurez la chance de rencontrer certains gens d'affaires de la région lors de deux salons et marchés publics qui seront organisés (l'un en automne et l'un en mai). Nous pourrons ainsi faire plus ample connaissance. Plus d'informations vous seront transmises en temps souhaité.

Nous espérons que notre initiative à mieux vous servir et à être plus près de vous, vous plaira!

par Marie-Eve Turgeon, présidente

Groupe d'affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval (GAS) marie@groupedaffairessbdl.com 418 825-7924



CARROSSIER EXPERT 2000

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

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

carrossierexpert@megaquebec.net



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

Propriétaire

Élections scolaires



Les citoyens iront aux urnes dans six circonscriptions

Les candidats aux élections scolaires, qui se dérouleront le dimanche 2 novembre prochain, sont maintenant connus pour le territoire de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. Des élections auront lieu dans six circonscriptions sur 11, puisque 5 commissaires ont été élus par acclamation.

Il est à noter que l'avis d'inscription à la liste électorale et la carte de rappel pour le vote seront postés cette semaine aux citoyens.Les adresses des bureaux de vote y sont détaillées.

Comme l'élection de la présidence se fera au suffrage universel, il y aura des élections dans toutes les circonscriptions pour ce poste.

> Candidats aux élections du 2 novembre prochain:

Poste de la présidence :

- René Dion
- Gilles Doucet

Poste de commissaires :

Circonscription 2 (Île d'Orléans, Boischatel, une partie de Beauport):

- Claude Giroux
- Marie-Claude Laflamme

Circonscription 3 (une partie de Beauport) :

- Jocelyn Beaulieu
- Marie-Eve Poulin
- Jean-Sébastien Roy

Circonscription 5 (une partie de Beauport) :

- Huguette Levesque Parent
- Lyne Villeneuve

Circonscription 6 (une partie de Beauport et de Charlesbourg):

- Josée Brassard
- Luc Dufresne

Circonscription 7 (une partie de Charlesbourg):

- Bernard Brassard
- Michel Côté
- Steeve Guérard
- Claude Paré

Circonscription 10 (Lac-Beauport et une partie de Charlesbourg):

- Yvon Blanchet
- Denis Villeneuve

Commissaires élus par acclamation :

Circ. 1 (L'Ange-Gardien et la partie est du territoire): Hélène Chabot

Circ. 4 (Sainte-Brigitte-de-Laval et une partie de Beauport): Mélanie Fortin

Circ. 8 (une partie de Charlesbourg): Marie-France Painchaud

Circ. 9 (une partie de Charlesbourg): René Hudon

Circ. 11 (Lac-Saint-Charles, Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Delage et Notre-Dame-des-Laurentides): Catherine Ratté

L'ÉDUCATION PUBLIQUE Des forces qui s'additionnent Des succès qui se multiplient

Révision de la liste électorale

La liste électorale scolaire contient quelque 176 000 électeurs. Cette liste sera révisée entre le 6 et le 14 octobre 2014. Pour toute correction, inscription ou radiation au sujet d'une personne à la liste électorale, les citoyens pourront se rendre à l'une des commissions de révision, qui sont indiquées au csdps.qc.ca.

Le 2 novembre prochain, les citoyens voteront pour que les enfants de leur quartier aient accès à des services éducatifs de qualité. Les commissaires sont des représentants pour les sujets qui touchent l'éducation. Qu'on soit parent, grand-parent ou contribuable, chaque citoyen est concerné par les services éducatifs de nos écoles : c'est la formation de nos jeunes et l'avenir de notre territoire qui sont en jeu.

Pour en savoir plus sur les élections scolaires : csdps.qc.ca.

Roger Boudreau, président d'élection 418 666-4666, poste 0486 election2014@csdps.qc.ca





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



Sciage

Joints d'expansion

Asphalte

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 de béton A. Tremblay Inc.

Commercial et résidentiel R.B.Q:8229-6963-28

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

Murs - Planchers - Portes - Fenêtres

sciage@live.ca

Bureau: Cellulaire:

Trous 1 à 24 pouces de diamètre

Forage

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



Recettes monstrueuses

par des élèves de 6e année

À l'occasion de la fête de l'Halloween, j'ai demandé à mes élèves d'inventer quelques recettes monstrueuses... J'ai sélectionné trois de leurs recettes pour différentes raisons. J'ai respecté le plus possible le texte d'origine des élèves; je n'ai fait que quelques propositions ici et là dans le but de les aider à rendre leur texte plus fluide!

Voici donc quelques plats à faire frissonner... Cœurs sensibles, s'abstenir!

Merci à madame Karine Lamarche!

Première recette

J'ai choisi cette recette pour l'originalité des ingrédients.

Gâteau aux zombies

Permet de se transformer en... zombie! par Brandon Guillemette-Labadie

Ingrédients:

- 3 mentons joufflus
- 10 yeux bleus
- 2 cerveaux moisis
- 4 cornes de diables
- 5 chauves-souris poilues
- 4 œufs pourris
- 2 pouces cassés
- 5 chocolats vieux de cent ans
- 6 tasses de farine de peur
- 2 queues de diables

Préparation:

Prenez un gros bol. Mettez la farine de peur dedans. Ensuite, mettez les 4 œufs pourris puis, brassez.

Broyez les deux cerveaux moisis avec les cornes de diables et les pouces cassés. Ajoutez-y les deux queues de diables ainsi que les chauves-souris.

Cuisson:

Mettez le tout dans un moule et placez-le au four. Ensuite, faire fondre le chocolat vieux de cent ans pendant que le reste cuit.

Après deux minutes au four, sortez le gâteau et versez la sauce au chocolat dessus. Ensuite, découpez et servir.

Deuxième recette

J'ai été séduite! En fait, j'ai trouvé que l'auteure avait fait des efforts remarquables pour donner à ses ingrédients des accents de pierres précieuses...

Cuisson:

Prenez la carapace de tortue et mettez les sushis à l'intérieur. Prenez le petit bol de tout à l'heure et versez le contenu dans un bol de présentation. Ajoutez deux pincées de poudre de diamants, six cheveux noirs et deux feuilles d'arbres épineux. Déposez le bol sur la carapace et... dégustez!

Troisième recette

J'ai choisi celle-ci pour la richesse de la partie « Préparation »... À vous d'en juger!

Biscuits aux cerveaux

Pour se transformer en chat volant tout mignon!

par Nahim Bonnette

Ingrédients:

2 cadavres plein de trous (assurez-vous que les cerveaux soient intacts)

4 queues de Tipitamona du Japon

299 serpents venimeux

3 canards en santé

½ bocal de yeux luisants de pirates

6 cheveux blonds

70 algues vertes

5 pains recouverts de moisissure

Des lunettes de la couleur de votre choix

4 grammes de viande saignante

VÉRIF1EZ QUE2TIONNEZ COMPAR3Z

GESTES SIMPLES

pour profiter pleinement des conseils financiers de votre représentant : **VÉRIFIEZ** s'il est inscrit au registre de l'Autorité et quels sont les produits et services financiers qu'il peut vous offrir. Appelez un agent du centre d'information pour en savoir plus. QUESTIONNEZ votre représentant, par exemple sur le rendement,

les risques associés et les frais directs et indirects. **COMPAREZ** avant de faire votre choix.

AUTORITÉ **DES MARCHÉS FINANCIERS**

VÉRIFIEZ / QUESTIONNEZ / COMPAREZ / VOUS AVEZ AUTORITÉ

lautorite.qc.ca 1877525-0337

Ingrédients:

Cléopâtre!

4 scarabées bleus et dorés

par Justine Rioux

5 gouttes d'eau d'émeraude

Les sushis royaux

Permet de se transformer en

- 2 pincées de poudre de diamants
- 2 feuilles d'un arbre épineux
- 3 perles comestibles
- 6 cheveux noirs
- 2 grandes algues noires
- 1 sac de grains de fantômes
- 3 légumes verts
- 1 petite carapace de tortue argent

Préparation:

Prenez les algues noires et déposez-les dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Pendant ce temps, coupez les scarabées bleus et dorés en lanières (n'oubliez pas d'enlever les pattes et les crocs). Dans un petit bol, mettez cinq gouttes d'eau d'émeraude et trois perles comestibles. Prenez un mortier et écrasez les perles. Ensuite, remettez-les dans le bol et laissez reposer 10 minutes. Sortez les légumes et coupez-les en lanières. Prenez les algues et déposez sur chacune d'elle la moitié du sac de grains de fantômes. Déposez les lanières de scarabées et de légumes sur les algues et roulez le tout!

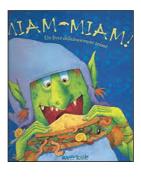
Préparation:

Vous devez décapiter les deux cadavres et laisser reposer les deux têtes 20 minutes pour éviter qu'elles soient stressées. Pendant ce temps, déplumez vos trois canards et découpez-les vivants. Reprenez vos deux têtes. Enlevez la peau et les cerveaux. Prenez vos 299 serpents venimeux et remplissez un bol de venin. Laissez tremper les cerveaux dans ce bol 10 minutes.

Pendant ce temps, veuillez émietter les pains moisis. Ensuite, écrasez les yeux de pirates et mélangez le tout. Brisez les lunettes (plus vous aimez manger croustillant, plus vous mettrez de poussière de lunettes). Prenez la viande, mettez vos six cheveux blonds dessus et saupoudrez de poudre de lunettes. Mettez le tout dans un malaxeur avec le reste des ingrédients puis, attendre une heure.

Cuisson:

Faites cuire au four 5 à 10 minutes. Laissez reposer deux heures avant de déguster vos biscuits!



Lecteurs qui salivez déjà, ramassez ce jus... Justine, Brandon et Nahim sauront finement aromatiser ce délicieux coulis...

BRAVO!

La Résidence souffle ses 5 bougies le 1^{er} novembre 2014



Hé bien oui, c'est le 1er novembre 2009 que nos premières aînées autonomes s'installaient dans leur nouveau logement (3½) au coeur du village ici à Sainte-Brigitte-de-Laval sur la rue Saint-Émile. Les résidants et résidantes souligneront l'évènement lors d'un brunch le dimanche 2 novembre 2014 en compagnie des membres-fondateurs.

Vous désirez habiter dans un milieu sécuritaire, dans une atmosphère familiale, près de vos enfants, venez nous rencontrer!

Offres de services

- Surveillance 24h/24h, appel d'urgence, 2 repas (dîner, souper), 1 collation
- Services de buanderie et d'entretien ménager, Service de conseil santé 1 fois par semaine

- Ascenseur, bibliothèque, Salle communautaire, Jardin communautaire, Atelier d'artisanat, Jeu de pétanque
- Location annuelle
- Location à temps partiel (journée, semaine, mois) pour les besoins de convalescence suite à une hospitalisation, répit ou vacances, essai de quelques mois ou pour la visite d'un membre de la famille d'un résidant.
- Prix abordable
- Logements disponibles immédiatement : 1 logement 4½ (pour un couple) et quelques 3½
- Subventions pour loyer : en fonction du revenu
- $(\leq 26\ 000\$/an)$
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile (≥ 70 ans)

Infomation

Pour toute information sur nos modalités de services ou pour une visite en tout temps, merci de contacter :

- Pierre Thomassin, dir. général, au 418-606-8606 ou par courriel à laresidencedutrefledor@ccapcable.com
- Danielle Thomassin, présidente, au 418-621-4752 ou par courriel à *dantho555@gmail.com*

Danielle Thomassin, présidente Résidence Le Trèfle d'Or



Pourquoi ne pas commencer la saison de motoneige 2014-2015 avec une superbe soirée ? Afin de donner le coup d'envoi, nous vous invitons à une soirée signée AMAP, le 15 novembre à 17 h 30. Une «p'tite» santé, un bon souper et une soirée dansante seront de la partie. La carte est au coût de 25 \$ et la table (8 places) à 200 \$. L'événement est au profit de *l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays*.

Endroit: École Du Trivent, 3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval, Québec G0A 3K0,

Heure: 17 h 30

Tirages de prix durant la soirée. Cartes disponibles dès maintenant. Merci de votre encouragement et bienvenue à tous!

Pour informations et réservations, veuillez contacter:

Linda Gauthier 418 825-3232.



Daniel Goudreault, un passionné de musique

par Jean-François Gerardin et Louise Côté

Un studio d'enregistrement au cœur de notre ville. Le saviez-vous? Eh oui, rue du Couvent, face au Trivent, Daniel Goudreault, résidant de SBDL depuis près de trois ans, a aménagé un studio d'enregistrement dans deux pièces de sa maison. C'est là que nous avons rencontré ce Lavalois de fraîche date, un autre artiste parmi toutes celles et ceux qui vivent dans notre communauté et l'enrichissent par leurs talents.

Services offerts par le studio

Maintenant bien installé et adéquatement outillé, mon interlocuteur donne un aperçu des services qu'il est en mesure d'offrir à sa clientèle lavaloise. Ceci intéressera sûrement bien des gens intéressés à numériser leurs souvenirs musicaux, photographiques ou cinématographiques. Profitez donc des conseils d'un professionnel qui a plusieurs cordes... à sa guitare.

1. Démo, Pré-production, Album, Réalisation, «Coaching», Arrangements, Voix hors champs.

2. Multi Media:

Transfert de VHS, vinyles, diapositives, cassettes (quatre pistes); Montage vidéo.

Numériseur et logiciel de nettoyage pour diapos: «Digital Ice Technology». Ce logiciel nettoie les empreintes digitales, la poussière, les moisissures et redonne à vos diapos des couleurs de qualité remarquable. Les vinyles sont traités en gardant le son original mais sans les sons disgracieux et sans parasites.

Voilà ce qu'offre Daniel et son studio à portée de main.

Qui est Daniel Goudreault?

Ce sympathique et habile musicien n'en n'est pas à ses premières armes en prestations publiques. Disons tout de suite que Daniel est, pour ainsi dire, tombé très tôt dans la marmite d'Euterpe, la muse grecque de la musique.

En effet, Monique Cauchon, sa mère, accompagnait à la cuillère ses frères et soeurs lorsque la gigue et l'accordéon étaient à l'honneur sur des airs de musique canadienne et country. Lors des réunions familiales, son père, Laurent Goudreault, juché sur une table, charmait et dynamisait l'assistance avec sa voix superbe. Une voix dont son fils semble avoir hérité si je me fie aux extraits de quelques chansons du premier album qu'il prépare avec minutie, sensibilité et grand talent. Ajoutons que deux de ses oncles «grattent» la guitare et qu'un troisième, excellent guitariste, l'oncle Georges, lui enseignera, très jeune, ses premiers barrés et les accords qui en découlent.

Cet homme accueillant et sympathique aime parler et raconter. Il est né à Beauport, le 22 juin 1968, sur la rue du Fleuve, où il passa ses premières années. Puis ses parents déménagèrent sur la rue Saint-Samuel, un quartier très tranquille et peu construit à l'époque. Nous sommes alors en 1974-1975.

En face de leur résidence, Daniel se rend vite compte que la musique y est reine...Et, à travers les vasistas du sous-sol, en compagnie d'un copain, le voilà épiant les activités qui s'y déroulent, surtout les fins de semaine. Il s'agit de rencontres (des jams), entre plusieurs musiciens qui se réunissent pour composer et interpréter des morceaux et des chansons de leur répertoire.

Daniel pouvait y entendre Johnny Winter, Jimi Hendrix, les Rolling Stones, Led Zeppelin, etc. Il attrape la piqûre et va, dès lors, tout faire pour montrer son intérêt pour la guitare et sa volonté d'en acquérir une à n'importe quel prix.

C'est ainsi, me raconte-t-il, qu'à huit ans, il décide de se confectionner une guitare avec les moyens du bord. Ce garçon qui se révélera débrouillard et autodidacte se sert donc de son imagination: un manche à balai, des élastiques et un contenant de crème glacée deviennent vite guitare et témoignent de son désir puissant d'avoir une véritable «planche» comme disent de nombreux musiciens.



Daniel Goudreault

À neuf ans, ses parents lui achètent sa première guitare acoustique et 3 ans plus tard, en décembre 1980, à douze ans, il reçoit sa première guitare électrique. Il a participé à cet achat en recueillant quelque 200 dollars par son travail à l'extérieur. Pour 400 \$, il prendra donc possession d'une guitare électrique Tempo et d'un ampli 10 watts acheté chez St-Cyr et Frères.

Le voilà outillé pour faire ce qu'il aime le plus, gratter «sa» guitare et entrer dans un band, celui du groupe voisin pour commencer. À 12 ans, il prend part à son premier «Jam» avec des musiciens de 7 à 8 ans ses ainés.

Gagner des sous pour «gratter»...

418-825-3833

Mais pour posséder cette Tempo et la guitare qui précède, il a fallu que notre jeune garçon se démène, se débrouille, se lève tôt le matin et accepte de travailler là où bien d'autres auraient préférer se la couler douce chez eux. C'est ainsi que Daniel s'est habitué très tôt à ce que signifiait gagner de l'argent et économiser. Cette école lui a toujours servi, lui qui comme bien des artistes, a connu l'insécurité...

Tretalls sur place, 16 ans et plus.



251 Av. Ste-Brigitte - Ste-Brigitte-de-Laval

Ainsi, le gamin qui distribuait des circulaires à 8-9 ans pour la boucherie du coin et qui tous les matins, aux petites heures avant l'école, distribuait de 40 à 50 quotidiens (*Journal de Québec*), a su tôt tracer sa route et mesurer la valeur de l'effort.

Avec sa grand-mère, Marie-Paule, qui tenait un casse-croûte au sous-sol du Centre *Monseigneur Marcoux*, là où se tenaient des bingos très courus. Daniel passait de rangée en rangée avec sa ceinture cabaret pour prendre et servir les commandes. Puis, entre 13 et 17 ans, il fut livreur à l'épicerie Poulin (devenue l'épicerie Orange) sur la côte d'Abraham et plongeur la fin de semaine au Pizza Royal à Beauport. Pas un paresseux le jeune ado!

Les années passent



Photo: Daniel Goudreault
Pratique à Beauport - Dan a 15 ans

Daniel poursuit ses études en même temps, et, à la fin de son secondaire, il va opter pour une école de Métiers où finalement, il choisira un cours en électricité de construction, métier qu'il exercera pendant 10 ans. La polyvalence s'installe pour cet autodidacte toujours curieux et jamais oisif...si ce n'est une période de 3 ans

où il cesse presque complètement de s'intéresser à la musique et à sa passion, la guitare et les joies du band. Il rejoindra, à l'occasion, des groupes Heavy Metal et participera à quelques spectacles.

Que voulez-vous? Il arrive parfois, voire souvent, qu'une présence féminine dévie, pour un temps, le cours impétueux d'une rivière,...n'est-ce pas? Cette chaude «hibernation» dure de 1986 à 1989.

Et puis...

Depuis cette époque où il avait rejoint le band de ses aînés du sous-sol d'en face, Daniel n'a cessé de se perfectionner et après ses trois années de pause, guitare à l'épaule, tout en jouant de son instrument de prédilection, avec son fidèle compagnon, Denis Paré, celui qui jouait jadis au sous-sol, rue Saint-Samuel, ils participeront et organiseront des «Jams» et évènements dans plusieurs bars de Québec.

Le band Ricochet

Entre 1993 et 1998, Daniel Goudreault, va ajouter sa voix au bassiste Denis Paré et à un bostonnais à la batterie. Ils vont se produire dans les bars à Rimouski, entre autres. Et les années 1994 à 1997 vont se révéler les plus fastes. Daniel me parle alors du bar *Le Sens Unique*, du *Merlin* et du bar *Le Mix* où, pour un contrat de 3 soirées de concert, les trois amis ont reçu un cachet de 2000 \$; pas mauvais pour l'époque et bien accueilli dans les goussets du trio.

Un 300e mémorable à Rimouski

Daniel me raconte ses souvenirs d'un concert qui soulignait le 300° de Rimouski, au parc Beauséjour. Il avait été invité par des amis à se produire dans la première partie du spectacle de Kevin Parent.

Il me confie à quel point se produire à l'extérieur, devant 18 000 personnes, avait été une occasion unique où l'adrénaline est au rendez-vous. Daniel rêve encore d'un autre moment qui fera gicler dans ses artères ce puissant stimulant physiologique que connaissent bien les sportifs de haut niveau. Il viendra, j'en suis sûr.



Photo: Daniel Goudreau Centre d'Art La Chapelle en 2007, à 39 ans

Précisions sur notre musicien

Daniel Goudreault a joué sous bien des noms avec son band: ainsi, non seulement s'est-il produit sous les noms de Ricochet, de Dan Goudreault et ses kamikaz, mais aussi sous les appellations de «Bo Dan and Friends» et «Bodan's Bashing Boogie.»

Son ami précieux et coach fidèle depuis ses débuts «Mick the Pic» fut celui qui l'a baptisé de ce nom de scène, BO DAN: ce qui sied très bien au côté séducteur de l'homme. L'idée de ce surnom a été puisée dans le personnage de Georges Brummel, dit Beau Brummel, qui fonda le dandysme. Cet emprunt allégorique devint BODAN qui figure sur sa carte de visite.





Studio de Daniel Goudreault

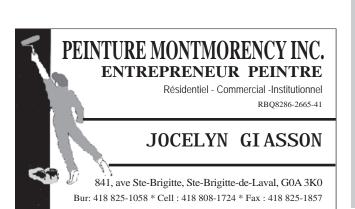
L'homme et son idole

En me montrant sa guitare acquise en 1994, à 26 ans, au montant de 1 400 \$, je ne savais pas qu'il s'agissait d'une Fender Stratocaster, une 40e anniversaire, une des meilleures marques de guitare, sinon la meilleure au monde. Puis le voilà qui me parle de Stevie Ray Vaughan, son idole, un virtuose de la guitare bluesrock (1954 à 1990), musicien, chanteur, compositeur américain qui perdit la vie à 35 ans lors d'un accident d'hélicoptère. Une grosse perte pour le monde de la musique moderne et surtout, pour celui des guitaristes.

Peut-être est-ce en raison de cette admiration à l'égard de ce guitariste réputé que Daniel portait souvent un chapeau comme celui dont se coiffait son idole sur scène. Je dois reconnaître que le couvre-chef lui va bien.

Daniel Goudreault m'est apparu comme un homme et un artiste déterminé, sensible, doué, accueillant et authentique. Moi qui ai enseigné pendant plus de 33 ans, j'ai vite été convaincu que Daniel Goudreault dispose de tous les atouts pour accompagner des gens intéressés à se faire guider vers des réalisations qui leur tiennent à cœur.

Si vous êtes parents d'enfants qui ont déjà des dispositions et des goûts marqués pour le chant, la musique, la percussion ou un autre instrument, discutez-en avec elle ou lui. Il ne faudrait pas les empêcher d'ouvrir leurs ailes...



En passant devant la bibliothèque du Trivent, tournez votre regard en face, la petite maison en briques jaunes, vous devriez apercevoir une annonce à l'extérieur. C'est là que tout peut arriver.

Avis aux Lavalois musiciens

¡Hola! Chanteurs et instrumentistes de chez nous, voici un concours pour vous. Lisez-le et prenez votre décision.

Un studio d'enregistrement à portée de main, profitez-en!

Tél.:418 825-5101 www.bodanrecords.com démo-album-coaching

Concours-concoursconcours...

Courez la chance de gagner du temps en studio pour enregistrer un démo d'une valeur approximative de 500 \$.

Le concours vise à découvrir, réunir et faire valoir les talents musicaux locaux. Tous les chanteurs et/ou musiciens sont invités à s'inscrire car il y aura plusieurs projets, quels que soient les niveaux (de débutants à pros.).

Envoyez votre candidature accompagnée d'un texte décrivant votre projet ou votre passion musicale: (style musical, instrument, solo, en band, composition, interprétation, etc.)

Pour plus de détails ou pour faire parvenir votre candidature:

> info@bodanrecords.com, sur Facebook à BoDan records ou téléphonez au 418 825-5101

Avoir de 8 à 88 ans, résider à Sainte-Brigittede-Laval, ouvert à être jumelé à un ou plusieurs autres artistes, musiciens.

Je vais accorder la priorité aux compositions originales mais je reste ouvert aux interprétations. Je répondrai à tout le monde. Vous avez jusqu'au 30 novembre 2014 pour vous inscrire.

Daniel Goudreault, alias BoDan







Jour du Souvenir

La paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval invite la population à célébrer le Jour du Souvenir le dimanche 9 novembre 2014. Une cérémonie devant le monument des Anciens combattants (cimetière) suivra la messe de 9 h 30.

Soyons nombreux à participer à cette cérémonie: anciens combattants et leurs familles, retraités des Forces armées canadiennes, résidants et résidantes de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Prenons le temps, ensemble, de nous remémorer le passé en signe de gratitude et d'hommage

- aux soldats qui ont préservé la paix et la liberté, particulièrement ceux de Sainte-Brigittede-Laval;
- aux soldats qui s'engagent à préserver la paix et la liberté aujourd'hui et pour les générations futures.

Au plaisir de vous accueillir en grand nombre le dimanche 9 novembre à l'église de Sainte-Brigittede-Laval.

Pour les familles qui désirent avoir un banc réservé à la messe, vous pouvez communiquer avec Armelle Ginet (tél.: 418 606-8080)

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le Jour du Souvenir, vous pouvez visiter la rubrique «Commémoration» sur le site Web des Anciens Combattants Canada www.vac-acc.gc.ca

Paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval





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 Prannaluna offre spéciale 90 min. 55\$





La vie à l'école Du Trivent

Opération Enfant Soleil

L'école du Trivent s'implique! Cette année l'école du Trivent a décidé de s'impliquer auprès de l'organisme *Opération Enfant Soleil* afin de contribuer au mieux-être des enfants malades. Plusieurs activités seront organisées au courant de l'année afin d'amasser des fonds.



D'ici le temps des fêtes, les élèves pourront venir en pyjama à l'école en monnayant un petit montant d'argent. Ils pourront également amasser des fonds le soir de l'Halloween à l'aide d'une tirelire. Nous invitons les citoyens à prévoir de la monnaie pour encourager les élèves. Ensuite, lors de la première rencontre de bulletins, les parents pourront déguster un café, à petit prix, pour encourager la cause des enfants malades. Pour terminer, chaque élève confectionnera un signet qu'il devra vendre dans son entourage.

Rappelons qu'*Opération Enfant Soleil* est un organisme à but non lucratif qui amasse des fonds pour soutenir le développement d'une pédiatrie de qualité pour tous les enfants du Québec.

Aidez-nous à faire une différence dans la vie de nos enfants et merci de votre générosité!

Enseignantes responsables: Joannie Leblond Dominique Larouche Véronique Maurice

par Joannie Leblond

Visite d'un géologue

Dans la semaine du 6 octobre, chaque classe de 5° et 6° année a reçu la visite d'un géologue, **monsieur Mario Corneau**. En passant une journée entière avec les jeunes, il a suscité vivement leur intérêt pour l'histoire des minéraux. Il a raconté leur origine, leurs caractéristiques, leurs sortes et leur utilité, Il a évidemment

Cours de méditation à Lac-Beauport

altr selon li Débu

Calme intérieur · attention altruisme · équilibre émotionnel

selon la tradition boudhiste tibétaine

Début des cours : 17 septembre 2014

elise@centreparamita.org www.centreparamita.org parlé des volcans, des fossiles, de son métier et de ses voyages et montré toute une collection de roches. Merci M. Corneau d'être venu partager toutes ces connaissances

Offre de cours des polyvalentes

Des représentants de l'école de la Courvilloise et de l'école Samuel-de-Champlain sont venus présenter aux élèves de 6° année toutes les différentes options de cours qui leur sont offertes.

Organisme de Participation des Parents (O.P.P.)

Si vous êtes un parent qui a quelques heures de disponibilité à offrir durant les jours d'école, contactez Isabelle Serré, responsable de l'O.P.P. au 418 907-9006.

Vous pouvez aider lors de levées de fonds, pour la photographie scolaire, lors de la vaccination des élèves, pour décorer à l'Halloween, Noël ou autres

événements, pour accompagner les jeunes dans leurs sorties éducatives ou sportives, etc.

Levée de fonds en cours

Pendant le mois d'octobre, vous pouvez acheter des produits Humeur. Les profits iront aider à financer les activités éducatives et sportives de l'année en cours de même que l'aménagement de la cour de la future école.

Conseil d'établissement (CE)

À l'assemblée de parents du 10 septembre dernier, 58 personnes représentant 46 enfants étaient présentes, soit un taux de participation d'environ 10%.

Les membres parents élus pour le Conseil d'établissement 2014-2015 (C.E.) sont mesdames Stéphanie Morasse, Isabelle Serré, Manon Genois, Annie Pruneau et Geneviève Henry, les représentants des membres du personnel sont mesdames Josée Vachon, Nathalie Bouchard, Annie Tremblay, Danielle St-Hilaire et monsieur René Blouin.

Par contre, il faut 2 membres (sans droit de vote) pour représenter la communauté au CE. Il y a présentement M. Charles Durocher (conseiller municipal du district no 6).

Le CE recherche donc un 2^e représentant de la communauté pour faire partie du CE. Si vous avez

à coeur les intérêts des enfants et que vous résidez à Sainte-Brigitte, vous pouvez donner votre nom à l'école Du Trivent au 418 821-8044. Merci!

Mme Stéphanie Morasse a été nommée représentante des parents de l'école au comité de parents de la Commission scolaire et Mme Isabelle Serré, membre substitut.

Tous les parents des jeunes de notre école peuvent assister aux rencontres du CE. Il y a toujours un point *Parole au public* à l'ordre du jour. Merci de votre collaboration.

par Louise Côté

Voir les textes d'élèves de 6° année de Mme Karine en page 6



Concert de Noël à l'église

Une première

En effet, nous en sommes à préparer, pour la première fois, un concert de Noël qui sera présenté le dimanche 7 décembre à 14 h en l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. Petits et grands sont les bienvenus. Ce sera un après-midi de pur bonheur familial. Les billets seront en vente bientôt.

Un petit coup de pouce

S'il y en a parmi vous, qui avez du temps à donner et des talents de metteur en scène, de couturière et de technicien au son, nous aimerions vous rencontrer. De beaux petits projets nous trottent dans la tête et nous avons besoin de votre aide pour les réaliser. Laissez parler votre coeur, appelez-moi.

Murielle Lortie, secrétaire 825-1553



près du garage municipal et du terrain de soccer



Me Chantale Bourget Notaire et Conseiller juridique

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



Venez nous rencontrer



Club de l'Âge d'Or

Dîner mensuel

Notre prochain dîner mensuel aura lieu le mardi 28 octobre.

Le dîner sera servi à 11 h 45 et à 13 h 30, commenceront les activités régulières (baseball poche, cartes, palet, bingo). Venez nous rencontrer et partager avec nous. Réservez votre place avant le 24 octobre.

Resp.: Jean-Marc Jennings, 825-1527

Souper et soirée des Fêtes

Le souper et la soirée des Fêtes auront lieu à la salle communautaire Du Trivent, le samedi 6 décembre. Au programme: cocktail à 17 h 45, souper à 18 h suivi d'une soirée dansante.

Prenez note: Il n'y aura pas de service de bar, vous pourrez apporter vos consommations

Prix : 22 \$ membre, 25 \$ non-membre Les cartes sont disponibles auprès des membres du conseil d'administration.

Journée internationale des aînés

Le club de l'Âge d'Or a profité de son dîner mensuel pour souligner la journée internationale des personnes aînées (1er octobre). Merci à la Ville de Ste-Brigitte-de-Laval pour l'aide apportée à cette activité.

Déjeuner restaurant Le Lavallois

Le mardi 11 novembre à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical.

Coût: 6 \$ membre, 8 \$ non-membre Réservez et payez votre repas avant le 6 novembre auprès de:

Céline Falardeau: 825-3408 Jean-Marc Jennings: 825-1527

Tournoi de cartes

Notre prochain tournoi de cartes (Kaiser, Politaine) se tiendra le mardi 11 novembre de 13 h à 16 h, 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 ferons également le tirage de prix de présence. Insc: 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp.: Lilianne Lacroix, 825-1527

Tournoi de cartes 500

Nous tiendrons un tournoi de 500, le mardi 18 novembre à 13 h au sous-sol de l'église.

Insc.: 2 \$ membre, 5 \$ non-membre Resp.: Lilianne Lacroix, 825-1527 Céline Falardeau : 825-3408 Jean-Marc Jennings : 825-1527

Tournoi de quilles provincial

Deux équipes de notre club ont représenté les clubs de l'Âge d'Or de la région de Québec et Chaudières-Appalaches au tournoi de quilles provincial des jeux provinciaux à Victoriaville.

Ces mêmes équipes s'étaient d'abord classées en 4^e et 5^e position lors du tournoi régional. Bravo à vous tous!



3° rangée: Yvon Lamarre, Jean-Guy Boutet, Louis-Paul Fortier

 $2^{\rm e}$: Gaston tremblay, Liliane Lacroix. Jean-Marc Jennings

1^{ere}: Evelyne Brindamour, Marie-Paule Auclair, France Brindamour, Micheline Drouin

Pétanque

La saison de pétanque extérieure est maintenant terminée. Les gagnants de la finale du mardi sont: Michel Fortier, Denis Grenier et Céline Falardeau. Les gagnants du jeudi sont: Paul-Henri Fortier, Denise Boutet et Maurice Fortier. Félicitations à tous et au plaisir de se revoir l'an prochain.



Michel Fortier, Céline Falardeau et Denis Grenier

Un merci particulier à Céline Falardeau, Clémence Thomassin et P.-H. Fortier pour leur implication dans cette activité estivale.

Jean-Marc Jennings trésorier-relationniste 825-1527



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

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

Prochaines journées de TRANSPORT :

VENDREDI 29 août

MARDI 30 septembre

VENDREDI 31 octobre



418 **660-3119** poste **4851**







Isabelle Henry en spectacle

par Louise Côté

Dans son Info-Mémo de septembre, la Ville de Sainte-Brigitte invitait ses citoyens à assister à un spectacle musical en plein air le samedi 27 septembre à 18 h 30. Isabelle Henry et son guitariste sont venus offrir leurs chansons, leurs rythmes et leur bonne humeur au parc «Les fleurs du golf» sis au 20 rue des Mélicots. C'est donc dans cette «agora» moderne que tous, grands et petits, pouvaient goûter le folk, le country américain et le blues tout en jetant les veux sur nos montagnes colorées.

Une Gaspésienne, Isabelle Henry

Isabelle Henry est une gaspésienne qui habite à Sainte-Brigitte depuis 3 ans. Elle a été élevée dans une famille où la musique était très solidement implantée. Elle a poursuivi des études en piano, chant, guitare, percussions et accordéon pendant plusieurs années, a fait partie de chorales pendant 15 ans et aujourd'hui, elle est membre de l'Ensemble Gospel de Ouébec (EGO).

Avec un band, elle a présenté de nombreux spectacles en Gaspésie. Le guitariste qui l'accompagne maintenant est un Gaspésien déménagé à Québec, Simon Lamy, un ami de longue date. Animatrice pour plusieurs événements, comme mariages, festivals, partys de Noël, elle a également été animatrice à la radio, son métier, pendant une douzaine d'années. C'est vous dire que le domaine artistique et culturel lui tient à coeur.

Quand vous irez à l'hôtel de ville, remarquez bien la gentille dame qui vous reçoit... eh oui! c'est Isabelle Henry.

Tous au spectacle!

Accompagnée par son guitariste, Simon Lamy, de sa belle voix d'alto, Isabelle Henry a interprété plusieurs chansons américaines, telles que: Can't Take my Eyes off You, puis On the Road Again de Willie Nelson qu'elle chante tout le long de la route Québec-Gaspésie. À tous ceux qui ont préparé la scène, à sa mère et ses amis gaspésiens présents, elle a dédié Steal my Kisses de Ben Harper. Suivront ensuite L-O-V-E, un jazz de Nat King Cole, Folsom Prison Blues du grand Johnny Cash, Mustang Sally pendant laquelle les spectateurs reprennent le refrain Ride Sally Ride tout en tapant des mains.

Madame Henry adore la participation des auditeurs qui tapent des mains ou du pied, ou encore qui bougent au rythme de la musique et qui chantent donnant un spectacle vivant qui la motive encore Très à l'aise sur scène, elle sait aussi être drôle. Lorsque sa réserve d'eau a été épuisée, elle a demandé si une personne parmi l'assistance pouvait lui en rapporter: une dizaine de minutes plus tard, elle s'est retrouvée avec suffisamment d'eau pour pouvoir continuer à chanter au moins jusqu'à minuit... Elle avait même hérité de 2 bières!

Pendant tout le spectacle, quelques bambins s'en donnaient à coeur joie, courant, sautant ici et là, sans déranger quiconque.

Outre les rythmes endiablés, elle sait aussi très bien interpréter des chants plus doux, comme la chanson en souvenir de son père Blue Eyes Crying in the Rain de Willie Nelson qu'elle a rendu avec beaucoup d'émotion. En rappel, elle a chanté «a cappella» Mercedes Benz de Janis Joplin pendant que les spectateurs la rythmaient en tapant des mains et que le guitariste tapait sur la table de sa guitare. Enfin, elle termine sur une pièce de Willie Lamothe, Mille après mille.

Tous «ses invités» sont repartis heureux d'avoir passé une partie de leur soirée en écoutant de belles chansons bien inter-



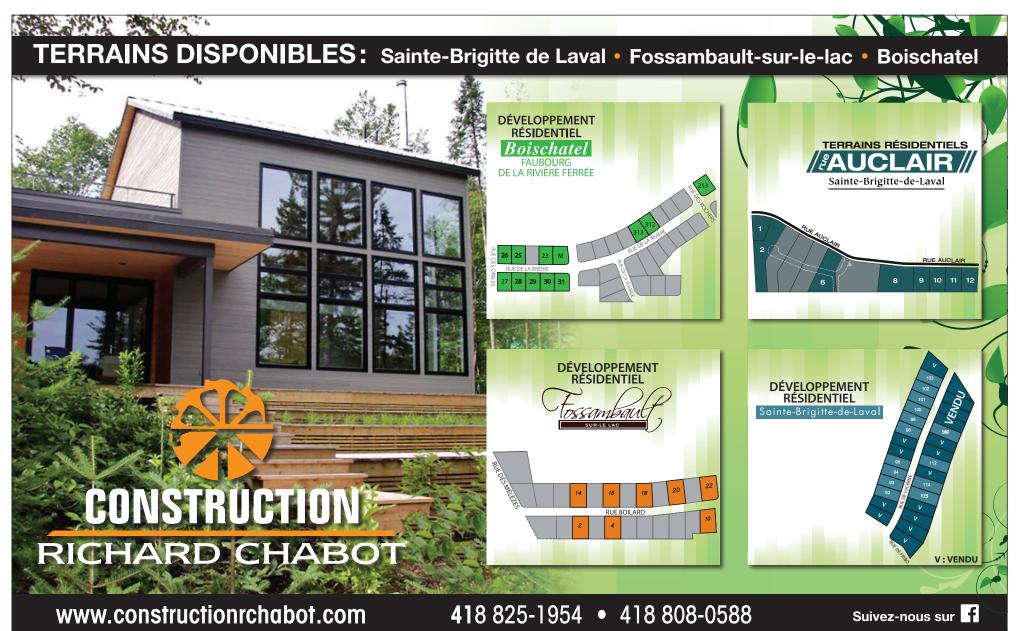
Simon Lamy et Isabelle Henry

Place aux spectacles à «l'agora des fleurs»

C'était la 1ère fois qu'un tel genre de spectacle se tenait au parc Les fleurs du golf. L'an dernier, le 26 juillet, il y avait eu une prestation de Djembe académie où les spectateurs pouvaient monter sur scène et garder le rythme en compagnie de 2 musiciens.

La Ville de Sainte-Brigitte y pensera certainement pour l'an prochain...

Vous pourrez entendre Isabelle Henry et l'Ensemble Gospel de Québec au Grand Théâtre le 7 décembre prochain.





Invitation spéciale au Domaine l'autre monde



En ce **samedi des morts du 1 novembre 2014,** venez tester vos capacités à affronter votre peur lors d'un parcours dans notre forêt hantée de 18 h à 20 h. Activité gratuite

Après cette bonne frayeur, nous vous invitons à un bal costumé pour les 15 ans et plus de 21 h à minuit. Coût d'entrée : 5 \$ par personne

Des consommations seront vendues au profit des organismes de notre communauté.

Pour info:

info@domainelautremonde.com Tél.: 418 825-4086 831, avenue Ste-Brigitte,

831, avenue Ste-Brigitte, Ste-Brigitte de Laval, Qué. 60A 3K0

l'autre monde

Équitation - Détente - Aventure

Halloween au restaurant le Duff

Un rendez-vous à ne pas rater...

En ce mois d'automne où tombent les feuilles, voici revenues les couleurs d'Halloween, les masques, les costumes et les occasions de rencontres entre ami(e)s avec les enfants.

Vers 17 h., **le 31 octobre**, passez voir nos décorations

Venez également à notre party costumé.

Des prix de présence seront tirés. Soyez donc originalement déguisés.

Et, sur notre terrasse cimetière, une chaise mystérieuse vous réservera





Soirée Halloween

Disco animée par Micheline et Jean-Guy Boutet

Date: Vendredi 31 octobre 2014

Heure: 20 h

Lieu: Centre communautaire du Trivent,

Adresse: 3, rue du Couvent **Coût:** Incluant le goûter

Adulte: 15 \$, - 13-16 ans : 7 \$ 12 ans et moins : Gratuit

Cette année, il n'y aura pas de service de bar. Chacun apporte sa boisson et à nouveau, le goûter est une gracieuseté de l'Alimentation Ste-Brigitte.

Nous vous attendons (costumés) ou non.

Cartes en vente auprès des marguilliers.

Raphaël Brassard
Céline Falardeau
Jacques Levac
Colette Thomassin
Danielle Thomassin

Réservez tôt : 418 825-2596.

Francine Goudreault
marguillière responsable.









Grandeur Nature 2014

À nouveau cette année, le «donjons & dragons» grandeur nature de la Maison de jeunes a fait fureur! Dans la nuit du 3 au 4 octobre, les participants ont dû

résoudre des énigmes dictées par le gardien du temps afin de rassembler les quatre éléments de la nature et ainsi, éviter que leur village ne sombre dans la noirceur éternelle.

Une trentaine de jeunes ont participé à cet évènement à titre de joueur ou d'organisateur. Merci et bravo à tous ceux qui se sont prêtés au jeu.

Les costumes, votre incroyable jeu d'acteur et votre participation nous ont encore une fois épatés!

Nous tenons également à remercier chaleureusement Nathalie Moffet, ainsi que tous les bénévoles présents lors de l'événement.

Sans votre précieuse aide, tout ça ne serait pas pareil. Merci encore!

par Gabriel-Hugo Thomassin, intervenant



Heures d'ouverture:

Lundi: Sur rendezvous de 18 h à 21 h, seulement pour l'aide aux devoirs.

Mardi: 18 h-21 h **Mercredi**: 11 h 30-12 h 45 (Midi MDJ) et 18 h-21 h

Jeudi: 15 h-18 h (11 ans et +) et 18 h-21 h **Vendredi**: 15 h-18 h (11 ans et +) et 18 h-22 h

Samedi et dimanche: Ouvert lors d'activités spéciales.

Maison de jeunes La Barak



En avant pour le jeu et le plaisir!

Le Cirque Monstrueux... Bientôt de passage au village!

Venez assister à un spectacle effroyable, créé par votre Maison de jeunes, le vendredi 31 octobre de 18 h 30 à 21 h 30 au chalet des sports (8, rue de la Patinoire).

Un dompteur de lions, des contorsionnistes, un magicien, des clowns et plusieurs autres artistes vous en mettront plein la vue.

Bienvenue à tous au cirque de l'horreur!



Faites-vous plaisir!

Que ce soit pour offrir en cadeau ou pour vous faire plaisir, nous vous rappelons que des épices, du chocolat, ainsi que des T-shirts au logo de *La Barak*, sont en vente à la MDJ. Tous les profits amassés contribuent au financement de nos activités. Merci de nous encourager!

- Épices importées de l'Inde (volaille, bifteck, sel, poivre noir, BBQ) à moulin intégré : 4 \$.
- Chocolat européen (noir, lait, amandes, noisettes, noir aux cerises): 3 \$.
- T-shirts au logo de La Barak 15 \$



Photo: MD

Aide aux devoirs

Les intervenants de la MDJ sont disponibles les lundis soirs sur demande, entre 18 h et 21 h, pour offrir de l'aide aux devoirs.

La reconnaissez-vous?

Il est toujours possible de faire tes devoirs avec nous pendant les heures d'ouverture, mais nous ouvrirons la MDJ le lundi, spécialement pour offrir ce service à ceux qui prendront rendez-vous. Que ce soit pour un travail de recherche, pour réviser avant un examen, ou pour tout autre projet scolaire, il nous fera plaisir de t'aider.

par Amélie Racette, coordonnatrice de la MDJ au 418 948-6769









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

418.667.9434 siroisdenturologistes.com

437 rue Seigneuriale, Québec, Qc G1C 3R2

516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com



Cercle de Fermières

Des nouvelles de notre Cercle

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

Un mois de septembre Prochaine rencontre bien rempli:

- Plusieurs membres ont participé à l'exposition de Laval'Art.
- Nous avons reçu les Cercles de la Côte de Beaupré et de l'Ile d'Orléans pour une journée de formation.
- Le matin du 27 septembre, comme participation aux journées de la Culture, il y a eu une porte ouverte à notre local.
- De plus, Mme Lise Trudel a animé un atelier très original: le tricot d'un foulard avec les bras. Vous aurez l'occasion de voir le résultat final lors de notre prochaine exposition.



La prochaine rencontre se tiendra le 21 octobre au sous-sol de l'église de Ste-Brigitte-de-Laval à 19 h 30, précédée d'une collation. Celles qui aimeraient converser avant la réunion sont les bienvenues.

S.V.P. Vérifier vos courriels pour le rappel de la prochaine réunion.

Atelier

Un atelier de tricot aura lieu le mardi 28 octobre au local du Cercle de 19 h à 21 h. Le coût est de 3 \$ pour les membres et 5\$ pour les non membres.

Les ateliers sont animés par des membres de notre Cercle qui partagent leur savoir-

Un agenda des activités du Cercle pour la saison 2014-2015 vous sera remis lors de notre prochaine rencontre.

Exposition

L'exposition de notre Cercle se tiendra au sous-sol de l'église Ste-Brigitte le 30 novembre de 10 h à 16 h.

Nous souhaitons la participation de chacune des organisations communautaires de la municipalité. Nous pourrons mettre une table à la disposition de chacun pour leur permettre de faire leur promotion.

Pour votre participation comme exposante, vous pouvez joindre une des membres du conseil d'administration pour obtenir toute l'infomation nécessaire.

Recrutement

Les nouvelles adhérentes sont les bienvenues au Cercle. La carte de membre est de 30 \$ et comprend un abonnement à la revue L'Actuelle.

Nous vous attendons avec plaisir.

Hélène Beaulieu, prés.	825 - 2518
Marie-J. Lussier, v-prés.	825 - 2054
Maria Harvey, s-trés.	825 - 2584
Rita Ouellet, dossiers	825 - 3014
Claudette Fecteau, comm.	825 - 6011



Rendez-vous **DEL'EMPLO)** de l'emploi

C'est le 25 octobre prochain de 10 h à 14 h à l'hôtel Four Points by Sheraton qu'aura lieu la 2e édition automnale des Rendezvous de l'emploi de La Jacques-Cartier.

La vingtaine d'entreprises présentes offrira sans aucun doute des occasions de carrière intéressante. Quelque 300 postes seront à combler au cours des prochaines semaines. Voilà donc l'opportunité idéale de se faire valoir auprès d'employeurs de choix tels que le Village Vacances Valcartier, la Station touristique Stoneham ou le centre de ski Le Relais, etc.

Des postes à combler ?

Vous avez besoin de personnel? Pour être de la partie en tant qu'employeur, contactez Mme Lee Griffin, conseillère aux entreprises au CLD de La Jacques-Cartier, au (418) 844-2358, poste 238. Hâtezvous! Les places sont limitées!

Cet évènement organisé par le CLD de La Jacques-Cartier est rendu possible grâce à la contribution financière d'Emploi-Québec et de la Société d'aide au développement des collectivités (SADC) de Portneuf.

Infos: www.cld.jacques-cartier.com.



Marie-Josée Labbé

418 844-2160, poste 302 mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

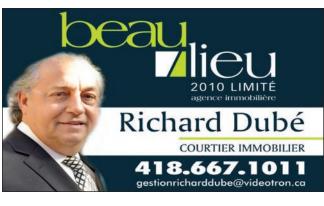






Entretien paysager

Residentiel & commercial







Conrad Clavet propriétaire

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



Tél: 418 825-1161

Projet au 9, avenue Sainte-Brigitte

Ajout de mention vente automobile au zonage actuel commercial déjà

La vérité sur mon projet

Il me fait plaisir de vous présenter mon projet d'entreprise. J'ai acheté récemment l'édifice et le terrain du 9 avenue Sainte-Brigitte afin de créer ma propre entreprise et d'avoir la chance d'avoir mon emploi et celui de ma conjointe dans la ville où nous habitons et que nous adorons depuis 2008.

Aprés avoir évolué pour plusieurs employeurs dans le domaine de l'automobile, j'ai fondé, en mai 2014, mon entreprise qui opère déjà au 424 avenue Sainte-Brigitte où je suis locataire. Je veux simplement la déménager dans mon édifice. Pour notre ville, l'ajout d'une entreprise en santé est un gage de revenu de taxes, ce qui aura pour effet, avec le temps, de diminuer l'effort demandé au secteur résidentiel. J'ai aussi des plans pour organiser des journées lave-o-thon au profit de la Maison de jeunes et des organismes locaux; ce sera, pour ma femme et moi, une fierté d'être à votre service pour votre prochain véhicule.

Nous serons détaillants de véhicules d'occasion seulement et, contrairement à ce qui est véhiculé, aucun atelier de carrosserie et / ou de mécanique n'y sera installé. De toute façon, aucune demande de zonage relative à un tel atelier n'a été faite à la Ville et je n'ai pas l'intention de le faire. Actuellement, j'ai la chance de compter sur un partenariat avec le garage Alpin qui me donne un service à la hauteur et son efficacité me confirme que «donner à César ce qui appartient à César» reste une maxime encore valide aujourd'hui. Je veux me concentrer sur mes compétences et le service que mes clients méritent de recevoir.

La mécanique et la carrosserie ne font pas partie de mes compétences. Quant à l'achalandage provoqué par ce type de commerce, vous savez comme moi que les gens qui magasinent un véhicule d'occasion, le font sur Internet et se présentent seulement à l'endroit où un véhicule leur plaît. L'accès quasi direct à l'avenue Sainte-Brigitte où passent déjà des milliers de véhicules chaque jour, la proximité avec le Esso qui est un com-

merce avec un achalandage supérieur, mon commerce n'aura certainement aucun impact sur la qualité de vie des gens autour.

Voyez en annexe les possibilités déjà permises par le zonage actuel et vous verrez vous-mêmes que mes 3 à 4 clients par jour ne seraient rien à comparer à l'achalandage créé par plusieurs de ces choix. De plus, les véhicules d'occasion qui seront stationnés sur le terrain (environ 20) le seront sur l'asphalte déjà existante et ces véhicules ne feront pas de bruit en soirée, ne feront pas de feux d'artifices, etc. ...

À mon grand désarroi, j'ai par contre un plan B qui est déjà accepté au zonage: je dois rentabiliser cet investissement et un locataire potentiel voulant implanter une ébénisterie de volume va s'y installer générant ainsi du trafic de véhicules lourds.

Si vous avez des inquiétudes, si vous avez des questions, si vous désirez obtenir les deux côtés de la médaille concernant mon projet, n'hésitez surtout pas à me contacter, Carl Tremblay, au 418 825-0066.

Annexe

Voici les possibilités actuelles que permet le zonage à cet endroit. Ces commerces peuvent être ouverts sans aucun préavis ni consultation supplémentaire:

Restaurant; Hébergement;



Vente au détail de boissons alcoolisées;

Quincaillerie;

Vente au détail de produits du tabac;

Banque;

Salon de beauté, de coiffure;

Vente d'équipement de plomberie ou électrique, peinture, piscine;

Vente au détail de souffleuses et tondeuses incluant réparations et entretien;

Vente de meubles;

Vente d'articles de ferme;

Centre commercial;

Immeuble à bureaux;

Bureau de taxis;

Station et tour de transmission pour la radio ou la télévision;

Studio d'enregistrement de son;

Service de messagerie ou de déménagement;

Centrale téléphonique;

Service de paysager, d'extermination;

Service de location d'équipement et outils;

Service de réparation de bobines et moteur électrique; Atelier d'ébénisterie, usine de fabrication d'armoires de cuisine:

Service de plomberie, climatisation, chauffage;

Association syndicale, Syndicat, école de métiers, école de conduite;

Amphithéâtre, auditorium, cinéma;

Salle de quilles, de billard, centre sportif, club athlétique, gym.

Carl Tremblay, 418 825-0066

le 26 septembre 2014

2,05 M\$ pour les médias communautaires

Le premier ministre du Québec, Philippe Couillard et la ministre de la Culture et des Communications, Hélène David ont dévoilé le 29 septembre dernier le plan culturel numérique du Québec afin de permettre aux organismes culturels et médias communautaires de prendre enfin le virage Web.

Le plan prévoit globalement un montant de 110 M\$ répartis sur sept ans et répartis entre différents secteurs des arts et de la culture. Un montant de 2,05 M\$ est prévu pour 2015-2016 à l'ensemble des médias communautaires, radios, télévisions et médias écrits. Les détails concernant la répartition de cette somme seront toutefois dévoilés ultérieurement. Un nouveau programme d'aide financière sera mis en place à cet effet.

« Si nous n'avançons pas, nous reculons, de préciser Madame David. « 110 M\$ sur sept ans, cela fait partie de la relance économique du Québec », a-t-elle poursuivi. Cela permettra aux régions de numériser, notamment par l'entremise des médias communautaires. Les montants alloués permettront ainsi de moderniser les équipements des radios, des télévisions et des médias

Le directeur général de l'Association des médias écrits communautaires du Québec, Yvan Noé Girouard, perçoit comme une excellente nouvelle la possibilité que les journaux et magazines communautaires puissent recevoir une aide financière leur permettant de mieux s'équiper pour diffuser sur Internet une information locale de qualité. .



consultantthomassin@ccapcable.com



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

G2M 1K5

Zonage... Dézonage...

par Jean-François Gerardin

Le 8 septembre dernier, lors de l'assemblée ordinaire de notre Conseil municipal, l'ordre du jour présentait, en particulier, deux points dont la teneur était reliée. Il s'agissait des points 10 et 12 : le 10 étant un avis de motion et le 12 l'adoption d'un règlement de zonage : le 734-14, amendant, pour les besoins d'un citoyen propriétaire, le règlement 455-04 qui n'incluait pas l'usage 551, soit celui de vente de véhicules automobiles.

Adoption du projet de règlement 734-14 et réactions

Adopté à majorité, ce règlement 734-14 a suscité une dissension de la part de M. Louis-Georges Thomassin, conseiller du district 5, qui s'est opposé avec argumentaire à cette décision qui fut donc prise à majorité. Outre cette réaction d'un membre du conseil, des personnes présentes ont profité de la période de questions qui a suivi pour venir, à leur tour, exprimer leur étonnement, voire leur réticence à cet amendement au zonage et à la nature du projet de monsieur Carl Tremblay qui le cautionnait.

De quoi s'agit-il au juste?

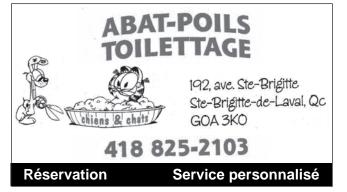
Il s'agit de la volonté arrêtée de M, Tremblay, citoyen de Sainte-Brigitte-de-Laval et propriétaire du 9 avenue Ste-Brigitte, d'installer son commerce de voitures usagées en vue de la vente de ces dernières. Cette adresse civique figure à l'entrée de notre ville et est incluse dans un secteur déjà zoné commercial.

Pourquoi un tel article de ma part?

J'avais l'intention de rédiger un article de ce genre pour l'édition de septembre, mais j'ai différé celui-ci pour permettre à M. Carl Tremblay de présenter son projet dans *Le Lavalois* et de mettre en évidence les arguments qui le soutiennent. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous avons dû refuser son article car le délai était dépassé et que notre édition de septembre manquait déjà de place. J'ai d'ailleurs dû renoncer à ce que ma chronique *Ici et Maintenant* soit publiée en septembre. Ainsi, ai-je agi par prévenance et courtoisie à son égard.

Qui le bât blesse-t-il dans ce dossier?

Il contrarie fortement, pour ne pas dire qu'il blesse, nombre de citoyens qui se sont joints à la réaction de celles et ceux qui avaient déjà manifesté leur dissidence à ce propos lors de la rencontre du 8 septembre dernier. J'ai donc décidé de recueillir commentaires et arguments de la part de plusieurs personnes dont les textes n'auraient pu être tous publiés, faute de place dans l'édition que vous avez en main.



Politique de rédaction de la synthèse qui suit

J'ai donc tenté de recueillir et de présenter ces réflexions, ces remarques et ces commentaires avec le souci principal de ne publier que ceux qui respectent notre code de déontologie que vous trouverez sur nos pages d'accueil de notre site Web : www.lelavalois.com Je tairai, cependant, les noms de toutes ces personnes qui m'ont confié leurs questions, leurs inquiétudes et leur état d'âme à propos de ce commerce de véhicules automobiles usagées, car je tiens à protéger mes sources qui sont au courant de ma volonté de totale discrétion à leur égard.

Remarques et arguments (Compilation et bilan)

1. Pollution visuelle

Cette remarque a été émise à plusieurs reprises car un tel commerce requiert une certaine visibilité qui peut se traduire sur le terrain en question par des structures de présentation en hauteur, par des décorations qui attirent l'attention et par la présence «obligée» de barrières de sécurité et de hauts lampadaires.

2. Circulation accrue

Plusieurs s'entendent pour souligner que la circulation générée par la clientèle pour l'essai de véhicules, va s'ajouter à celle très importante qui existe en temps normal. Ce lieu, le 9 avenue Ste-Brigitte, étant le seul point d'entrée et de sortie de la ville hormis celle de Lac-Beauport.

3. Déneigement

Les nombreuses autos devront faire l'objet de maints déplacements l'hiver venu car, il faudra, à répétition, nettoyer la cour pour la dégager de sa neige. Où iront ces voitures pendant ces opérations itératives ?

4. Prolifération

Certaines et certains craignent que ce type de commerce n'ouvre la porte à des ajouts probables en cette matière car deux terrains vacants pourraient accueillir des services complémentaires inhérents à la vente d'autos usagées : atelier de mécanique, agrandissements, compresseurs, atelier de carrosserie : la porte des possibles est grande ouverte.

D'ailleurs, à ce propos, un ex-vendeur d'automobiles a signé la pétition qui circule dans la foulée de cette levée de boucliers.

5. Des véhicules automobiles usagés

De quoi s'agit-il au juste? Uniquement de voitures de promenades ou d'utilitaires sports ? Ou bien la porte est-elle ouverte à d'autres types de véhicules tels que quads, quatre-roues, spiders et moto-neige? On s'interroge.

6. Paysage et patrimoine

Qu'en est-il du cachet propre à notre ville qui verrait, dès qu'on y accède, un commerce qui ne cadre absolument pas avec ces vues magnifiques et ces paysages qu'on vante à tout venant? Cette campagne forestière dont on dit tant de bien et dont le slogan est : «Sainte-Brigitte-de-Laval, une ville qui se réinvente», comme l'affiche fièrement notre administration municipale.

7. Valeur économique

- «La valeur économique du paysage de Sainte-Brigitte pourrait être compromise par la défiguration de son artère principale» qui compte déjà plusieurs commerces tels Familiprix, IGA, le Duff et maintenant ce projet.
- «Il est urgent de procéder à une étude de caractérisation et d'évaluation de la qualité des paysages de Sainte-Brigitte afin d'avoir une meilleure connaissance de ce dernier ».

8. Consultation citoyenne

Alors que nous étions en pleine démarche de consultation citoyenne, «pourquoi cette hâte à modifier le zonage de ce secteur ?»

9. Le voisinage immédiat

- «Qu'est-ce qu'on fait avec les voisins, on ne s'en préoccupe pas? Perte de valeur de maison, augmentation des primes d'assurances, pollution visuelle. Et pourtant, le premier point du programme du conseil actuel n'est-il pas de s'assurer de prendre les décisions dans le **respect des préoccupations des citoyens**. Alors, où en sont-ils avec leurs belles paroles ?»

10. Respect du désir de demeurer à Sainte-Brigitte.

«Qu'est-ce qui fait que les gens soient venus s'installer à Sainte-Brigitte-de-Laval? Pour les belles montagnes ou pour les images de voitures, les lumières, les clôtures et les panneaux publicitaires ?»

11. Image de notre ville

«Qu'est-ce qu'on fait avec l'image de notre ville? On aura une porte d'entrée avec des voitures? On va devoir changer nos images de villégiatures? Ce n'est pas du tout l'image que nous projetons dans l'avenir ?»

12. Y a-t-il eu consultation?

«Pourquoi le CCU a-t-il déjà fait ses recommandations positives sans nous consulter, nous résidant(e)s du secteur concerné ?»

13. Table de concertation sur le paysage

«Les tables de concertation sur les paysages se multiplient. Il en existe une dans la MRC de la Côte de Beaupré et une autre dans la région Chaudières-Appalaches. De plus, un projet est déjà avancé à Stonehamet-Tewkesbury.

suite p.26





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

Épine de Lenoir ou fasciite plantaire ?

Une douleur sous le talon est très souvent causée par une fasciite plantaire. Les patients qui se présentent à nous rapportent une douleur aux premiers pas le matin ou après une plus longue période d'inactivité. La douleur diminue graduellement avec la marche, mais s'aggrave si cette personne reste trop longtemps debout. Normalement, il y a un évènement déclencheur : l'achat de nouvelles chaussures, l'augmentation des activités physiques, un gain de poids, un changement au travail, ...

Beaucoup de ces patients nous parlent d'épine de Lenoir. Sachez que l'épine est une petite excroissance osseuse qu'on remarque sur les radiographies au niveau du talon. Toutefois, elle n'est pas toujours présente : un patient avec de la douleur peut ne pas en avoir et un patient n'ayant jamais eu mal au talon pourrait en avoir une! C'est donc dire que l'épine n'est pas toujours synonyme de douleur. C'est pourquoi il se peut que votre médecin ou podiatre ne prescrive pas de radiographie lorsque vous lui parlez de vos douleurs au talon.

Les traitements recommandés par votre podiatre varient selon les causes du problème. Ce qui est certain par contre, c'est que plus le traitement est entrepris rapidement, meilleures sont les chances de guérison rapide.

N'hésitez pas à contacter votre podiatre pour plus de renseignements.

Dre Coralie Emond, podiatre



AVIS DE CONVOCA-TION

Assemblée générale annuelle 2014 Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

Prenez avis que l'assemblée générale annuelle des membres de la CCAP aura lieu le 5 novembre 2014, à 20 h. au siège social de la CCAP, situé au 20 850 boulevard Henri-Bourassa dans le but de :

- 1. Prendre connaissance du rapport du vérificateur et du rapport annuel;
- 2. Statuer sur la répartition des excédents;
- 3. Nommer le vérificateur;
- 4. Élire un administrateur pour le secteur de Ville de Québec, arrondissement Charlesbourg, quartier Notre-Dame-des-Laurentides et un administrateur pour le secteur de Ville de Québec, arrondissement Haute-Saint-Charles, quartier Lac-Saint-Charles.

(Une candidature ne peut être proposée à l'assemblée que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, en est donné au directeur général de la Coopérative au moins douze (12) jours avant le 5 novembre 2014, selon le formulaire fourni à cet effet par la Coopérative);

5. Prendre toute autre décision réservée à l'assemblée générale annuelle par la Loi sur les coopératives.

Le secrétaire, Bernard Fournier

418.849-7125 www.ccapcable.com 20 860 boul Henri-Bourrassa, Québec, QC G2N 1P7



Bail résidentiel

C'est au libre choix des locataires et propriétaires de convenir de l'échéance et du terme du bail en matière résidentielle. Cependant, plus souvent qu'autrement, l'échéance culmine le 30 juin de chaque année.

Bail

La conclusion du bail, ou contrat de location d'un logement, a lieu lorsque le propriétaire s'engage à louer un logement à un locataire qui lui s'engage à payer le loyer convenu pour une durée fixe ou indéterminée.

Le bail en matière de logement résidentiel est régi par le Code civil du Québec et la Loi sur la Régie du logement. En effet, plusieurs règles sont d'ordre public, donc les parties ne peuvent pas déroger au bail, ni le contredire par une entente.

Le contrat de location peut être soit verbal, soit écrit, mais dans les deux (2) cas, il y a des formulaires obligatoires à être remplis qui sont fournis par la Régie du logement. Ainsi, même s'il s'agit d'un bail verbal, le propriétaire doit remettre au locataire, dans les 10 jours de sa conclusion, un écrit faisant partie intégrante du bail

Bail à durée indéterminée

Lorsque le bail est à durée indéterminée, le locataire peut demander la résiliation sur avis écrit remis au propriétaire dans les mêmes délais que le terme fixé pour le paiement du loyer. Par exemple, si le loyer est payé



chaque mois, un délai d'un (1) mois suffit.

Bail à durée fixe

Le bail à durée fixe ne peut pas être résilié par le locataire avant la date d'échéance sauf pour les raisons énoncées dans la loi. Toutefois, s'il s'agit d'un bail à durée fixe, le locataire a droit au maintien dans les lieux à la fin de l'échéance.

Le droit au maintien dans les lieux

Le locataire, à l'exception du sous-locataire, a un droit personnel de demeurer dans son logement aussi longtemps qu'il le désire, à la condition qu'il respecte ses obligations. Il ne peut être évincé que dans certains cas prévus par la loi notamment :

- la reprise du logement par le propriétaire;
- la subdivision, l'agrandissement substantiel ou le changement d'affectation du logement;
- la sous-location de plus de 12 mois;
- la résiliation du bail en cas de préjudice sérieux causé par le non respect du bail;
- la résiliation du bail pour retard de plus de trois (3) semaines dans le paiement du loyer.

De plus, le droit au maintien dans les lieux peut s'étendre à certaines personnes lorsque cesse la cohabitation avec le locataire ou en cas de décès de celui-ci. Toutefois, certaines conditions doivent être respectées.

Aussi, lors de la vente de l'immeuble, le nouveau propriétaire est tenu de respecter le bail du locataire. Ainsi, le bail est continué et peut être reconduit comme tout autre bail.

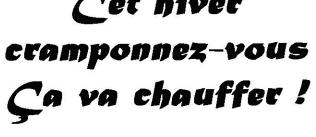
Pour conclure, le décès du propriétaire ou du locataire ne met pas fin au bail. Toutefois, le bail peut être résilié par le locataire dans certains cas par la succession.

N'hésitez pas à communiquer avec une avocate pour toutes questions additionnelles.

Joanne Richard, avocate

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





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





Des participants au Défi Santé 2014







Sur la ligne de départ du 10 km, du 1 km et du 5 km



Le Défi Santé est aussi une fête familiale Photos : Alain Bouchard



Marie-Michèle Gagnon, gagnante du 10 km chez les dames et son neveu Jahmal Gagnon, gagnant du 1 km chez les jeunes



Cet évènement n'aurait pas eu lieu sans l'aide précieuse des bénévoles. Merci à vous tous.



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



Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca



Compostage des résidus du potager

L'automne est la période idéale pour enrichir le tas de compost et, de ce fait, recycler une partie des végétaux dont on a pris soin tout au long de la saison. En effet, la fin des récoltes laisse des résidus riches en azote (matériaux verts) et en carbone (matériaux bruns) qui facilitent le compostage.

Pour obtenir un compost de qualité, on doit alterner les matériaux verts, les matériaux bruns et la terre en autant de couches successives. Les résidus laissés après la récolte du potager sont en grande partie des matériaux verts, riches en azote (élément indispensable pour le compostage).

Les brindilles et les branches d'arbres et d'arbustes, les paillis de copeaux de bois ou de paille et les feuilles mortes sont d'excellents matériaux bruns. Ces derniers fournissent du carbone tout en améliorant la structure du tas de compost et en retenant les éléments nutritifs. Même lorsqu'elles sont très nombreuses, il est conseillé de conserver les feuilles mortes dans des sacs à proximité du tas de compost, puis de les incorporer au fur et à mesure que les matériaux se décomposent.

Quant aux mauvaises herbes, leurs feuilles et leurs tiges peuvent être compostées. Toutefois, si elles portent des graines ou des rhizomes, on doit prendre la précaution de les faire tremper dans un récipient d'eau, pendant une ou deux semaines avant de les incorporer au tas de compost, sans crainte qu'elles ne prolifèrent. Aussi, on peut faire dépérir les rhizomes en les exposant quelques jours au soleil (on s'assure qu'ils sont bien desséchés avant de les composter).

Finalement, on déconseille de composter les résidus de rhubarbe, car cette plante renferme des composés insecticides qui peuvent nuire aux micro-organismes et à la faune utiles pour activer le compostage. On évite bien sûr de composter des plants malades ou infestés d'insectes ou traités avec des pesticides chimiques.

par: Jocelyne Clavet
Source: Internet

15 bonnes raisons de faire de l'exercice

Qu'on se le dise : on ne bouge pas assez ! Pourtant, le sport procure de nombreux avantages pour la santé. Or, il n'est jamais trop tard pour entreprendre un programme d'activité physique.

Voici donc 15 arguments qui vous convaincront de bouger! L'exercice...

Aide à contrôler le poids

L'exercice physique est l'un des meilleurs alliés de la silhouette. Il favorise la combustion graisseuse et combat la fonte musculaire. L'idéal est de combiner les exercices cardiovasculaires et les exercices de musculation. Les premiers provoquent une hausse importante de la dépense calorique pendant l'effort ainsi que du métabolisme dans les heures qui suivent. Les seconds augmentent la masse musculaire, ce qui se traduit par une hausse permanente du métabolisme de base et, par conséquent, par une dépense calorique générale plus importante.

Contribue à mieux dormir

Les études montrent que l'exercice physique aide à trouver le sommeil. Celui-ci engendre en effet une fatigue physique et une détente mentale qui ne peut que favoriser un meilleur sommeil. Cela dit, les exercices aérobiques seraient les plus efficaces pour accroître la qualité du sommeil lent profond, la phase la plus importante du sommeil pour récupérer physiquement. L'idéal est de faire de 30 à 60 minutes par jour d'exercices aérobiques modérés.

Combat le stress

L'activité physique est un des meilleurs moyens d'évacuer le stress et de contrer ses effets néfastes. Après 30 minutes d'exercice, vous vous sentirez plus calme, plus détendu et, surtout, moins stressé. Sachez qu'une seule séance d'activités cardiovasculaires de 30 minutes réduit le stress pendant deux à quatre heures. C'est ce qu'on appelle un bon rendement! En outre, les recherches montrent que plus une personne est stressée et tendue, plus elle profite de l'effet tranquillisant de l'exercice.

Stimule le système immunitaire

De nombreuses recherches l'ont montré: l'activité physique stimule notre système immunitaire, et ce, pendant plusieurs jours après la fin de l'effort. L'exercice physique augmente notamment l'activité d'un certain type de globules blancs, les lymphocytes. Cela signifie que le corps se défend mieux contre les intrus tels que les virus

Accroît la longévité

Selon de nombreuses études scientifiques, 50 % des signes attribués au vieillissement normal viennent en fait de la sédentarité. Les données démontrent que non seulement l'exercice physique diminue substantiellement le risque d'une mort précoce des suites d'une maladie, mais il augmente significativement la longévité.

Améliore la sexualité

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la pratique d'une activité physique régulière agit positivement sur la sexualité. Celle-ci favorise entre autres une bonne endurance cardiovasculaire, qui est utile durant l'acte sexuel. L'exercice permet aussi de stimuler le désir sexuel (en améliorant l'image corporelle) et de conserver une bonne fonction érectile (chez l'homme).

Dope les capacités cérébrales

De plus en plus d'études démontrent que la pratique régulière d'une activité physique améliore les fonctions cérébrales (mémoire, concentration...), notamment chez les aînés. Cet effet bénéfique sur le cerveau serait relié au fait que l'exercice physique augmente le flux sanguin irriguant notre matière grise. Le sport pourrait même nous protéger contre des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

À suivre le mois prochain...

De Je Aire.

par Dr Julien Aubé, chiropraticien DC

Source: Association des chiropraticiens du Québec dans La Presse+

Une association sportive à Ste-Brigitte-de-Laval?

Pour en savoir plus, rendez-vous le 31 octobre à Vu d'ici sur CCAP.Tv



Canaux 01 & 601 | www.ccap.tv



L'apprentissage de la musique chez les gens âgés

Bienfaits de l'apprentissage de la musique

Apprendre à jouer d'un instrument de musique à l'âge de la retraite? Pourquoi pas! Mais est-ce réaliste? La réponse est « oui » et, plus encore, les gens âgés en retirent de nombreux bénéfices. En effet, suivre des cours de musique a un impact positif sur les fonctions cognitives, les fonctions psychomotrices et sur l'état de santé physique et mentale des personnes âgées. Voici un bref survol de ce que dit la recherche scientifique à ce sujet.

Les leçons de musique aideraient au maintien et à l'amélioration des capacités cognitives et psychomotrices. Notons, à ce chapitre, notamment le maintien, voire l'amélioration, de la mémoire des aînés (cognition), qui est souvent un sujet de préoccupations pour celles-ci et leur entourage. Du côté de la psychomotricité, soulignons que l'aspect multi-tâches de la pratique d'un instrument de musique réduirait le risque de chutes chez les aînés, ce qui peut être déterminant dans le maintien de leur autonomie. De plus, les aînés participant à des activités musicales auraient, de manière générale, moins de problèmes de santé, consulteraient moins souvent un médecin et consommeraient moins de médicaments.

Apprendre la musique permettrait également d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées, notamment en les protégeant du stress et de la dé-

établir la juste valeur.

efficace et un réseau bâti sur

la confiance, c'est ce que

je vous offre professionnellement.

Bur: 418 666-5050

Cell: 418 951-5578

kathy.gregoire@remax-quebec.com



pression, en donnant un sens à leur vie et en leur faisant ressentir, de manière générale, des émotions positives face à la vie. En outre, cet apprentissage les aiderait à passer à travers les différentes épreuves qu'ils peuvent rencontrer sur leur chemin, notamment les deuils.

Ca vous intéresse?

Vous êtes retraité et désireux de suivre des leçons de musique ou vous connaissez un ami ou un parent que cela pourrait intéresser? Voici, ci-dessous, quelques éléments d'intérêt.

Tout d'abord, sachez qu'à l'heure actuelle, il n'existe aucune formation à l'enseignement de la musique aux personnes âgées. Certains enseignants sont toutefois plus expérimentés que d'autres avec

cette clientèle. N'hésitez pas à poser la question aux écoles de musique ou aux enseignants que vous contacterez.

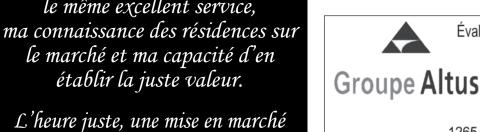
Si la personne âgée intéressée réside à Sainte-Brigitte-de-Laval, sachez que j'offre ici-même des cours de piano et de chant et que je suis la spécialiste au Québec de l'enseignement du piano aux aînés, ayant fait mon doctorat sur le sujet. Sachez également que mon site web www.pianotroisiemeage.com, bien qu'il s'adresse plus spécifiquement aux enseignants de piano, peut être intéressant pour tous et peut être référé aux enseignants de musique en général. On y trouve notamment nombre d'informations sur la spécificité de l'enseignement de la musique aux aînés ainsi que de nombreuses partitions pour piano gratuites téléchargeables (légalement!) de pièces largement connues et appréciées des personnes âgées du Ouébec.

Par ailleurs, les 50 ans et plus pourraient être intéressés par les cours de piano de groupe et le Chœur des aînés de l'Université du troisième âge de Québec (située à l'Université Laval, https://www.utaq. ulaval.ca/cms/site/utaq).

Pour celles demeurant à Sainte-Brigitte-de-Laval, la chorale L'écho des Montagnes accueille des adultes de tous âges.

Ariane Nantel





Évaluation et fiscalité municipale Analyse immobilière Solutions technologiques Géomatique

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





Yves Thomassin

Représentant

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

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

W Wilbrod Robert

418 661-9223 wilbrodrobert.com 1010, boulevard Raymond

Nous sommes demeurés une entreprise familiale qui tisse des liens serrés avec sa clientèle et la communauté. Nous soignons également, 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

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

La méthode Pilates et ses bienfaits

Qu'est-ce que le Pilates ?

C'est une méthode d'entraînement du corps et de l'esprit qui vise à tonifier et à allonger les muscles afin de former un corps plus équilibré et plus souple. Elle fut créée au début du siècle, par Joseph Pilates, sportif accompli, qui inventa sa technique en s'inspirant des étirements des animaux, du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il la nommait «Contrologie» car pour lui, l'esprit contrôle le mouvement.

Quels en sont les principes?

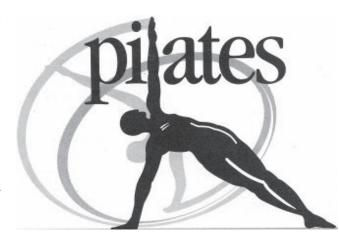
Concrètement cela se manifeste par des exercices qui renforcent les muscles trop faibles et assouplissent les muscles trop tendus tout en contrôlant la respiration, les épaules, les abdominaux profonds. À cela se rajoute, l'auto-agrandissement, la conscience corporelle pour mobiliser et maintenir un bon alignement de la colonne.

Cela fait beaucoup de choses à penser quand on débute mais ensuite c'est comme pour la conduite en voiture, cela s'intègre naturellement.

Quels en sont les multiples bienfaits?

- Détente psychologique et relâchement des tensions de la nuque et du dos grâce à l'utilisation de la respiration diaphragmatique;
- Amélioration de la posture grâce au renforcement des muscles du dos;

- Amélioration du tonus musculaire des abdominaux superficiels et profonds;
- Renforcement général de la musculature;
- Gain de souplesse musculaire;
- Amélioration de la mobilité articulaire ;
- Développement de la conscience corporelle, la proprioception, l'équilibre.



Qui peut faire du Pilates?

Tout le monde! Les jeunes, les seniors, les femmes enceintes, les athlètes...

Avec les seniors, par exemple, l'instructeur *Pilates* met l'emphase plus particulièrement sur des exercices de :

- Renforcement musculaire général pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes;
- Renforcement des abdos et du plancher pelvien pour contrer l'incontinence;

- Mobilisation de la colonne, des articulations (épaules, poignets, hanches...) et soulager de l'arthrose:
- Préparer aux sports tels que raquettes, ski de fond, golf...;
- Préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

Avec les plus jeunes, les exercices sont axés sur du travail de :

- Renforcement des muscles du dos pour pallier à la posture devant l'ordinateur ;
- Gainage des abdominaux et du plancher pelvien pour tonifier et stabiliser la ceinture pelvienne (abdominale et lombaire);
- Renforcement des muscles stabilisateurs de la hanche et du bassin (cuisses, fessiers...);
- Contrôle de la respiration diaphragmatique pour relâcher le stress et les tensions dans le haut du corps;
- Force générale, flexibilité...

Ce qu'il faut comprendre, c'est que le *Pilates* est bien plus qu'un entrainement physique ordinaire. Il a un impact direct sur votre bien-être et votre santé.

M. Joseph Pilates disait: «Une bonne forme physique est la condition indispensable au bonheur».

Pour plus d'informations sur le sujet, ou sur les cours que je propose au village, il me fera plaisir de vous répondre par courriel à : abadiabarbara@gmail.com

Barbara Abadia

Épilation au laser

Rapide, efficace, sans douleur!



Maintenant disponible ici!

LIGHT SHEER DUET

Promotion automne

Demi-jambe à149 \$ + tx/par séance
ou

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



418 825-1072

Johanne Lemay

Salon Esthétique

Zonage...

Dézonage suite

Et comme le souligne le Comité des Paysages de Charlevoix et de la Côte de Beaupré: «Ainsi, le paysage, de par son caractère distinctif et unique, est un atout, un avantage concurrentiel, sur lequel une région peut miser et se positionner pour attirer les touristes et les entreprises.»

14. Une belle porte d'entrée...

«Parce qu'il y a mieux à faire à l'entrée de Sainte-Brigitte-de-Laval: On accède à SBDL, par l'avenue Sainte-Brigitte, entre la station Esso de Beauport et la rue Valmont. Ce passage obligé est l'occasion rêvée d'aménager une entrée de ville qui représente et met en valeur le caractère distinctif du patrimoine paysager de notre ville...»

15. Zone commerciale?

Où est située la zone commerciale de Ste-Brigitte? Où serait-il souhaitable d'encourager le développement commercial ?

Je termine ici cette couverture collective que j'ai entreprise en toute bonne foi et souhaite qu'ainsi le lectorat soit mieux à même de se forger une opinion car les gens auront eu également l'occasion de lire le texte de M. Carl Tremblay, à la page 17.

Connaissez-vous la Pyramide alimentaire ?

Recommandée par tous les diététiciens, cette fameuse pyramide est une représentation imagée des 7 groupes alimentaires que nous devons consommer chaque jour pour une alimentation équilibrée.

A savoir : les aliments placés au sommet sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence. Plus on monte dans les étages de la pyramide, plus les quantités sont à réduire, mais aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre !

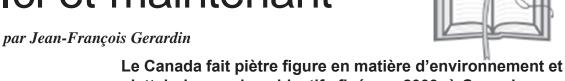
A la base de la pyramide se trouve l'eau, essentielle à tous les processus biologiques, notamment la digestion. Un adulte de 60 kg a besoin de boire 1,5 litre d'eau par jour.

Les autres familles alimentaires s'échelonnent ensuite : Les autres familles alimentaires s'échelonnent ensuite :

• Les féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, céréales...): consommés à tous les repas en quantité suffisante, ils apportent l'énergie par les glucides et sont riches en fibres alimentaires, en vitamines B et en minéraux.

- Les légumes, riches en minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants, fibres alimentaires et pauvres en graisse, Ils peuvent être consommés à volonté.
- Les fruits, riches en eau, minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants, fibres alimentaires. Il est conseillé d'en consommer deux à trois par jour.
- Les produits laitiers, riches en calcium et en protéines, il est conseillé d'en consommer chaque jour une petite quantité, en privilégiant les dérivés du lait : yaourt maigre, fromage blanc maigre, lait battu...
- **Les viandes,** volailles, poissons, oufs): riches en protéines en fer, vitamine B12, oligo-éléments, ils prennent trop de place dans nos menus. Il est préférable de s'en tenir à 150 gr/ jour.
- Les matières grasses: consommées de manière excessive, elles sont nocives pour la santé, notamment au niveau cardio-vasculaire (augmentation du cholestérol) Pour cuisiner, l'huile d'olive est préférable.

Ici et maintenant



Dormez en toute tranquillité Une solution pour le ronflement

Pour ceux qui désirent un traitement peu contraignant et réversible

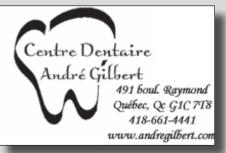
L'appareil de ronflement est peut-être la solution pour vous!

Cet appareil assure un grand confort puisqu'il permet une meilleure circulation de l'air au niveau des voies aériennes supérieures tout en permettant l'ouverture et la fermeture des mâchoires.

Il est petit et facile à transporter si vous devez vous déplacer pour un voyage.

Il ne demande que quelques jours d'adaptation. La pose de l'appareil ne nécessite ni anesthésie ni chirurgie. Il ne suffit que de quelques visites chez votre dentiste.

Informez-vous d'abord auprès de votre médecin pour vous assurer que vos problèmes de ronflement ne sont pas causés par l'apnée du sommeil.





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

n'atteindra pas les objectifs fixés en 2009, à Copenhague. Le Canada avait déçu, autant Harper que Charest.

Le saccage de l'environnement

L e saccage de l'environnement

E ffectué sans l'avis de milliers de commettants:

S ous le ventre des pétroliers géants,

A u grand dam des écologistes impuissants,

C e gouvernement impénitent prône l'austérité

C omme remède de cheval à notre paupérisation, A fin de colmater tous les gouffres financiers,

G énérés par des années de folles dilapidations,

E t maintes magouilles, collusions et vols outranciers,

D épouillant impunément et sans vergogne la classe moyenne;

E t de ce fait, multipliant sans cesse les rangs des paumés.

L' autorisation de polluer n'est pourtant pas citoyenne:

E lle nous est imposée et fait fi des études scientifiques.

N éanmoins, à Cacouna, les bélugas sont en sursis;

V oilà un fragile moratoire, espérons-le pérenne et bénéfique :

I l y aurait, en effet, un mince espoir, nous a-t-on appris.

R éactifs, les verts et les lucides sont montés aux barricades et ont protesté

On ne les consulte pas et on se moque bien de leurs avis;

N ous verrons, à la mi-octobre, quel groupe sera le plus marri.

N ous nous désolons aussi de ce projet d'oléoduc si controversé.

E t que dire de la superbe Anticosti, si convoitée

M enacée, elle aussi, par le spectre de cette satanée fracturation,

É ventrée et à la merci des ondes sismiques de l'exploration:

N ous assistons ainsi, impuissants et indignés, à cette violation.

T enons nos lampes toujours allumées car nos sites purs sont attaqués.

Petites annonces

Tombée le 5 novembre 2014 alinegfortier@hotmail.com Tél: 418 825-1182

À LOUER

11/2 pce - 2 1/2 pces - 3 1/2 pces à louer. Pour informations, s.v.p. appelez 825-3338

GARDIENNES

Nouveau service de garde en milieu familial privé, rue des Merisiers. Il me fera plaisir de prendre soin de vos chers petits.

825-1071, Céline

Marianne, 13 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait les soirs et fins de semaine.

825-1547

SERVICES

Offre service maintien de la santé de vos arbres et haies à l'automne. Fertilisation. taille de formation, protection hivernale. Estimation gratuite.

802-4678

Orthopédagogue pour élèves en difficulté en français, niveau primaire. Chez moi ou à votre domicile.

606-8654

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

825-4106, cell: 581-888-7749



Bottin téléphonique de Ste-Brigitte 2015-2016

N'oubliez pas de communiquer avec nous pour tout changement de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone. Si vous prévoyez déménager à l'extérieur de Ste-Brigitte ou si vous êtes de nouveaux arrivants, veuillez nous en avertir. Il se peut aussi que vous ne désiriez pas que votre nom apparaisse dans le prochain bottin téléphonique de Ste-Brigitte-de-Laval qui devrait paraître en décembre.

Même si vous n'avez pas communiqué avec nous, il se peut que nous ayons inscrit votre nom dans le bottin car nous nous servons des listes de Bell et de la CCAP pour faire nos vérifications.

***Avis aux publicitaires: Stéphane Laporte est mandaté pour communiquer avec vous.

Merci de votre compréhension,

Jocelyne Clavet 825-2648 courriel: jocel@ccapcable.com

Paniers de Noël

Noël arrive à grand pas et malheureusement pour certains, il est plus difficile de célébrer.

Dans le but d'aider les gens dans le besoin à Sainte-Brigitte-de-Laval, votre conseil municipal, en partenariat avec la société St-Vincent-de-Paul seront au Bonichoix le 25 octobre de 11 h à 14 h pour recueillir vos denrées non périssables (conserves, produits d'hygiène, aliments secs), ainsi que vos dons en argent.

Apportez aussi vêtements, jouets, livres, cassettes vidéos, dvd, cd, fonctionnels ou en bonne condition. Ceux-ci pourront être revendus et serviront pour aider les familles dans le besoin. Puisque la place est restreinte au local de la société, nous vous demandons d'éviter d'apporter des meubles ou autres items encombrants.

Profitez de l'occasion pour venir discuter et échanger avec les membres du conseil municipal, il nous fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous rencontrer.

Votre conseil municipal, Charles Durocher conseiller du district no 6



Le Lavalois

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

> Le Lavalois C. P. 1020

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

Courriel: lelavalois@ccapcable.com Web: www.lelavalois.com

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
Jocelyne Clavet, vprésidente	825-2648
Louise Côté, secréttrésorière	948-8947
Claude Gravel, directeur	948-5491
Aline Fortier, directrice	825-1182
Diane Clavet, directrice	825-2502
JFrs Gerardin, dir. journaliste	948-8947

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavalois

2044

Tombée	Sortie
10 septembre	19 septembre
08 octobre	17 octobre
05 novembre	14 novembre
03 décembre	12 décembre

Prenez bien note

Vous devez être membre du Lavalois 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.



COLLABORATEURS







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



Québec (Quebec) G1V 4M7

Tél: 418 657-2424 jrichard@dlgt.ca







PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre C.P. 4346 Lac-Beauport

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

