



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



Chorale
L'Écho des Montagnes

Concert de Noël

Dimanche 7 décembre 14 h
Église Ste-Brigitte-de-Laval

Admission générale : 10 \$
5 \$/12 ans et moins

Pour information : chorale@ccapcable.com 418 825-1553



Salon annuel
Cercle des Fermières
Salon des entrepreneurs

Église Ste-Brigitte-de-Laval
Dimanche 30 Novembre de 10 h à 16 h
Venez rencontrer et encourager les artisans
Surprises pour les enfants

À lire

- Martin Hudon, enseignant engagé p. 3-4-5*
- Silence, on tourne p. 6-7-8*
- Nouvelle section économique p. 22*
- Le Trèfle d'Or fête ses 5 ans p. 12*

Novembre 2014

Volume 32

Numéro 9

**Accommodation
chez Pat**

BIÈRES, VINS, VIDÉOS
Loto-Québec

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

Familiprix

VANESSA TREMBLAY
224, avenue Sainte-Brigitte, local 102
418 825-4646

Lundi : 9 h 30 à 18 h 30
Mardi au vendredi : 9 h 30 à 21 h
Samedi, dimanche : 10 h à 14 h

Service d'infirmière
Livraison gratuite
Détails en succursale

restaurant
le Lavallois

418 825-2969
*Voir nos spéciaux
à l'intérieur p. 13*

Dre Julie Linteau

Clinique dentaire Sainte-Brigitte
224, Ave Ste-Brigitte
418 606-8125

Lundi - mardi - jeudi - vendredi + deux soirs semaine

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

Dr S.A. Bellavance

VITROPLUS

VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS

VITRO PLUS BEAUPORT
Daniel Faucher

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



Sommaire

Actualités

Sentiers pédestres.....	2
Remise de la CCAP.....	5
Silence on tourne.....	6-7-8
Jour du souvenir.....	17
Guignolée.....	19
Groupe d'affaires.....	22

Entrevue

Entrevue.....	3-4-5
---------------	-------

Lettre ouverte.....

13

La vie de chez nous

Âge d'Or.....	9
Matinées. Mères-enfants.....	9
Du nouveau à la pharmacie.....	10
Bac bleu recyclé.....	10
Préparez votre logis.....	10
La Barak.....	11
Trèfle d'Or.....	12
Concert de Noël.....	14
Nouveau lave-auto.....	14
Prouche au Trivent.....	15-18
Fermières.....	17
Friperie.....	23

Chroniques et annonces

Ici et maintenant.....	9
Justice.....	16
Musique.....	16
Podiatrie.....	18
Horticulture.....	19
Massothérapie et santé intégrale.....	20
Chiropratique.....	21
Bottin.....	23
Petites annonces.....	23



Sentiers pédestres

Réouverture imminente du sentier de la boucle de la station touristique Stoneham.

C'est le 23 octobre dernier que la MRC de La Jacques-Cartier a officiellement procédé à la réouverture prochaine du sentier pédestre de la Boucle de la Station touristique Stoneham, en présence de M. Jean Fortin, président de la Conférence des élus de la Capitale-Nationale.

Inaccessible depuis l'année dernière, le sentier de la Boucle de la Station touristique Stoneham est maintenant presque complété et 6 km seront de nouveau accessibles aux amateurs de randonnées pédestres.

Un pont, au coût de 20 000 \$, a par ailleurs été aménagé afin d'offrir un sentier des plus sécuritaires. Le reste des travaux de réfection seront complétés sans faute au cours de la prochaine année.

Le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, monsieur Robert Miller, se réjouit d'ailleurs de la réouverture imminente du sentier de la Boucle de la Station touristique Stoneham.

«Offrir un réseau de sentiers pédestres de qualité permettra non seulement à La Jacques-Cartier d'avoir

un produit d'appel touristique encore plus fort, mais concrétisera encore davantage l'image distinctive de La Jacques-Cartier.»

L'importance d'offrir un réseau de sentiers pédestres de qualité

Au cours des dernières années, la MRC de La Jacques-Cartier avait procédé à l'inspection et à l'analyse de tous les sentiers pédestres qui sillonnaient son territoire. Certains ont été fermés par mesure préventive. Devenus désuets, ces sentiers nécessitaient de trop importants travaux de réfection pour qu'ils redeviennent fonctionnels et sécuritaires.

D'autres sentiers ont, quant à eux, été fermés de façon temporaire. Des aménagements les remettant aux normes seront entrepris sous peu afin de rendre à nouveau ces sentiers agréables et accessibles, mais surtout, sécuritaires pour tous.

Source : Marie-Josée Labbé,
agente de communication
418 844-2160, poste 302 -

Information : Robert Miller,
préfet de la MRC
418 848-2381




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







Martin Hudon, enseignant dédié, coach passionné

par Jean-François Gerardin

Il y a peu, j'avais un rendez-vous pour une entrevue avec un Lavalois pure laine. Nous avons convenu de cette rencontre car je tenais à faire connaître un gars de la place qui fait son chemin dans le monde difficile de l'éducation, que ce soit au secteur public ou au secteur privé.

Ayant moi-même enseigné au secondaire pendant 33 belles années en différentes matières dont celle de l'éducation physique, les échanges que j'avais eus auparavant avec Martin m'avaient convaincu que nous partageons des similitudes et avons une vision commune de l'éducation.

La famille

Martin et Marie-Claude, sa sœur, sont les enfants de Francine Belleau et de Yvon Hudon. Martin est né le 2 octobre 1977, en face de la rivière Montmorency, tout près de la rivière aux Pins. Mais une expropriation inévitable (la section de l'avenue Sainte-Brigitte était dangereuse et devait être rectifiée et élargie) pousse les Belleau-Hudon à déménager : ils s'installent sur la rue Zurich du développement de la Montagne aux Eaux Claires à ses tout débuts.

Jennifer Tremblay, la compagne de Martin est aussi née à Sainte-Brigitte et ces deux-là se connaissent depuis leur rencontre à titre de moniteurs de terrain de jeux (SBDL). Les voilà mariés et parents de deux enfants : Clara, l'aînée, 7 ans le 8 novembre, et Félix, le petit dernier, âgé de 3 ans. Les parents de Jennifer sont Ghyslain Tremblay et France Prince. Max, le beau Golden Retriever, veille sur la maisonnée et supporte stoïquement les «assauts» de Félix qui le considère comme une «peluche» vivante.

Itinéraire scolaire

Mon hôte me parle de ses études. Il me précise que ses années des deux cycles de l'élémentaire se sont déroulées à l'École Du Trivent, l'école publique de son patelin. Puis, il a effectué ses classes secondaires à la polyvalente Samuel-De-Champlain à une époque où, me confie-t-il, cette institution qui a accueilli tant d'élèves de Sainte-Brigitte-de-Laval vivait une étape calme et productive.

Le sport est devenu pour Martin sa raison de vivre et, très jeune, il excellait en baseball, en hockey et en basket-ball, son sport de prédilection où il entraîne des élèves depuis ses 16 ans. 20 ans de coaching, c'est toute une expérience pour cet enseignant d'éducation physique de 37 ans!

Après ses études secondaires où le sport joue un rôle majeur pour sa condition physique et son bonheur, il entreprend des études collégiales au Cégep de Limoilou. Il fait partie des Titans de Limoilou en ballon-pannier de compétition. On sait à quel point les Titans sont connus en plusieurs disciplines comme le volley-ball, le football... Un nom qui reflète l'excellence sportive dans cette institution publique bien connue.

Et c'est la formation de l'éducateur physique qui, après un parcours long et tout en travaillant, décroche coup sur coup deux diplômes en activité physique : d'abord, un bac en intervention sportive, puis le bac en éducation physique de l'université Laval.

Le travail en gymnase

Celle ou celui qui n'a pas enseigné l'éducation phy-



Martin Hudon

sique peut difficilement s'imaginer les défis qu'on doit relever dans un gymnase, l'énergie à y déployer et les approches pédagogiques fines à utiliser.

Il me revient, tout comme à mon interlocuteur, ces remarques trop faciles et peu ou pas fondées de celles et ceux qui croient que les professeurs de sports collectifs, de gymnastique sur appareils et au sol, de conditionnement physique en salle, d'entraînement pour développer les qualités cardiovasculaires des jeunes et de leur enseigner l'endurance, la résistance, le travail en anaérobic; sont des «pousseurs» de ballons qui se la coulent douce.

Outre cette méconnaissance du travail de ces professionnels de l'activité physique, que dire de la difficulté de gérer une classe en gymnase, surtout quand les «petits» de première et deuxième secondaire s'en donnent à cœur joie dans un espace qui pourrait contenir 6 locaux de classe régulière.

Duff **SAMEDI**
6 décembre
251 Av. Ste-Brigitte - Ste-Brigitte-de-Laval

JEAN PASCAL vs DONAVAN GEORGE
LUCIAN BUTE vs ROBERTO BOLONTI

Places limitées, réservation exigée **APPELEZ MAINTENANT 418-825-3833**

On vous attend!

À venir en février souper théâtral, meurtre & mystère

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

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

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

BILODEAU
CHEVROLET • BUICK • GMC

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



Photo: Dany Leblanc

Martin et ses deux trésors, Clara et Félix

Il faut avoir les yeux partout, surveiller toute éventualité de blessures, faire l'appel des présences et intervenir pour arbitrer le respect de la tenue vestimentaire ou encore conjuguer avec celles et ceux qui ne veulent pas participer pour x,y,z raisons. Sans oublier que l'enseignant consciencieux se doit veiller à un enseignement qui garde le groupe actif au lieu de le stationner par groupes sur le banc. Un enseignement technique qui se valide par des examens pratiques, voire théoriques. Un enseignement qui tient compte, même si on est en école privée comme à Saint-Jean-Eudes, qu'un adolescent reste un adolescent, et que contrairement à ce qui est trop souvent véhiculé, la clientèle n'est pas triée sur le volet et compte des élèves avec différentes carences. Ces fragilités se répercutent à l'évidence quand on fait

appel à la psychomotricité fine induisant des qualités physiques que tous et toutes n'ont pas.

Parmi les jeunes qui fréquentent le gymnase, quelques-uns présentent dans tous leurs cours, des troubles du comportement avec lesquels leur éducateur physique doit interférer (TDA, TDAH, dyslexie, disorthographe, agitation extrême, etc.). Chaque enfant est différent et exige de la part de l'enseignant une grande capacité d'adaptation pour tenir compte avec sagesse mais fermeté de ces différences.

J'écoute mon hôte qui parle avec abondance de ce métier qu'il aime et qui lui permet de faire ce qu'il aime par-dessus tout : le «coaching» et qui ajoutera, à quelques reprises que sans ce bonheur, il ne se voit pas travailler confiné dans un bureau. Déjà qu'avec ses stagiaires, il doit céder la place, une bonne partie de l'année, car il doit à ceux-ci ou celles-ci une supervision qui passe par l'observation, l'évaluation et l'autonomie totale en gymnase. Pour avoir eu des stagiaires en enseignement du français, je sais à quel point cette tâche essentielle à la relève exige du professeur qui les accueille. Encore une fois, les gens qui ne sont pas dans l'enseignement, quel qu'il soit, au privé comme au public, ne savent rien des tâches considérables dont s'acquittent les enseignant(e)s dédié(e)s, pas plus qu'ils ne savent tout le temps investi en tâches connexes qui leur incombent.

Qualités essentielles à tout enseignant

À 37 ans, ce jeune enseignant promet. J'ai vécu pendant trente-trois ans avec mes collègues enseignants à différents niveaux et dans différentes écoles, j'ai échangé et communiqué beaucoup avec tous les intervenants de chacune des écoles où j'ai eu le bonheur et l'insigne honneur d'enseigner. Je peux dire que je connais assez bien la nature humaine et que j'étais très à même de donner une juste appréciation d'un ou d'une collègue sans me tromper.

Quand j'ai connu Martin et quand nous avons échangé, j'ai pu tout de suite apprécier l'homme et ses qualités évidentes en matière de gestion de classe et en matière de qualité de présence auprès de ses élèves ou des élèves dont il assume les entraînements vers l'excellence : beaucoup de maturité, une bonne expérience en communication et en écoute : qualité indispensable en

éducation. Chez Martin, derrière ses propos enthousiastes, j'ai détecté chez lui, une passion qui ne ment pas et un engagement sans faille pour celles et ceux qui lui font confiance.

Initié très jeune par ses parents à être attentif aux autres, Martin n'a pas manqué d'honorer cette hérédité comportementale si utile dans cette mission éducative si mal connue et reconnue par trop de personnes qui ne sont pas en mesure d'estimer toute la charge de travail et de responsabilités que ce métier banalisé et méconnu exige de ses praticiens et praticiennes.

Martin Hudon appartient à une excellente cohorte d'éducateurs physiques et d'enseignants, je n'ai aucun doute à ce sujet et il n'a pas fini de se développer dans cette «foulée».

Mens sana in corpore sano

«Un esprit sain dans un corps sain». Martin est un sportif aux multiples talents et il met la course et l'entraînement en salle au service de sa condition physique. Ce ne sera pas un éducateur physique à bedaine... En plus du «coaching» dont il raffole et qui le tient parfois... ou souvent loin de la maison les fins de semaine, Jennifer doit être une personne excessivement aimante et compréhensive, notre professionnel joue au golf, il y excelle et n'a qu'à traverser la route pour y jouer.

Ou encore, perfectionniste avéré, il se rend au club de golf de Cap-Rouge pour consulter des professionnels et s'améliorer encore. On ne peut pas dire que l'hypokinétisme le guette. Ce mot savant désigne des habitudes de vie où l'activité physique est quasi inexistante et conduit celles et ceux qui en sont atteint(e)s à l'obésité et aux maladies cardiovasculaires.

Voilà bien pourquoi l'activité physique devrait, selon moi, être plus que jamais bonifiée dans les grilles horaires scolaires. La santé de notre société en serait grandement améliorée, elle qui souffre de manière cruelle de cette ankylose collective qui atteint de plus en plus notre jeunesse «scotchée» sur toujours plus de gadgets qui les isolent d'eux-mêmes et les écartent des bienfaits avérés de l'activité physique fréquente. Martin contribue certes, comme bien de ses collègues, à cette fusion naturelle du corps et de l'esprit.

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR PEINTRE
Résidentiel - Commercial - Institutionnel
RBQ8286-2665-41

JOCELYN GIASSON

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

CONSULTANT THOMASSIN inc.
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

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

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

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

Plus de 20 ans d'expérience

www.peeq.ca

Clermont Vallée
Président

Tél : 418.825.2922
peeq@peeq.ca

PEEQ
CONSTRUCTION

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

POSSIBILITÉ DE MESSAGES EN TANDEM

ANNE-MARIE LUNEAU
MASSOTHÉRAPEUTE
TECHNIQUE AMMA
REÇU D'ASSURANCE

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

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

MASSOTHÉRAPEUTE Acupression TAOïste
NATUROTHÉRAPEUTE RÉFLEXOLOGIE

<http://everyoneweb.fr/nicoleador>
Membre RMQ et ANQ

(418) 922-5940
Nicole Ador

Depuis 2004...L EXPÉRIENCE A VOTRE SERVICE.!

Coiffure
Passion Beauté

Marie-Ève Durette
Coiffeuse-Styliste
Pour Elle et Lui, sur rendez-vous
Tél. : 418 606-8238

76, rue des Monardes, Sainte-Brigitte-de-Laval (Qc) G0A 3K0

Saint-Jean-Eudes, école privée

L'institution où enseigne Martin est connue sous le nom de Saint-Jean Eudes. Cette institution s'est donnée, comme bien d'autres écoles, trois missions principales: **instruire, socialiser et qualifier**. Ces trois cibles s'articulent autour des valeurs suivantes :

1. Respect
2. Développement intégral de l'élève
3. Engagement
4. Rigueur
5. Créativité

Cette institution fut fondée en 1937 par les Pères Eudistes, d'où son nom. Son administration ayant été cédée, en 1970, à des enseignants et des parents qui refusaient de voir mourir cette école réputée, elle déménagea ses locaux à quelques reprises pour adopter, en 1990, son emplacement actuel qui depuis s'est doté d'infrastructures extérieures et intérieures qui ne peuvent que servir adéquatement la clientèle qui s'y inscrit.



Photo:archives de Martin Hudon

Martin, entraîneur-adjoint et l'équipe féminine juvénile de la Seigneurie, championne de la Classique des Chevaliers

Martin m'a parlé de son directeur général en termes élogieux et m'avait déjà fait parvenir des propos qu'il adressait à son équipe école et que j'ai lus avec grand intérêt. Édouard Malenfant a un nom de famille qui ne

cadre certainement pas avec le nombre de ses enfants (11). Et le souci d'entretenir une communication efficace, significative et de qualité avec son personnel et leurs élèves transparaît dans les réflexions qu'il offre à son équipe.

Ainsi, il y a 3 ou 4 ans, après la construction du complexe sportif (une période plutôt mouvementée), M. Malenfant et son équipe de gestion avaient fait le tour de leur personnel, en particulier de leurs enseignants, pour faire en quelque sorte leur mea culpa au regard de cette période où ils avaient été moins présents auprès de leur équipe école et les assurant d'être plus présents et plus actifs qu'ils ne l'avaient été cette année-là. Pas mal, non?

Vive Sainte-Brigitte !

Martin Hudon n'a pas manqué de me parler de son Sainte-Brigitte-de-Laval qu'il aime tant. Il m'a dit combien il était heureux de toutes les belles initiatives et projets qui s'y sont réalisés jusqu'à maintenant : qu'il s'agisse de ce bijou qu'est le parc Richelieu, de cette caserne moderne ou de ce garage municipal qu'on considérait trop gros pour nos besoins, il y a de ça quelques années et qui est maintenant trop petit et doit être agrandi. Là où il habite, il peut apercevoir ce Sainte-Brigitte-sur-le-Golf qui fit couler tant d'encre lors de cette explosion démographique qui s'est traduite par ce grand développement. Il ne reste qu'à y planter des arbres et, dans une dizaine d'années, on devrait assister à une mutation verte qui mettra en valeur ce jeune quartier et ses résident(e)s.

Après avoir rencontré ce professeur passionné, cet entraîneur insatiable, cette boule d'énergie qui ne reste pas en place, je suis en mesure de dire que s'il existe un enseignant(e) en mesure d'allumer un feu nourricier chez des élèves, c'est bien ce Martin Hudon qui, peut-être, accueillera vos enfants dans quelques années, dans son gymnase.

Longue et riche carrière auprès des élèves que la vie te confie Martin, et suis cette devise que tu m'as citée en début d'entrevue:

«Le sourire est le premier pas vers l'amitié».

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

La CCAP remet 3 000 \$ à des organismes d'ici

Le 22 septembre dernier, à l'occasion du congrès annuel de la CCSA (Association canadienne des câblodistributeurs indépendants), la CCAP recevait officiellement ses trois prix pour la campagne «J'aime mon câblo local».

Chaque victoire était accompagnée d'un montant de 1 000 \$ que la CCAP a par la suite redistribué à trois organismes de la région : Cœur ouvert de Stoneham, Cité Joie de Lac-Beauport et le CAABC de Charlesbourg.



La campagne «J'aime mon câblo local», qui s'est tenue de février à juin, est une initiative qui visait à souligner l'excellence dans le domaine de la câblodistribution et de la programmation locale au niveau national. La CCAP a remporté les honneurs dans trois des quatre catégories où elle était en nomination : meilleur projet de service public, meilleure programmation locale émission d'actualité (Vu d'ici) et meilleure animatrice (Chloé Patry-Robitaille).

La CCAP est une coopérative impliquée qui, dans son milieu, désire par ses actions et sa chaîne de programmation locale CCAP.Tv jouer un rôle actif dans la communauté. Pour en connaître davantage sur les implications de la CCAP dans la collectivité, consultez le www.ccapable.com dans la section Implications.

Source: Maryna Carré
Responsable marketing et communications
(418) 849-7125 x7114
mcarre@ccapcable.com



YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

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

Appareils électroménagers



F. Couillard
Réparations
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

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

T 418 825-1093
F 418 825-1092
ebenisterie2003@live.com



Cuisine, salle de bain et mobilier



Sciage

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

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

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

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

Forage

Trous
1 à 24 pouces
de diamètre

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



Silence, on tourne...

Le trio d'un autre monde

par Jean-François Gerardin et Louise Côté

Vous avez un projet, vous voulez couvrir un événement, vous avez besoin d'un service vidéo ou d'un reportage, contactez Productions Annie Bisson qui deviendra bientôt **Tonton Willy Productions** sur leur site web: www.tontonwillie.com

Eh oui, on a tourné à Sainte-Brigitte. Du 19 juillet au 2 novembre, une équipe pas comme les autres et férue de science-fiction était présente dans notre ville. Ainsi, au sein de notre forêt lavalloise, dans la féerie de son automne, avait lieu un tournage cinématographique. Une rumeur, portée peut-être par les vents d'un *Autre Monde*, circulait, d'arbre en arbre, bruissement discret de notre chère forêt.

La rencontre

Jean-François est donc allé aux nouvelles. Effectivement, chez Isabelle Bélanger et François Chabot, ce lieu bien connu aujourd'hui, un «trio de l'étrange» orchestrait des mises en scène sous le regard attentif de leurs caméras. C'est là qu'ils s'étaient donné rendez-vous.



Photo:Ludwig Germain-Auclair
Tournage au Domaine L'Autre monde

Stéphan Rameau accompagné d'Annie Bisson et de Max Rameau étaient sur place pour réaliser des scénarios d'une web série de science-fiction. C'est là, pour la première fois, que j'ai entendu parler de «*Bernard le contacté*» et de **Tonton Willy Productions** qui vont remplacer les Productions Annie Bisson. Cette première rencontre fut spéciale, voire unique, en pleine nature, aux abords d'un petit lac.

Imaginez trois personnes soudées par les mêmes rêves et moi, l'étranger qui leur avait proposé une entrevue. Du petit cabanon, Stephan et Max sortirent 3 chaises droites, qu'ils disposèrent près du rond de feu où ne subsistaient que quelques rondins calcinés et où se tenait déjà Annie Bisson. Il faisait beau et frais. Le vent chantait dans les ramures proches et, de temps à autre nous parvenait le hennissement d'un cheval.

Quelques jours plus tard, nous avons pu assister au travail de l'équipe près du pont de la rivière Lépine. Une véritable ruche humaine et des gens qui quittent les lieux sans que rien ne laisse deviner leur passage: «des extra-terrestres discrets et respectueux de l'environnement» !

Le trio de l'étrange

Ces trois-là forment une famille dont les horizons sont tournés vers d'étonnantes réalisations. Nous vous les présentons : Stéphan Rameau, réalisateur, Annie Bisson, à la belle voix grave, productrice exécutive et coach acting et Max Rameau, régisseur discret, fidèle et attentif à tout.

A- Stéphan Rameau

Dès l'enfance, ce cinéaste et réalisateur naturel (né à Victoriaville en 1994) s'intéresse à tout ce qui touche l'image, le son et les histoires. Par des apprentissages privés, diverses expériences, cours et stages, il s'est familiarisé de façon autonome, aux nombreuses facettes du cinéma et de ce qui lui est connexe tels la post-production en montage et effets spéciaux. Ajoutons que ce jeune cinéaste a aussi appris le dessin de BD (une partie avec Achdé, dessinateur de Lucky Luke) ainsi que le modelage, etc. Il n'a que 14-15 ans quand il commence à écrire des scénarios et produit, à 16 ans, son premier film.

Stéphan Rameau me confie : «*J'ai lu énormément, j'ai fouillé intensément dans tout ce qui a été dit ou écrit, même loin en amont, jusqu'aux textes sumériens. J'ai exploré avec passion tout ce qui fut véhiculé depuis des centaines, voire des milliers d'années sur le sujet et ai ainsi élaboré, en mon for intérieur, des images avec*



Sur le pont de la rivière Lépine

Photo: Louise Côté

lesquelles j'aime évoluer». Stephan démarre donc avec le passé de cette culture et la passion de la science-fiction, pour la jumeler, la juxtaposer dans le vécu et l'actualité d'aujourd'hui, teintée par sa vision de notre société, de notre monde actuel et assortie de son originalité. Il aime écrire de façon à ce que le spectateur réfléchisse, se pose des questions. Il sème même, tel un «*Petit Poucet*», des pistes de recherches et suscite, dès lors, le goût de l'exploration. En effet, il n'aime pas offrir un «*pot de bébé*» comme il appelle un scénario complètement mâché, continue Annie.

B- Annie Bisson et Max Rameau

Annie Bisson est tombée très jeune dans la «marmite» du théâtre et de l'animation. En effet, sa grand-mère, Imelda Biron était metteuse en scène et fut honorée par le ministre de la Culture de l'époque pour son apport considérable au théâtre québécois. Annie est aussi née à Victoriaville en 1961. Femme «vivante et curieuse» elle est devenue ingénieure culturelle en oeuvrant dans maints secteurs de la culture, dont le théâtre, principalement pour les décors, l'adaptation de pièces, la mise en scène ainsi que la télévision et la radio.

Max Rameau, d'origine martiniquaise, est né en 1951. Il fut photographe professionnel en cinéma, mode et reportage ainsi qu'avec Sigma et Gamma. Pendant un an, à Paris, il va tenir un journal engagé, le **Black Hebdo**, un journal tirant à quelque 1000 exemplaires. Et puis un incendie mettra fin à cet engagement social. Ce journal dérangeait-il?



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

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

Prochaines journées de TRANSPORT :

VENDREDI 28 novembre
MARDI 30 décembre



RENSEIGNEMENTS et RÉSERVATIONS :

418 660-3119 poste 7143851



Desjardins
Caisse de Beauport



Photo: Louise Côté

Comédiens: Bernard Pagé, Carlo Cloutier



Photo: Louise Côté

Équipe technique: Samuel Lagacé, Bruno Daigle, Stéphan Rameau, Pierre-Luc Beaulieu, Annie Bisson, J.F. Gerardin (reporter), Maxime Roger et Ludwig Germain-Auclair

De plus, il s'est fait connaître dans différents secteurs de la culture et est ainsi, lui aussi, devenu ingénieur culturel.

Bernard, le contacté

«Dans cette mini-série, de sept épisodes de cinq minutes, vous ferez le tour de diverses situations de contact avec des Aliens et des fantômes, ainsi que les séquelles physiques et mentales provoquées par ses rencontres.» explique Bernard Pagé, comédien du film *Alien Imo* : le 4^e cavalier, du réalisateur Stéphan Rameau.

Bernard, monsieur tout le monde, se fait enlever par des extraterrestres, les Gris, pour des expériences, dont l'implantation de puce sur les humains. À son retour sur terre, La Direction, une organisation supra gouvernementale,

le récupère pour lui enlever la puce. Bernard réussit à s'évader et rejoindre sa fille dans un chalet abandonné. Des Gris le retrouvent et s'ensuivent des rebondissements inattendus. Bernard arrivera-t-il à s'en sortir ?

Ce synopsis devient un scénario qui ne peut-être tourné sans l'apport de toute une équipe. Une équipe dont Stéphan est très fier. Je me suis entretenu plus particulièrement avec Maxime Roger qui a fait la route, deux fins de semaine, de St-Jérôme à Québec, assumant tous ses frais, pour être sur ce tournage : «*Je me devais d'y être, je ne pouvais passer à côté de ce tournage fait de façon professionnelle avec du matériel professionnel.*»

Stéphan m'explique qu'il a tourné la web série «Bernard le contacté» en HD 1080p et en 60p (image par

seconde). Comme James Cameron le soulignait, tourner en 60p permet une meilleure qualité d'image et de rendu d'effets spéciaux, très nombreux dans ce tournage. Dès le début, Stéphan a décidé d'investir dans un matériel de qualité et très complet ce qui lui permet de faire tout ce qu'il désire comme idée de plans dans ses tournages et d'être totalement autonome. Il me souligne, d'ailleurs, que lorsqu'ils ont besoin de tout, c'est un camion cube de 12 pieds rempli de matériel technique qui arrive avec eux.

Un tournage n'est jamais facile lorsqu'il y a beaucoup d'extérieur et que la pluie s'en donne à coeur joie et que ça occasionne un mois et demi de retard. Malgré tout, ils ont conservé jusqu'à la fin la même ambiance joyeuse et animée comme si de rien n'était.

MSB

MECANIQUE

MEMBRE


PNEUS PRESTIGE
PNEUS ET MÉCANIQUE

**Cet hiver
cramponnez-vous
Ça va chauffer !**

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



NOKIAN

HAKKAPELIITTA® 8

DÈS SEPTEMBRE
2014

Jusqu'à

70\$

de remise sur une
carte prépayée.

Du 15 septembre
au 15 décembre 2014.
Tous les détails en succursale.



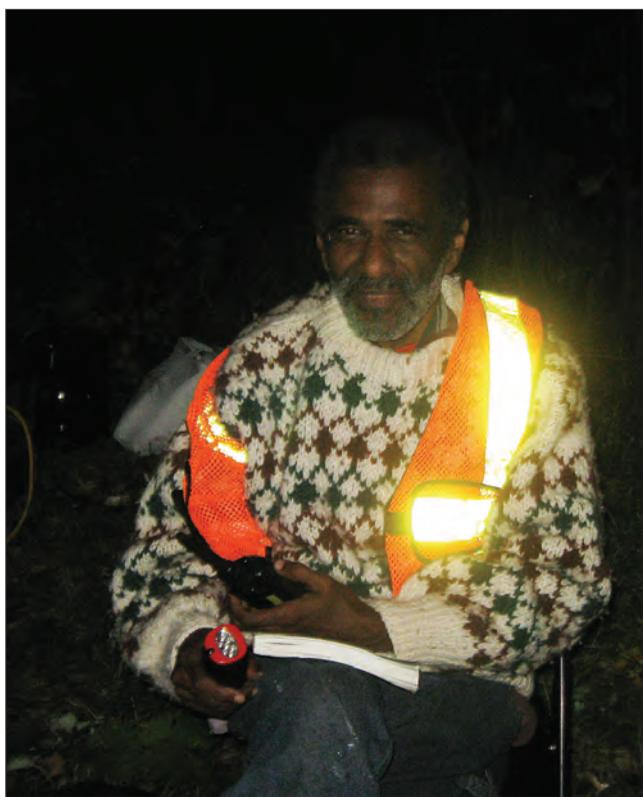


Photo: Louise Côté

Max attend les passants

Pour regarder des photos du tournage à Sainte-Brigitte, tapez Tonton Willy / Face book et allez ensuite taper sur Bernard le contacté sur le plateau - par Tonton Willy le 21 octobre 2014 ou le Facebook <https://www.facebook.com/stephan.rameau.9>.

Valeurs personnelles

J'ai senti chez cette équipe beaucoup de dignité et d'humanisme. Elle carbure à l'entraide, à la compréhension et à l'ouverture d'esprit. Dans une société où la technologie envahissante aliène trop souvent les libertés et les potentialités, elle privilégie l'humain et la réflexion.

Pas de subventions

Stephan, Annie et Max ne cessent de m'étonner, eux qui fonctionnent en collégialité avec un noyau de bénévoles de tous âges, origines, croyances et orientations personnelles qui se distinguent par leur débrouillardise, leur créativité et leur conviction dans l'action. Quelque 40 personnes, techniciens, comédiens, acteurs, photographes et autres se joignent à ces trois administrateurs et réalisateurs pour les tournages de la jeune compa-

gnie. Ces bénévoles ont apporté gracieusement leur concours à 296 heures de tournage et 1100 séquences filmées.

En effet, la majorité d'entre eux considèrent que cette collaboration bénévole se révèle une occasion et un lieu de formation, d'essais, de travaux pratiques qui s'ajoutent à leur formation professionnelle en cours dans leurs spécificités respectives.

Comme toutes ces jeunes compagnies qui débutent, il n'est pas toujours facile et évident de disposer d'une aide financière et pourtant, des gens qui croient en eux les épaulent bénévolement. Ainsi, ils arrivent à faire des miracles avec rien. Je devrais dire avec détermination, pugnacité, patience et résilience. Forts de cette collaboration généreuse et efficace, Stephan Rameau et ses acolytes ont des projets d'avenir.

Tonton Willy Productions (www.tontonwilly.com)

En 2013, le trio Bisson-Rameau fonde Tonton Willy Productions, une nouvelle entreprise de productions cinématographiques et audiovisuelles. Les projets propres à cette jeune entreprise québécoise sont :

1. Les moyens et longs métrages ;
2. La série Web ;
3. La présentation d'entreprises pour des investisseurs ;
4. Le corporatif ;
5. La publicité ;
6. L'événementiel.

Outre ceux-ci, Tonton Willy Productions peut vous accompagner par la vidéo.



Photo: Louise Côté

Carlo prêt pour un 3 heures de maquillage par Stéphan et Annie. C'est le prix à payer chaque fois qu'il devient un GRIS.

1. Développement de l'idée à l'écriture ;
2. La préproduction ;
3. La production ;
4. La postproduction.

Clientèles de la compagnie :

1. Grandes compagnies ;
2. Petites et moyennes entreprises (PME) ;
3. Organismes à but non lucratif autonomes ;
4. Travailleurs autonomes ;
5. Couvertures d'événements.

Tonton Willy sait s'adapter à vos besoins.



Photo: Louise Côté

Bernard Pagé et Antoine

Remerciements

Ces derniers s'adressent, en particulier, aux personnes extraordinaires qui ont accueilli l'équipe de tournage dans ce lieu paradisiaque du Domaine l'Autre Monde et à la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval qui a donné l'autorisation d'effectuer trois tournages dans ses rues.

«Nous serons heureux de pouvoir montrer, à travers notre série «Bernard le contacté», toute la beauté des lieux.» Et un méga merci en particulier à Isabelle, François, Antoine, les 3 filles merveilleuses et tous les animaux adorables du Domaine de l'Autre Monde» précise Annie Bisson. L'équipe du journal Le Lavalois est également mentionnée pour sa disponibilité et son écoute.

Pour plus de détails sur les films: www.tontontwilly.com

Bonne route à Annie, Stéphan et Max que nous avons appréciés à leur juste valeur et du succès pour toute l'équipe qui gravite autour de votre «belle énergie».

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

Depuis 1975, nous réalisons des jardins de diverses inspirations, en utilisant des matériaux naturels.
Nous créons des lieux de vie.
PLAN D'EAU
FOYER EXTÉRIEUR
TRAVAUX DE PIERRE
AMÉNAGEMENT DE SPAS ET PISCINES
ÉCLAIRAGE DE JARDIN
Tél. : 418 825-1081 ■ www.lesjardinsdevosreves.com

VOTRE COURTIER LOCAL
Complice de vos projets!

ESTIMATION GRATUITE DE LA VALEUR MARCHANDE
0\$ JUSQU'À LA VENTE VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER
0\$ POUR LES ACHETEURS RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier | info@christinebrousseau.com | **418.261.2680**



Tout comme le homard...

par Jean-François Gerardin

À propos d'une métamorphose que toutes et tous ont vécue.

À propos d'une mutation biologique inéluctable que nous n'avons certes pas traversée facilement et utilement.

Ainsi, parmi les étapes plutôt difficiles de la vie de l'homosapiens (l'homme qui pense), il en est une qui déclenche, à coup sûr, des changements profonds qui bouleversent et affectent indubitablement les parents, les ami(e)s, les professeurs, les tuteurs, témoins impuissants au regard de ces comportements inhabituels, imprévus, de ces remises en question radicales, de ces désespérances émouvantes qui font craindre le pire, de ces révoltes brutales et de ces crises existentielles sans solutions immédiates.

Devant cet état de fait, les adultes concernés, aussi alertes, bons et aguerris soient-ils, se révèlent impuissants la plupart du temps et agissent alors sous le coup de l'émotion brute. Et, cette dernière est par trop souvent synonyme de maladresses coûteuses.

Allégorie de Françoise Dolto

Cette réflexion met la table à Françoise Dolto, cette remarquable spécialiste des enfants qui eut recours à une image qu'elle a inventée pour illustrer la crise de l'adolescence que j'évoquais d'entrée. Cette image est celle d'un crustacé populaire chez les gastronomes québécois: le homard (le crabe eut rempli la même fonction).

En quoi cette image est-elle si pertinente pour que Mme Dolto la jumelle à la période de l'adolescence ? Parce que, tout comme pour le homard, l'enfant se défait de sa carapace soudain devenue étroite pour en acquérir une autre.

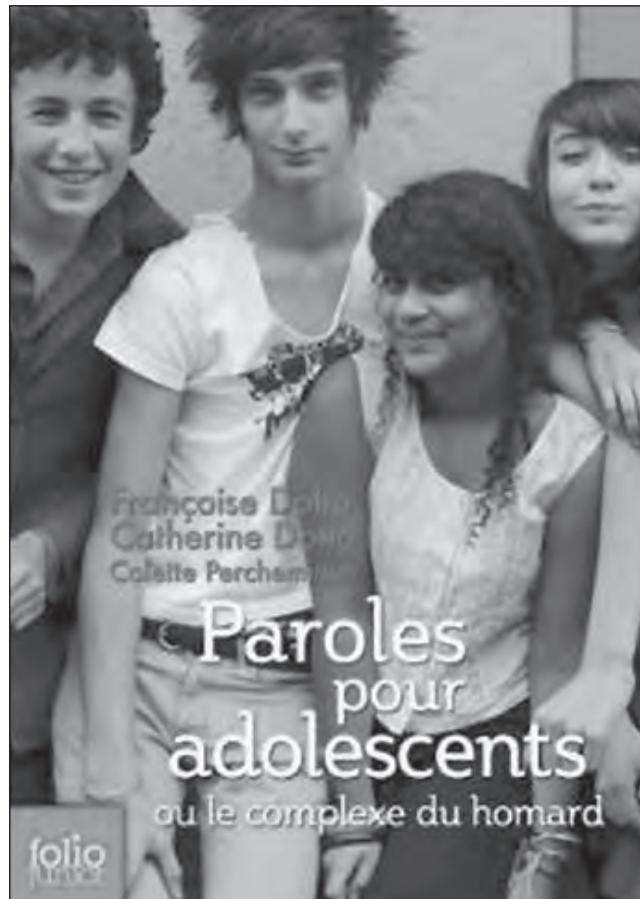
«Entre les deux (l'ancienne et la nouvelle armure), il est vulnérable, agressif ou replié sur lui-même. Mais ce qui va apparaître est le reflet de ce qui a été semé chez l'enfant. Les parents devraient donc voir les crises explosives comme une preuve qu'ils ont rempli leur contrat, les repères éducatifs s'avérant suffisamment souples pour sauter au bon moment.

À l'inverse, si les parents sont trop rigides, l'ado restera prisonnier de sa carapace et désarmé face à la dépression. L'enfant a toujours l'intuition de son histoire. Si la vérité lui est dite, cette vérité le construit.»

Extrait de Paroles pour adolescents ou Le complexe du homard par Françoise Dolto, Catherine Dolto et Colette Percheminier. (livre ci-haut)

Ce texte est dédié à tous ceux qui accueillent les adolescents pendant cette étape cruciale de leur développe-

ment, non seulement les parents, mais aussi les éducateurs, les professeurs, les animateurs chargés d'entrer en relation avec ces âges difficiles afin que ces futurs adultes vivent ce qu'ils ont à vivre dans les meilleures conditions.



Matinées mères-enfants

Notre organisme a été créé afin de répondre aux besoins des parents d'enfants d'âge préscolaire et des femmes enceintes. Les activités offertes sont gratuites et aucune inscription n'est requise. Vous n'avez qu'à vous présenter à la maison communautaire située au 4, De la Patinoire, le mercredi entre 9 h 30 et 11 h 30.

Assemblée générale annuelle

Nous nous rencontrerons pour notre assemblée générale annuelle le lundi 24 novembre à 19 h au 4, rue de la Patinoire. Bienvenus à tous !

Programmation à venir

Novembre

19 : activité libre

26 : Jokarie*

27 : Soirée sans bébé, détails à venir

Décembre

03 : activité libre

10 : Jokarie*

17 : activité de Noël, déjeuner dès 8 h 30 et animation.

* Les visites de Jokarie sont des ateliers mensuels pour les enfants d'âge préscolaire afin de les faire bouger. On y fera des échauffements, jeux, sports, bricolages thématiques. Ces animations sont possibles grâce à l'aide financière dans le cadre du programme d'aide à la communauté, octroyée par la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Responsable : Maude Émond

matineesmeresenfants@hotmail.com

Page Facebook : matinées mères-enfants SBDL

Club de l'Âge d'Or

Venez nous rencontrer



Dîner mensuel

Notre prochain dîner mensuel aura lieu le mardi 25 novembre. Il 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 20 novembre.

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

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.

Dîner de Noël

Nous organisons un dîner de Noël le mardi 9 décembre au sous-sol de l'église.

Le dîner sera servi à 11 h 45 et sera suivi des activités régulières. Réservation obligatoire avant le 4 décembre.

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

Resp. : Jean-Marc Jennings, 825-1527

Conseil d'administration 2014-2015

Michel Després, prés.	849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	825-2031
Clémence Thomassin, sec.	825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-rel.	825-1527
Marcel Tremblay, adm.	825-5059
Céline Falardeau, adm.	825-3408
Diane Durand, adm.	948-1023



LICENCE RBQ : 6303-3652-55

RENOVATION LUC LAVOIE ENR.

Cuisine - Salle de Bain - Walk in

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

www.renovationluclavoie.com

PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

C.P. 4346

Lac-Beauport

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

Familiprix

Du nouveau à la pharmacie



Une nouvelle technicienne en chef

Madame Johanne Fortier fait maintenant partie de l'équipe de Familiprix. À titre de technicienne en chef, elle s'occupera de gérer le laboratoire, de faciliter le travail en équipe et d'augmenter la productivité. Le service à la clientèle l'intéresse beaucoup. Son plus grand défi : trouver des solutions afin d'en améliorer le fonctionnement.

Elle s'y connaît en relations publiques puisqu'elle s'occupait des galeries d'art de son père au Château Frontenac et à la Malbaie. C'est pour conserver cette proximité avec les gens qu'elle a décidé de se lancer dans cette nouvelle carrière. Bienvenue dans notre coin.

Une infirmière à plein temps 3 jours /semaine

C'est la période de la vaccination antigrippale annuelle, profitez-en. Les prélèvements, la prise de tension, de glycémie, le soin des plaies sont tous des services qu'elle peut offrir.

Un horaire qui s'adapte aux clients

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

Votre bac bleu est vraiment recyclé !

Un mythe circule à savoir que des matières recyclables que vous prenez la peine de mettre dans votre bac bleu seraient éliminées plutôt que recyclées.

Ce message est faux et il peut remettre en question la bonne volonté des citoyens qui font le geste quotidien de récupérer. Cela peut également nuire à cette industrie qui permet de maintenir des milliers d'emplois, de réduire la consommation de matières premières et de rationaliser l'utilisation de l'eau et du pétrole nécessaires à leur extraction, à leur fabrication et à leur transport.

Plusieurs industries au Québec achètent des matières provenant des centres de tri. Les fabricants développent d'ailleurs de plus en plus de produits faits à partir de ces dernières.

Les efforts sont donc constants pour développer de nouveaux marchés. Évidemment, la fermeture d'une usine nuit parfois à la rentabilité du recyclage. Ce fut récemment le cas pour le verre, mais celui-ci est tout de même recyclé. Lorsqu'une proportion du verre est enfouie, c'est qu'elle contient trop de contaminants pour l'industrie qui fabrique un produit spécifique, et que celle-ci ne peut se permettre d'investir pour trier le verre qu'elle reçoit.



La rentabilité du recyclage des matières dépend donc en partie de la qualité de ce que chacun d'entre nous mettons dans notre bac. Alors, à nous de respecter les consignes dès le début de la chaîne de mise en valeur de ces matières.



Communauté
métropolitaine
de Québec

Préparez votre logis pour l'hiver

L'Équipe d'Éconologis est de retour !

Éconologis est un programme saisonnier de sensibilisation à l'efficacité énergétique destiné aux ménages à revenu modeste.

Avec l'hiver, jusqu'à 75 % de la facture peut être consacrée au chauffage et à l'eau chaude. Pour les personnes à faible revenu, cela peut représenter des frais élevés.

Le programme Éconologis permet de recevoir gratuitement les services d'un conseiller et d'un technicien en efficacité énergétique à votre domicile. En vous inscrivant, vous obtiendrez des conseils personnalisés pour mieux consommer l'énergie, pour exécuter des travaux mineurs de calfeutrage, d'isolation ainsi que pour l'installation de certains produits économiseurs d'eau et d'énergie.

Deux conseillers se rendront à votre domicile pour une visite qui durera entre 60 et 90 minutes. Ils vous donneront des conseils personnalisés et mettront en place des mesures pour réduire les pertes d'énergie (plastiques dans les fenêtres, installation de seuils de porte ou de coupe-froid, pomme de douche à débit réduit, etc.). Les conseillers vérifieront également si vous êtes admissible au remplacement de thermostats.



Critères d'admissibilité pour la saison 2014-2015

- Acquitter une facture d'énergie pour le chauffage (chauffage non inclus dans loyer) ;
- Ne pas avoir profité du programme au cours des 5 dernières années ou 3 ans si déménagé ;
- Avoir un revenu égal ou inférieur aux seuils de revenu du programme.

Inscrivez-vous rapidement pour vous assurer d'obtenir le service avant que l'hiver ne soit trop installé!

Appelez dès maintenant! (418) 523-5595 ou 1-866-266-0008



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

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

Tél : 418 657-2424 jrichard@dlgt.ca

Gaétan Lavoie

Coiffure

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

REMBOURRAGE
Gilles Noël ENR.
Résidentiel & Commercial

ESTIMATION GRATUITE • TRAVAIL GARANTI

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

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

Maison de Jeunes La Barak



Célébration des 10 ans de La Barak

Toute l'équipe de *La Barak* tient à remercier sincèrement tous les Lavallois(es) qui ont assisté à la soirée du 9 octobre dernier. Une belle réussite!

Nous étions fiers de vous accueillir dans notre belle MDJ et de vous présenter ce que nous avons préparé.

Merci également aux jeunes qui sont venus s'amuser avec nous et qui nous ont offert leur aide pendant la soirée. Félicitations à M. Jimmy Laprise et Mme Alyson Lemelin-Béland qui ont remporté chacun un certificat-cadeau de *La Montagne Sucrée*.

Bon 10^e anniversaire à *La Barak* ! On te souhaite beaucoup d'autres belles années afin de contribuer, entre autres, à l'épanouissement, au bien-être et au divertissement, de nos jeunes Lavallois(es)!



Novembre à la MDJ

- Vendredi 7 novembre : **Atelier d'arts plastiques** (création de toiles pour *La Barak*. Gratuit).
- Vendredi 14 novembre : **Planification des activités pour l'hiver 2015**. Viens nous dire ce que tu aimerais faire cet hiver à la MDJ.
- Jeudi 20 novembre : **Atelier de cuisine : Pizzas maison** (2 \$ pour les membres et 4 \$ pour les non-membres de *La Barak*). Exceptionnellement, les jeunes du «volet relève» (11-12 ans) pourront souper à la MDJ et déguster les pizzas qu'ils auront cuisinées.
- Vendredi 21 novembre : **Visionnement d'un film**. Vos suggestions sont les bienvenues. (Gratuit)
- **Dimanche 23 novembre** de 10 h à 13 h : **Brunch pour tous** (3 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres MDJ).
- Vendredi 28 novembre : **Jeux de société**. Faites-nous découvrir vos jeux préférés.

N.B.- Les activités se tiendront entre 15 h et 18 h pour les jeunes de 11-12 ans et entre 18 h et 21 h (22 h le vendredi) pour les jeunes de 12 à 17 ans.



Photo: L.Côté
Les personnages du Cirque monstrueux

Halloween

Le soir de l'Halloween, de nombreux visiteurs sont venus découvrir le «Cirque Monstrueux». Nous espérons qu'ils ont eu autant de plaisir que nous en avons eu à incarner ses personnages.

Nous avons même été filmés pendant la soirée! Un reportage réalisé dans le cadre de l'émission **Vu d'ici** sera diffusé sur la chaîne de la CCAP.



Photo: La Barak
Le MANN... et Bradley

Merci à M. Savard, citoyen de Ste-Brigitte, pour le don d'impressionnantes décorations (faites à la main) pour l'Halloween, comme ce magnifique super mannequin.

Merci à la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval qui a contribué à l'achat des bonbons remis aux visiteurs.

Merci pour votre engagement social.

Préparation pour Noël

Nous souhaitons former un comité de jeunes organisateurs pour la fête de Noël qui aura lieu le **vendredi 19 décembre** de 18 h à 22 h. L'activité réunira tous les jeunes «Barakiens» de 11 à 17 ans, afin de finir l'année du bon pied.

Nous tenons à ce que vous donniez vos idées, car cette fête est organisée pour vous et nous souhaitons qu'elle soit à la hauteur de vos attentes. Adressez-vous aux intervenants pour avoir plus d'informations ou pour vous inscrire dans le comité. Merci.

Heures d'ouverture

- Lundi:** Sur rendez-vous 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:** Ouvert lors d'activités spéciales
- Dimanche:** Ouvert si activités spéciales

par **Amélie Racette**, coordonnatrice
418 948-6769
7, rue de la Patinoire

«Info Job à la MDJ»

Le projet «Info Job» permet aux jeunes d'en apprendre plus sur les différentes possibilités d'études et de les aider à orienter leurs choix de carrières. Nous avons accueilli jusqu'à maintenant une quinzaine de professionnels de divers domaines, qui ont partagé leur passion, leur parcours scolaire et leurs expériences de travail le temps d'une soirée.

Bienvenue aux travailleuses (eurs) et/ou retraitées(es) qui désirent partager leurs expériences avec des jeunes soucieux de leur avenir. Nous vous accueillerons avec grand plaisir.

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

Clinique CHIROPATRIQUE
Anxiété et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

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

beau lieu
2010 LIMITÉ
agence immobilière

Richard Dubé
COURTIER IMMOBILIER
418.667.1011
gestionricharddube@videotron.ca

Jimmy Doyon
info@toituresjd.com R.B.Q. 8339-8636-56

TOITURES JD

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

URGENCE 24h (581) 888-0832
www.toituresjd.com

Geneviève Binet (418) 952-5810
Hygiéniste en soins de pieds
Membre de ANQ
Callosités, cor, crevasse, ongle incarné
Mycose, oeil de perdrix, durillons, verrue

Le 2 novembre, la Résidence Le Trèfle d'Or soufflait ses 5 bougies de belle façon



Brunch - Résidants, membres CA fondateurs et CA actuel



Clémence Thomassin, Édith Fortin, Raymond Bernier, Ginette Bernier et Danielle Thomassin
(absents : Danielle Aubut, Sarto Duguay et Marie-Ève Racine).

Le dimanche 2 novembre dernier, la Résidence Le Trèfle d'Or soulignait son 5^e anniversaire d'existence. Ce fut l'occasion pour les résidants et résidantes de partager autour d'un succulent brunch avec les membres fondateurs qui ont travaillé fort de 2004 à 2009 pour la mise en place de leur belle résidence le 1^{er} novembre 2009.

Pour l'occasion, le député de Montmorency M. Raymond Bernier et sa conjointe Caroline, tenaient tout particulièrement à participer et à contribuer à cette fête en partageant la santé avec les résidants et résidantes. Il va sans dire qu'ils ont toujours cru en ce beau projet et qu'ils continuent régulièrement à en supporter les activités en collaborant avec les membres du CA.

Danielle Thomassin, présidente

**Vous désirez habiter dans un milieu sécuritaire,
dans une atmosphère familiale, près de vos enfants ?**

**Un logement 4 1/2 pour un couple - Disponible immédiatement
Quelques logements 3 1/2 disponibles pour personne seule ou couple
Subvention au logement (revenus ≤ 26 000\$/an)
Crédit d'impôt pour maintien à domicile (≥ 70 ans)**

- Pierre Thomassin, directeur général, au 418-606-8606
- Danielle Thomassin, présidente, au 418-621-4752
par courriel à dantho555@gmail.com



Avant : Louise Côté, Danielle Thomassin, Raymond Bernier, Lilianne Lacroix et Pierre Thomassin
Arrière : Jean-Marc Jennings, Noël Fortier et Raphaël Brassard



**Résidence pour aînés autonomes et
en légère perte d'autonomie**
25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval
<http://residenceletrefledor.com/>
<https://www.facebook.com/ResidenceLeTrefleOr>
(courriel : laresidencedutrefledor@ccapcable.com)
(418-606-8606)

HUSKY NEIGE
INC.

Ça donne un bon
coup d'patte



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

ESTIMATION GRATUITE
418-208-2210

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

*Bienvenue
chez
nous*

SIROIS
DENTUROLOGISTES

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

418.667.9434
siroisdenturologistes.com

437 rue Seigneuriale, Québec, Qc G1C 3R2

Le passé est passé L'avenir nous appartient

En novembre 2013, une nouvelle équipe a été élue au Conseil municipal. Un an plus tard, voici mon bilan comme citoyen (qui en vaut un autre, j'en conviens).

Si je fais partie des citoyens qui ont souhaité l'élection de madame Wanita Daniele, je veux encore croire que c'était pour notre ville ce que nous avions de mieux à faire.

Aussi, si j'ai gardé mon libre arbitre et je me suis permis d'exprimer mes opinions concernant la politique en général et les choix de notre nouveau Conseil municipal en particulier, je me propose de vous faire part ici de ce que j'ai apprécié, mais aussi, faire valoir les aspects sur lesquels notre Conseil pourrait persévérer, changer ou se remettre en question.

Ces propos rédigés le 3 novembre 2014, au mieux de mes connaissances, n'engagent que moi.

Ce qui est bon, à continuer, à développer

Je salue les efforts faits par notre nouveau Conseil pour avoir rouvert les canaux de communication entre nos services administratifs, les citoyens et les élus. Je constate que nos services s'emploient à bien faire leur travail; que nos élus offriraient de leur temps pour échanger avec les citoyens et que ceux-ci, plus que par le passé, s'exprimeraient un peu plus lors des séances du Conseil.

Concernant les directions prises par notre Conseil (en attendant qu'il se positionne à la suite des résultats de la consultation citoyenne), elles semblent, notamment pour l'urbanisme, démontrer une volonté de se doter d'une politique globale dans ce domaine.

Notre Conseil aurait pour préoccupation la protection de notre patrimoine bâti et de nos richesses naturelles. Cela se reflète notamment par l'adoption du nouveau Plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA). J'appuie donc sans réserve cette démarche visionnaire qui devra néanmoins être dûment appliquée.

Pour les développements à venir, on constate qu'il n'y aurait pas de nouveaux développements résidentiels. En revanche, il y aurait une volonté de diversifier les revenus par un développement économique et industriel. Quoi, quand, comment et où restent des questions qui devront obtenir des réponses.

Ce qui est moins bon, à corriger, à reconsidérer

En ce qui concerne la communication avec les citoyens et ce qu'il conviendrait d'appeler de la transparence, des

dérives ont été constatées. Très affectée par les années passées, notre population semble encore fragile. Elle se rétracte rapidement dès qu'elle a le sentiment de se faire rembarquer, notamment quand elle cherche à exprimer des points de vue différents que ceux défendus par notre Conseil.

Aussi, la réglementation en vigueur semble difficile à faire appliquer. Pourquoi ? Par exemple, comment se fait-il que le restaurant le Duff n'appliquerait pas les demandes de mise en conformité exigées depuis le 15 octobre dernier par notre service de l'urbanisme ? Manque de moyens ou de courage politique ?

Concernant le développement économique, on constate que notre Conseil répond encore au coup par coup aux demandes d'entrepreneurs désireux de s'établir ici et pour lesquels les règlements doivent être modifiés. Cela peut donner lieu, comme pour les résidents du secteur «Chantaube» à de vives frustrations quant au processus choisi, alors qu'ils auraient pu être associés, dès le départ, comme partie prenante.

Enfin, l'augmentation de la rémunération des élus risque d'être un sérieux irritant. Car si l'augmentation à partir du 1^{er} janvier 2015 était recevable, celle d'une rétroactivité au 1^{er} janvier 2014 ne l'est pas du tout. Je crois même que ce choix peut discréditer nos élus pour l'ensemble de cette proposition.

Mes propositions

1) Ne pas s'asseoir sur les résultats du sondage électronique concernant la satisfaction de certains citoyens face au nouveau Conseil (85% oui, mais de 348 répondants seulement).

2) Faire preuve de transparence en communiquant tous les frais juridiques jusqu'à présent engagés (montants payés et à payer) suite aux licenciements de l'ex-directeur général et

de l'ex-directeur juridique, sachant que d'autres frais s'ajouteront ultérieurement.

3) Faire appliquer rigoureusement la réglementation en vigueur, sans favoritisme.

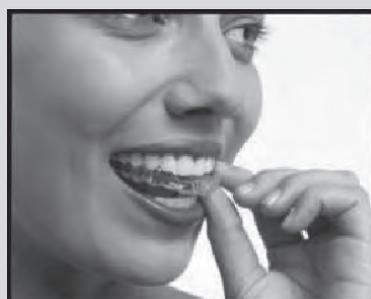
4) Ne pas laisser croire que l'on puisse, d'une part ajouter des classes d'usage aux zones commerciales et, d'autre part, qu'on ne puisse jamais en retirer (oui, avec possiblement des conséquences qu'il faudra envisager).

5) Début 2015, définir des zones sensibles et une procédure où les citoyens des secteurs concernés seront obligatoirement associés aux projets de développement (qu'il y ait ou pas changement de zonage). Cela fait partie d'une pratique de développement responsable.

par *Didier Bonaventure*

Offrez-vous le sourire dont vous rêvez

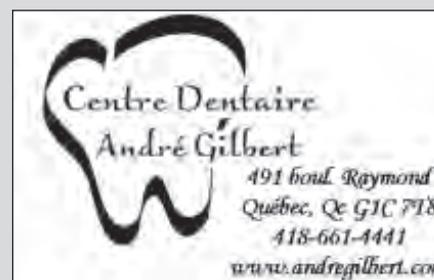
Imaginez, pouvoir aligner vos dents en toute subtilité



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

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

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



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

restaurant le Lavallois	Spécial club sandwich	Spécial lasagne
Nouvelles entrées	Lundi	Mardi
Assiette Nachos 12,95 \$	Commandez un club sandwich, obtenez le 2 ^e à moitié-prix	Lasagne garnie servie avec salade César, 10,95 \$
Bruschettas garnies 6,95 \$	le 2 ^e à moitié-prix	
Soupe à l'oignon gratinée 4,95 Spécial	Salle à manger seulement	Salle à manger seulement
Déjeuner : du lundi au vendredi 2 oeufs + viande - 6 à 8 h - 4,99 \$	Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur : 19,85 \$	



**Entretien paysager
Résidentiel & commercial :**

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

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



Chorale L'Écho des Montagnes

Concert de Noël

dimanche 7 décembre 14 h

Église Ste-Brigitte-de-Laval

La chorale *L'Écho des Montagnes* présentera son premier concert de Noël le dimanche 7 décembre, 14 h, en l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. Nous espérons vous faire vivre toute la gamme d'émotions qui accompagnent la féerie de Noël. Vingt-deux choristes uniront leur voix et leur cœur pour interpréter les plus beaux chants classiques et populaires de Noël !

Vous aurez l'occasion de vous joindre à nous pour fredonner, chanter et participer à tout cet enchantement avec des airs de Noël bien connus ! La neige, le sapin, les rennes, les anges et les bergers seront tous au rendez-vous. Une très belle façon d'entrer dans l'ambiance et l'émerveillement du temps des Fêtes !

Les cartes sont en vente auprès des choristes au coût de 10 \$/adulte et 5 \$/12 ans et moins. Vous pouvez aussi payer à l'entrée. Les portes de l'église ouvriront à 13 h 30. Il n'y manque plus que vous pour que la magie de Noël soit complète !

Pour de plus amples informations, contactez :

Murielle Lortie 825-1553



****VITE ET NET****

Lave-auto

Ouverture bientôt

Pour un véhicule propre, propre.....

Un nouveau lave-auto, libre-service, ouvrira ses portes prochainement à Ste-Brigitte-De-Laval. Vous aurez à votre disposition un système libre-service où vous pourrez laver votre auto vous-mêmes avec 2000 lbs de pression, savon, cire, ultra mousse et anti-corrosion intégré.

Les heures d'ouverture seront de **6 h à 22 h, 7 jours**. Pas besoin de rendez-vous, vous n'avez qu'à vous rendre au **424, Ave Ste-Brigitte**. Avec l'hiver qui s'en vient, ce sera très utile pour tous.

Activité de financement au IGA

Félicitations à Geneviève Boucher et Marion Chêne pour l'organisation de l'activité au profit des Lynx du service de garde de l'école Du Trivalent. Merci au propriétaire et au personnel du IGA de Ste-Brigitte qui ont vendu des bouteilles d'eau la semaine précédant l'activité. Merci au propriétaire de « Un Poney dans ma cour » qui nous a gracieusement prêté le manège « Le boulier ».

Bravo à Maryse Michel et Josiane Blackburn pour le maquillage et les sculptures de ballons, aux parents bénévoles, aux joueurs de hockey bottine et aux cheerleaders.

Nous avons ramassé 1 417,60 \$ Un gros merci...



**Centre dentaire
Blanchette et Associés inc.**

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

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



Dr. Marie-Josée Blanchette
Chirurgienne-dentiste

Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca

«Prouche» au Trivent

ABC des BD

par Louise Côté



Photo: Louise Côté

Prouche démontre sa technique

Les 29 et 30 octobre derniers, tous les jeunes des 3^e et 4^e années ont reçu la visite de PROUCHE, bédéiste québécois. Pierre Larouche est né à Chicoutimi en 1957. Ayant beaucoup lu les albums de Tintin, Astérix et autres livres du genre, M. Larouche a développé un tel goût des BD et du dessin, qu'à l'âge de 30 ans il avait réalisé trois albums de bandes dessinées de ses aventuriers «Électrozz et Bozz». Il contracte son nom et se fait connaître sous le nom de Prouche.

Lors du 1^{er} festival de la bande dessinée francophone de Québec, en 1989, il obtient le prix du dessinateur québécois le plus prometteur pour «La grande aventure d'Alphonse Desjardins» réalisée d'abord en feuilletons dans la revue «Ma caisse» et ensuite en album. Pensant que les livres d'apprentissage du dessin sont mal adaptés aux jeunes, il publie en 1988 «Le dessin par les formes géométriques». C'est ainsi que naît la «méthode Prouche».

Il continue à donner des ateliers de dessin, environ 80 jours par année, dans les écoles primaires et secondaires. À ce jour, il est l'auteur de 13 volumes enseignant le dessin par formes géométriques (personnages de BD, autos, animaux, personnages bizarres, joueurs de hockey, vêtements, visages, etc.). Tout en dessinant un nouvel album par an pour sa Collection DFG (dessin par formes géométriques), il produit, édite ses livres et s'occupe de son site Web.

Technique

Prouche est debout près du tableau sur lequel est posé un grand papier brun. Il questionne les élèves sur les formes géométriques et les dessine une à une. Il représente aussi quelques solides. Par la suite, tout en répondant aux questions des jeunes, il n'arrête pas de dessiner d'un trait rapide et précis les métamorphoses à donner aux formes géométriques utilisées pour arriver au résultat désiré. À la fin, tout le papier brun est rempli.



Les auditeurs sont émerveillés par le langage simple, la dextérité, l'humour, la rapidité et le professionnalisme de Prouche. Tout semble si facile ! N'oublions pas que Prouche a plus de 30 années de dessin, de pratique, de persévérance, d'amour des BD, d'imagination et d'intuition. On peut aussi, tout simplement, s'occuper et s'amuser tout en dessinant seul, avec des amis ou en famille et développer des aptitudes au lieu de recourir aux «machines électroniques modernes». Un beau défi de nos jours ! Conquis par Prouche, les écoliers sortent du local en ayant hâte de dessiner.

Enfin, la pratique

Au tour des jeunes de dessiner des BD tandis que Prouche les aide et les conseille. Sur chacun des bureaux, deux documents sont posés: une série de phrases courtes avec dessins et une «Prouche feuille».

A- Chacun choisit une phrase courte à illustrer et l'écrit comme titre.

B- Puis, dans le grand rectangle du centre, il dessine seulement les formes géométriques utiles à ce qu'il veut reproduire, au plomb, en appuyant légèrement. On n'oublie pas d'y inclure une bulle pour noter les paroles échangées.

C- Ensuite, sur la feuille calque, par-dessus le dessin, il trace à l'encre les modifications à apporter.

D- Enfin, il ajoute la couleur à l'endos du dessin sur la feuille calque.

E- Il y a 3 grands rectangles intitulés : avant, pendant, après.

Le 1^{er} et le 3^e rectangles servent à dessiner ce qui se passe avant et après ce qui est raconté dans le rectangle central.



Photo: L.Côté

Je fais de la planche, par Émile

Pendant toute cette démarche, les enfants vont voir Prouche, assis au bureau de l'enseignant, pour se faire aider et conseiller. Quand Prouche leur dessine des exemples, ses dessins sont effacés avant que le jeune n'aille à son pupitre.

Après tout, c'est leur bande dessinée!

Tous les écoliers ont travaillé très fort pour imaginer leur histoire. C'est sa réalisation qui est le plus difficile. Certains dessins sont très avancés à la fin de la période, d'autres, moins. Qu'à cela ne tienne, ils le termineront à la maison.

Allez sur le web à: www.prouche.com Vous y verrez la liste de ces volumes.

Merci à Prouche, il a fait des heureux !

Cours de méditation à Lac-Beauport

Calme intérieur · attention
altruisme · équilibre émotionnel
selon la tradition bouddhiste tibétaine

Début des cours : 17 septembre 2014

elise@centreparamita.org
www.centreparamita.org

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

Marie-Ève Meilleur
Propriétaire coiffeuse

418 825-1779

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

ABAT-POILS TOILETTAGE

chiens & chats

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

418 825-2103

Réservation Service personnalisé

**MASSOTHÉRAPIE
KINÉSITHÉRAPIE**

Barbara Abadia
Thérapeutique - Détente

418 208-2331
805 Ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
abadiabarbara@gmail.com
<http://massotherapiequebec.blogspot.ca>

Danielle Binette
Massothérapeute agréée

Polarité
Massage Momentum
Méditation et Créativité

12 rue du Collège - Ste-Brigitte-de-Laval
418 956-5606

La protection du consommateur

La période des fêtes est le temps de l'année où nous achetons des cadeaux, que ce soit des produits ou des services, pour donner à nos proches, collègues, amis, employés, clients etc.

Définition

Saviez-vous qu'au Québec, il existe une législation qui protège le consommateur? L'article 1 e) de la Loi sur la protection du consommateur décrit un consommateur : «une personne physique, sauf un commerçant qui se procure un bien ou un service pour les fins de son commerce». La définition d'un consommateur est une personne qui utilise des marchandises, des richesses, des services pour la satisfaction de ses besoins.

La loi s'applique à tout contrat conclu entre un consommateur et un commerçant dans le cours des activités de son commerce et ayant pour objet un bien ou un service.

Selon le Code civil du Québec, le contrat de consommation est délimité par les lois relatives à la protection du

consommateur, par lequel l'une des parties, le consommateur, acquiert, loue, emprunte ou se procure de toute autre manière, à des fins personnelles, familiales ou domestiques, des biens ou des services auprès de l'autre partie, le commerçant, lequel offre de tels biens ou services dans le cadre d'une entreprise qu'il exploite.

Annulation d'un contrat

Plusieurs consommateurs pensent qu'ils ont 10 jours pour annuler un contrat de consommation. C'est une notion qu'il faut démystifier.

Premièrement, il n'est pas toujours possible d'annuler un contrat de consommation. Ensuite, dans les cas où l'annulation est possible, il n'y a pas toujours un nombre de jours prévu à cet effet et il y a certaines exigences à respecter.

À l'exception de certains contrats précis, la Loi ne prévoit pas de délai d'annulation d'un contrat, ni l'obligation pour un commerçant de l'annuler. À titre d'exemple,

un consommateur peut, à tout moment, mettre fin à un contrat conclu avec un fournisseur de services de téléphonie cellulaire, lequel est désigné comme un contrat à exécution successive de services fournis à distance. Toutefois, il doit envoyer un avis écrit au commerçant et dans certains cas payer une indemnité de résiliation, qui est parfois assez élevée.

Le contrat conclu avec un commerçant itinérant, c'est-à-dire le «porte à porte», doit être constaté par écrit et porter certaines indications obligatoires. Le consommateur peut unilatéralement résilier ce contrat dans les 10 jours qui suivent celui où chacune des parties a un double du contrat. Toutefois, afin de bénéficier de la protection de la Loi, le consommateur doit s'assurer que le commerçant itinérant détient un permis émis par l'Office de la protection du consommateur, sans quoi, il ne sera pas protégé.

Joanne Richard, avocate

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

Mythes et musique

Je me rappelle la toute première conférence à laquelle j'ai assisté, à la fin de mon premier baccalauréat en musique. La conférencière, Mme Isabelle Peretz, venait nous entretenir des plus récents résultats de recherche sur l'amusie. Qu'est-ce que l'amusie ? Il s'agit d'un trouble neurologique entraînant la perte du sens musical, c'est-à-dire que la personne atteinte ne peut reconnaître une musique ou encore la reproduire. Certains naissent avec ce trouble et d'autres le voient apparaître après un accident.

Hormis le fait que cette conférence était très intéressante et qu'elle m'a donné la piqure pour la recherche en éducation musicale, une anecdote m'avait particulièrement frappée. Mme Peretz nous racontait qu'afin de recruter des participants amusiques pour son étude, elle avait publié une annonce dans le journal. La réponse du public avait été impressionnante, des tonnes de personnes ayant répondu à l'appel. Nombre de ces gens croyaient être amusiques et ne l'étaient pas, cette affection est très rare et seul 2 % de la population serait amusique.

Afin de discriminer quelles étaient les personnes vraiment susceptibles d'être amusiques, la question suivante a été posée aux gens : «Pourquoi croyez-vous être amusique ?» La majorité d'entre eux ont répondu que c'était parce qu'ils chantaient faux. La question suivante était : «Comment savez-vous que vous chantez faux ? » et voilà où le couperet tombait. Les vrais amusiques n'en savaient absolument rien. C'était les gens autour d'eux qui s'en plaignaient. Si vous entendez que vous chantez

faux, c'est que vous avez déjà une oreille musicale. Et c'est cette oreille musicale qui vous permettra, avec un peu de travail, d'apprendre à chanter juste.

«Ah ! Moi, je n'ai pas de talent pour la musique !». Si cela ne vous concerne pas, vous avez certainement déjà entendu quelqu'un le dire. La notion de talent est toute relative. Naît-on avec des talents, des habiletés plus ou moins innées, ou est-ce que tout peut s'acquérir à force de travail ? Loin de prétendre avoir réponse à cette question, qui fait l'objet de débats même chez les experts, je suis de celles qui croient que l'on peut, généralement, tout apprendre.

En musique, comme dans d'autres domaines, certains semblent effectivement avoir davantage de facilité que d'autres. Mais lorsqu'on compare deux enfants du même âge qui n'ont jamais suivi de cours de musique, nombre de choses peuvent les différencier sur le plan de l'expérience musicale. À quel point maman et papa ont-ils chanté des berceuses et des comptines pendant leur petite enfance ? Combien d'heures d'écoute de la musique séparent ces deux enfants ? Combien de différents styles de musique ont-ils déjà entendus, à la maison, chez les grands-parents, à la garderie, au centre commercial, en concert, etc. ? De la même manière que les enfants qui se font lire des histoires et qui voient leurs parents lire en bas âge ont une longueur d'avance par rapport aux autres dans le domaine de la lecture, ceux qui sont exposés à beaucoup de musique durant leur tendre enfance auront un avantage certain dans le domaine musical.

Ce qui ne veut pas dire qu'il est un jour trop tard pour commencer. Les chiffres varient, mais en art comme en sport, on entend souvent dire «10 % de talent et 90 % de travail». Voilà un point important à retenir. Vous pensez aux grands musiciens pour qui jouer de la musique semble si facile ? Paf ! La recherche nous dit que la différence entre un musicien amateur et un musicien professionnel est de 10 000 heures de répétitions.

Vous pensez aux jeunes prodiges ? Nombre de ces prodiges ont malheureusement été victimes de leurs parents qui les forçaient à travailler sur leur instrument pendant des heures chaque jour, pas tous, évidemment. Certains entretiennent une véritable passion pour la musique dès leur plus jeune âge, mais il n'en demeure pas moins qu'ils s'entraînent des heures par jour. De la même manière qu'aucun athlète olympique ne s'est rendu au sommet en se prélassant dans son salon, aucun musicien de talent n'y est arrivé sans travail.

Vous souhaitez faire de la musique pour votre bon plaisir ? Pas besoin de travailler des heures par jour pour devenir un musicien amateur. Après seulement quelques cours et un peu de répétition à la maison cet automne, nombre de néophytes en musique, de tous âges, commencent à apprendre à jouer les chansons de Noël qu'ils aiment sur leur instrument. C'est souvent le moment de l'année où je vois le plus d'étoiles dans les yeux de mes élèves débutants. Un cadeau de Noël avant l'heure pour l'enseignante de musique que je suis.

Ariane Nantel

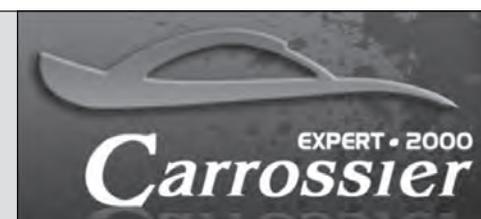


Genevyève Paré
Propriétaire

CARROSSIER EXPERT 2000

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

Tél: 418 664-1456
Cell: 418 805-1456 Fax: 418 664-0310
carrossierexpert@megaquebec.net



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



Cercle de Fermières

Des nouvelles de notre Cercle

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

Dimanche le 30 novembre prochain, le Cercle tiendra son exposition annuelle au sous-sol de l'église de 10 h à 16 h.

Au même moment se tiendra le Salon des Entrepreneurs, dans l'église, aux mêmes heures.

Venez encourager vos artisanes, vos entrepreneurs ainsi que quelques organismes communautaires.

Si vous désirez vous joindre à nous comme exposants, vous pouvez contacter une des membres du conseil qui vous donnera toutes les informations nécessaires.



Photo: Marie-Josée Lussier

Exposition des fermières 2013

Prochaine rencontre

La prochaine rencontre se tiendra le mardi 18 novembre à 19 h 30 au sous-sol de l'église. Vous pouvez arriver plus tôt afin de partager une collation.

Livre de recettes

Pour souligner le 100^e anniversaire des C.F.Q., une nouvelle publication est maintenant disponible: *Qu'est-ce qu'on mange au temps des Fêtes ?* Vous pourrez vous le procurer lors de notre exposition ou en tout temps par le biais d'une membre du Cercle.

Nous vous attendons donc en grand nombre le 30 novembre prochain.

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

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

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

JOUR DU SOUVENIR



Photo: Armelle Ginet

Recueillement pendant le Last Post (dernière sonnerie):
Christian Haerinck, le Caporal Paul Boucher, le sergent Jean-Marc Jennings, Mme Françoise Dawson, J.P. Lemieux

Le 10 septembre 2014 marquait le 75^e anniversaire de l'entrée du Canada dans la Seconde Guerre mondiale. Cette guerre fit rage pendant six longues années, de 1939 à 1945, et impliqua pratiquement tout le pays, de ceux qui s'enrôlèrent pour y combattre à ceux qui demeurèrent au pays pour travailler dans l'industrie ou les fermes. En cette période de commémoration des guerres mondiales, nous nous souvenons des immenses sacrifices consentis par tant de gens. (extrait du site : www.veterans.gc.ca)

La paroisse et les anciens combattants se sont unis en ce dimanche 9 novembre pour se souvenir de ces immenses sacrifices et rendre hommage aux vétérans de Sainte-Brigitte, par une messe et une cérémonie commémoratives.

Un hommage à ceux et celles qui sont tombés au champ d'honneur.

Un hommage aux vétérans qui témoignent de ce qu'ils ont vécu.

Un hommage aux membres actifs des Forces armées canadiennes qui continuent de défendre la paix, la justice et la liberté.

Un gros merci à nos vétérans, le caporal Paul Boucher et le sergent Jean-Marc Jennings qui nous ont fait l'honneur de s'impliquer dans cette commémoration.

Monsieur Christian Haerinck, cornemuseur professionnel et passionné de musiques celtique et écossaise a accompagné toute la commémoration. Christian a passé une partie de son enfance à Sainte-Brigitte; ce fut pour lui l'occasion de retrouver ses racines. On peut découvrir son parcours de musicien sur le site internet suivant : www.crepuscule.ca

Nous remercions également Madame la députée Éline Michaud (Canada), M. Michel Éric Castonguay (représentant de M. le député Raymond Bernier (Québec) et M. Jean-Philippe Lemieux (représentant de Wanita Danièle, mairesse de Ste-Brigitte-de-Laval) de leur présence.

Pourquoi trois couronnes devant le monument aux anciens combattants?

Ce sont les couronnes du Souvenir :
Canada, Québec et Sainte-Brigitte-de-Laval.

Merci à nos commanditaires :

Carrossier expert 2000 (Mme Genevève Paré),
Bonichoix (Mme Linda Blanchette) et
la **Ville de Ste-Brigitte-de-Laval**.



Photo: Armelle Ginet

Cortège en direction du
monument des anciens combattants

Un gros merci aux nombreuses personnes qui ont contribué à la réalisation de ce Souvenir : l'équipe de la Fabrique composée de Gisèle Girard, M. le curé Réal Grenier, Francine Goudreault, Raphaël Brassard, Laval Auclair et l'équipe d'animation locale : Marlène Bailargeon, Raymond Tremblay et Nicole Côté.

par *Armelle Ginet*

Faites-vous remarquer !

Impressions grand format

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

Identification de véhicules

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



Pro Style
LETTAGE

418-661-0505

2634, Boul. Louis XIV (coin Boul. Raymond)
www.prostylelettrage.com

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
propriétaire

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

Tél: 418 825-1161 Fax. : 418 825-1594



École Du Trivent

Élections scolaires

Deux candidats briguaient le poste à la présidence de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. C'est M. René Dion qui a été élu avec 74,51 % des votes. C'était la 1^{re} fois que la présidence était élue au suffrage universel. Le taux de participation a chuté à 3,1 % cette année comparativement à 10,28 % en 2007.

Pour la circonscription électorale no 4, comprenant Ste-Brigitte-de-Laval, c'est madame Mélanie Fortin, élue par acclamation qui devient notre commissaire. Nous tenons à remercier madame Hélène Chabot qui a été notre commissaire depuis plusieurs années et qui a tou-

jours soutenu les projets de SBDL et spécialement celui de la seconde école primaire. Merci madame Hélène Chabot.

Conseil d'établissement (CE)

Mme Stéphanie Moreau a été élue présidente et madame Isabelle Serré vice-présidente du CE lors de la 1^{ère} rencontre le 15 octobre dernier. Un 2^e membre représentant de la communauté a été nommé : madame Danie St-Jean. La prochaine réunion du CE se tiendra le mardi 9 décembre, rencontre à laquelle tous peuvent assister.

Opération Enfant Soleil

Lors de la «semaine pyjama» du 6 au 10 octobre dernier, un montant de 1400 \$ a été amassé. Quant aux tirelignes d'Halloween, elle ont apporté 1118 \$ de plus. Lors de la remise des bulletins de la 1^{ère} étape les 20 et 21 novembre, un café sera offert (1 \$) et les bénéficiaires iront aussi à Opération Enfant Soleil. Merci à vous qui encouragez les jeunes

Exposition du patrimoine

Les élèves de 4^e et de 5^e année ont visité l'exposition du patrimoine de la MRC qui se tenait à l'église. Les jeunes devaient répondre à un court questionnaire pendant leur visite. Par tirage au sort, huit certificats de participation leur ont été remis (2 par groupe). Les gagnants ont reçu un chèque-cadeau de Renaud Bray d'une valeur de 15 \$ offerts par la Ville et par l'École.

Chronique

Les champignons des ongles

L'onychomycose est une infection fréquente des ongles d'orteils. Elle est causée par des champignons et touche environ 10 % de la population. Les champignons sont présents partout dans notre environnement; les milieux humides sont plus à risques (vestiaire, sauna, douche, chaussures fermées, ...). Certains facteurs prédisposent à l'infection, soit la génétique, les problèmes de santé, l'âge avancé ainsi que les traumatismes à l'ongle.

ATTENTION ! Il est important de confirmer le diagnostic avant d'entreprendre un traitement. Trop souvent, nos patients croient à tort qu'ils ont des champignons alors qu'ils sont touchés par une condition totalement différente. Ce n'est pas parce qu'un ongle est jauni, épais, cassant ou strié qu'il s'agit nécessairement de champignon. L'avantage de consulter votre podiatre réside dans la précision du diagnostic et l'établissement d'un plan de traitement approprié.

S'il s'agit effectivement d'un champignon, nous pouvons vous conseiller par rapport aux traitements appropriés. Au fil des années, les traitements pour l'onychomycose se sont améliorés.

Nous vous exposerons plusieurs choix de traitement et vous donnerons les informations nécessaires pour prendre une décision éclairée. Nous avons nouvellement acquis un laser pour traiter l'onychomycose. Le laser produit une chaleur qui permet de détruire les champignons sous l'ongle, ce que les crèmes et huiles n'arrivent que difficilement à faire. Le laser ne présente pas d'effets secondaires comme les médicaments pris oralement. Le nombre de traitements nécessaires varie selon la gravité de l'infection. En général, 3 traitements sont recommandés. Prenez rendez-vous pour obtenir plus d'informations.

par Coralie Émond, podiatre



PROGRAMME POUR LES MÉNAGES À FAIBLE REVENU

OBTENEZ UN FRIGO NEUF POUR SEULEMENT

Si votre frigo a 14 ans ou plus, vous êtes peut-être admissible à notre programme pour les ménages à faible revenu qui vous permettrait de le remplacer par un frigo neuf homologué ENERGY STAR pour seulement 75 \$, 95 \$ ou 120 \$. Vous pourriez ainsi réduire votre facture d'électricité.



Composez sans frais le 1 877 222-0809 pour vous inscrire
hydroquebec.com/faible-revenu-frigo

Chrysanthèmes d'automne

par Jocelyne Clavet



Ces chrysanthèmes se retrouvent seulement sur les tablettes et dans nos centres de jardin à l'approche de l'automne. Après leur floraison, habituellement, on les jette, comme on le ferait avec des plantes annuelles.

Mais, rien ne vous empêche de tenter de les conserver dans un coin du jardin. Il arrive parfois que cette plante résiste à nos hivers. Si elles sont plantées dans un endroit qui reçoit beaucoup de neige, c'est possible qu'elles reprennent vie le printemps suivant.

Pour assurer leur chance de survie, on laisse le feuillage en place. Un paillis peut aussi être appliqué à la base. Des feuilles mortes, de la paille, ou des écorces naturelles peuvent être utilisées.

Le chrysanthème ne doit pas non plus manquer d'eau. Il peut passer l'hiver à l'intérieur, mais elle ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil et la température de la pièce ne doit pas dépasser les 20 degrés C.

Comme pour tout achat de végétaux, soyez vigilant. N'allez pas acheter de ces plantes si elles sont à moitié séchées dans les pots. Même si elles sont réduites, n'y touchez pas. Souvent, c'est le cas, dans les magasins à grande surface.

Ces plantes ont besoin d'un minimum de soins, comme n'importe quelle vivace. Le moins que l'on puisse leur donner, c'est de l'eau. Malheureusement, on ne semble pas se soucier de cela dans ces commerces à grande surface.

Le plant doit être bien trapu et bien fourni. Il est aussi préférable d'acheter un plant moins fleuri, mais plein de boutons en formation.

Pour un succès assuré, toutefois, achetez vos chrysanthèmes non pas parmi les potées en vente à l'extérieur d'un magasin non spécialisé, mais dans le rayon des vivaces d'une jardinerie. Et vérifiez l'étiquette de la variété : elle devrait indiquer la zone, 1, 2, 3 ou 4.

Demandez de plus au marchand la garantie sur la plante en question. S'il vous assure que la plante peut survivre à l'hiver, c'est un bon achat pour vous.



Guignolée

En partenariat avec IGA et le conseil municipal, nous essayons une nouvelle formule pour la Guignolée.

Comme le territoire est grand et le nombre de bénévoles est faible, nous ne pouvons plus faire de porte à porte. Alors, nous récolterons vos dons en argent au IGA, du 27 novembre au 7 décembre, sur semaine de 15 h 30 à 19 h et les fins de semaine de 11 h à 14 h.

Merci à la famille Rousseau du IGA et au conseil municipal. Venez nous encourager. Nous vous attendons en grand nombre. Merci à vous tous.

L'équipe de la St-Vincent-de-Paul

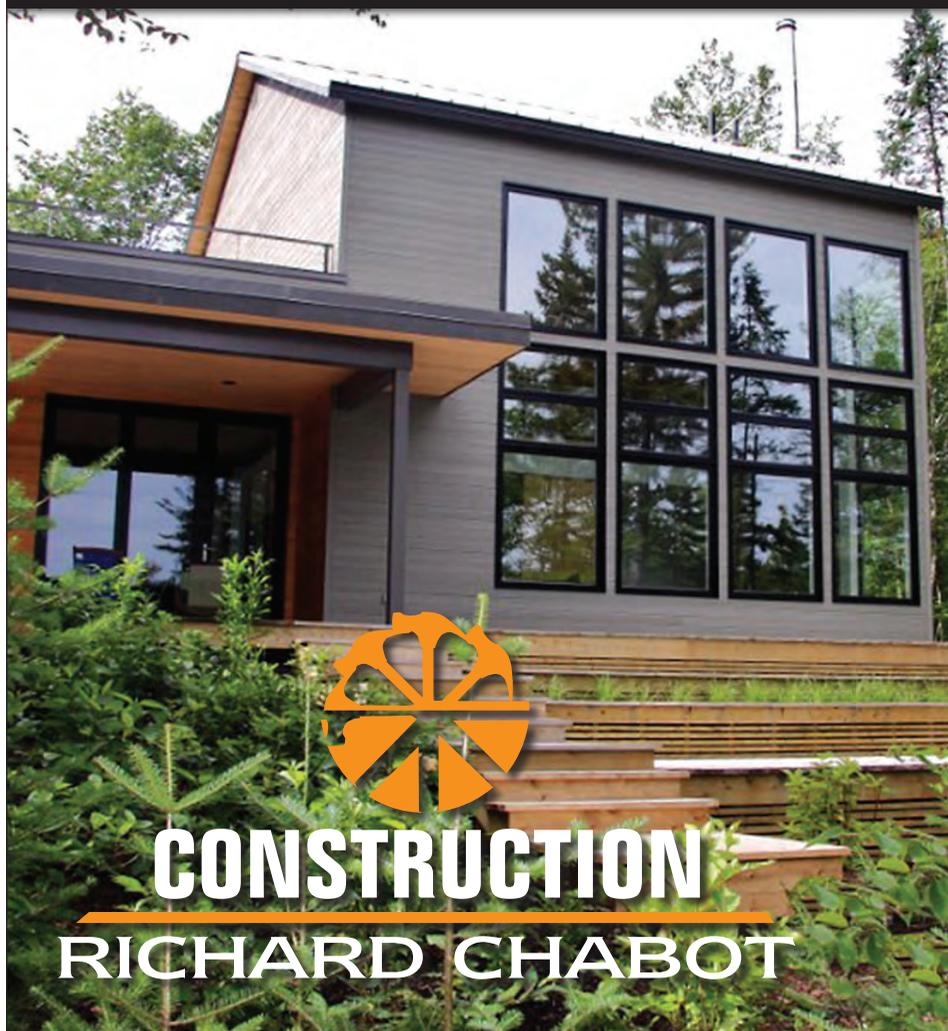
Mme L. Lamontagne

Mme G. Fortier

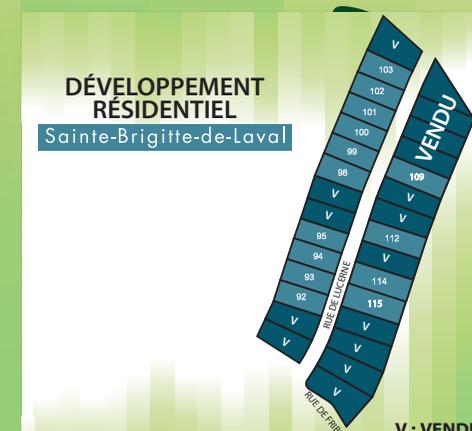
Mme L. Godin

Mme M-C. Servant

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



CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT



www.constructionrchabot.com

418 825-1954 • 418 808-0588

Suivez-nous sur

La Polarité : «un art de vivre»

La technique de la polarité, en plus de nous offrir détente et relaxation et de nous aider dans différentes situations de notre vie, constitue un outil important dans notre cheminement vers un mieux-être. À ce titre, voici les 5 volets de la Polarité.

Le toucher

La technique de la polarité s'exerce à travers une «écoute» du corps où le «polariste» effectue en toute neutralité des touchers qui, selon le problème visé, sont différents d'une séance à l'autre. Nous pouvons également pratiquer, nous-mêmes, à la maison, des «autopolarités» qui sont aussi très efficaces.

Dans les deux cas, nous pouvons ressentir la Vie qui circule en nous, écouter les rythmes de notre corps et ressentir les effets de l'harmonisation naturelle qui s'y effectue.

La neutralité

Cette harmonisation naturelle se fait tout simplement parce que nous nous sommes placés dans un état d'être que nous qualifions de «neutralité» : être ici et maintenant, dans l'énergie du cœur.

Se centrer ou être neutre avant d'effectuer une «Écoute» du corps ne prend que quelques instants et se fait très simplement. Le polariste le fait avant d'effectuer son toucher. C'est le même procédé lorsque nous effectuons des autoharmonisations à la maison.

Cet état d'être, de bien-être et de présence, nous pouvons également le vivre à travers toutes nos activités quotidiennes. C'est là que commence à s'installer une nouvelle façon de vivre plus harmonieuse.

La pensée créatrice

Le troisième volet nous amène à la conscience de notre pouvoir créateur sur notre réalité. Notre pensée est créatrice et elle a une influence sur notre vie et notre environnement. Nous sommes au centre de notre vie et nous en sommes responsables. Ceci constitue le point tournant dans la mise en oeuvre de changements importants et bénéfiques pour soi.

Nous avons le pouvoir de changer ce qui ne nous convient pas et de faire des choix conscients et éclairés. Ainsi, nous laissons place à notre créativité, à l'expression de qui nous sommes réellement. Nous pouvons ainsi rayonner et nous engager dans notre milieu.

Les mouvements conscients

Le 4^e volet de la polarité nous amène dans la conscience du mouvement de la vie. À ce titre, le Dr. Randolph Stone nous propose des «postures faciles d'étirement» dans le but de rehausser notre vitalité et notre beauté. Rien de moins. Ces mouvements permettent la circulation du courant d'énergie dans notre corps, ce qui constitue l'élément primordial de la santé.

Ces mouvements sont d'une efficacité renversante et nous amènent dans un état d'harmonie avec la vie qui circule en nous. Nous en ressentons les bienfaits partout dans notre corps et dans notre Être.

L'alimentation

Notre corps est notre véhicule et la nourriture que nous lui offrons en constitue le carburant. L'alimentation consciente se fait en respectant les besoins du corps et

sa constitution tant chimique que cellulaire et énergétique.



Photo: D. Binette
Danielle Binette

Le Dr. Randolph Stone a clairement identifié les principes de base d'une alimentation saine. Celle-ci contribue à redonner au corps son potentiel d'auto-harmonisation permettant à celui-ci de gérer ses priorités et d'atteindre son niveau de fonctionnement maximal.

Vivre en conscience l'essence de ces cinq volets nous conduit vers un mode de vie harmonieux. C'est en ce sens que nous pouvons parler d'un «art de vivre». Celui-ci est accessible à tous. Il s'inscrit dans une démarche, un cheminement que chacun effectue à son rythme.

Vous avez des questions concernant ce sujet, des commentaires ou des suggestions à formuler, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel à l'adresse suivante:

massagepolaritedb24@hotmail.ca

J'aurai le plaisir de vous lire et de vous répondre.

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



Charlesbourg

Vous cherchez un endroit pour vous loger à peu de frais ?

Ce joli condo est idéal pour vous. 2 chambres à coucher, idéal pour 1 à 3 personnes. De construction récente 2009, dans un beau secteur à la limite de Charlesbourg et de NDJ, ce condo est un vrai clé en main ! De plus, beaucoup d'inclus font partie de la vente !

Devenez propriétaire maintenant ! 164 500 \$

Kathy Grégoire
Courtier immobilier

Bur: 418 666-5050
Cell: 418 951-5578
kathy.gregoire@remax-quebec.com

Salon d'Esthétique Chantaube

Mélanie Allard
Esthéticienne

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

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière

Groupe Altus Solutions technologiques
Géomatique

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

MARLIN
CHEVROLET INC

Yves Thomassin
Représentant

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

WR 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
2 500 \$, qualité Wilbrod Robert incluse*

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

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

*Taxes de vente en sus de tous les montants mentionnés

15 bonnes raisons de faire de l'exercice

Suite du mois passé.

L'exercice ... réduit le risque de diabète

En réduisant certains facteurs de risque de diabète de type 2 comme l'obésité et le stress, l'exercice physique prévient cette maladie. De plus, le sport diminue la production d'insuline produite par le pancréas et améliore son utilisation par l'organisme. Enfin, il aide à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Préserve la masse musculaire

L'exercice physique permet de maintenir - et même d'augmenter ! - la masse musculaire. Or, il est très important de garder un bon tonus musculaire puisque les muscles soutiennent notre squelette, nos organes, nos viscères et nos articulations. Ce sont aussi eux qui permettent les mouvements et, au bout du compte, qui préservent notre autonomie. L'activité physique est d'autant plus importante qu'en vieillissant nous perdons jusqu'à 40 % de notre masse musculaire !

Augmente l'énergie

Il n'y a rien de tel que l'exercice physique pour nous donner du pep ! Toutes les études le prouvent : l'activité physique augmente notre énergie et notre capacité à récupérer après un effort. Si vous êtes fatigué, allez-y mollo au début. Choisissez une activité agréable, qui ne demande pas d'efforts vigoureux, et dont vous pourrez adapter l'intensité à vos capacités (marche, vélo, yoga, tai-chi, natation, etc.).

Rend de bonne humeur

La pratique de l'activité physique a un impact positif sur le moral et la santé psychologique, ce qui aide à affronter les épreuves de la vie. L'exercice physique augmente le taux de sérotonine dans le sang, un neurotransmetteur du cerveau qui favorise la détente et la bonne humeur. De plus, l'activité physique accroît la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes de la même famille que la morphine. Toutes les études menées à ce sujet depuis 20 ans montrent que les endorphines procurent un bien-être accru. Les sports d'endurance comme la course à pied et le vélo sont les plus bénéfiques pour le bien-être mental.

Facilite le transit intestinal

Faire de l'exercice régulièrement favorise le transit intestinal, ce qui aide à prévenir la constipation. Il suffit de marcher à bonne allure 20 minutes par jour pour le stimuler suffisamment.

Protège contre certains cancers

Depuis plusieurs années, on évoque les liens entre activité physique et protection vis-à-vis du cancer. Les experts s'entendent tous pour dire que la pratique régulière de l'activité physique diminue le risque de cancer du côlon. Selon certaines études, l'exercice pourrait également réduire le risque de cancer du sein, de l'ovaire, de l'endomètre, de la prostate et des poumons.

Fortifie les os

L'exercice physique est l'un des meilleurs moyens de combattre l'ostéoporose. En effet, non seulement l'exercice peut prévenir l'ostéoporose en arrêtant la progression de la perte osseuse, mais il stimule aussi la formation osseuse, et ce, à tout âge ! Les meilleures activités contre l'ostéoporose sont celles qui utilisent le poids de votre corps, tels la marche, la danse et le patin à roulettes, ou encore celles qui demandent qu'on soule des charges (les poids et haltères, par exemple).

Prévient les maladies cardiovasculaires

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur les maladies cardiovasculaires sont maintenant bien établis. En combattant directement l'athérosclérose, en renforçant le muscle cardiaque et en rendant le sang plus fluide (de sorte que le risque de formation de caillot est réduit), la pratique régulière d'une activité physique diminue considérablement le risque de maladies cardiovasculaires. L'exercice permet aussi de corriger des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires tels que l'obésité, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

Dr Julien Aubé, chiropraticien DC

Source: Association des chiropraticiens du Québec dans La Presse+

Épilation au laser

Rapide,
efficace,
sans douleur!



Maintenant disponible ici!

LIGHT SHEER DUET

Promotion automne

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

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

Salon Esthétique

salon
Jo Lem



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

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

NOUVEAUTÉ : PRODUITS VIVESCENCE

Venez nous rencontrer
au 4, rue de la Fabrique

418 825-1072

Johanne Lemay

SECTION ÉCONOMIQUE

GROUPE D'AFFAIRES
de Sainte-Brigitte-de-Laval

Le GAS c'est...

une 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!

Vos entrepreneurs souhaitent être près de vous:

Le site web

Pour des rabais, des promotions des coups de coeur, des outils et des activités!

www.groupedaffairesbdl.com

[in](#) [f](#) /groupedaffairesbdl

Pour interagir avec les gens d'affaires et être informés

Un blogue (sur le site web)

Pour partager diverses connaissances et trucs!

Infolettre (inscription sur le site web)

Pour recevoir les dernières infos sans chercher

Résidents: **suivez-nous!**

Entrepreneurs et travailleurs autonomes: **joignez notre groupe!!!**

Pour nous joindre:

418 825-7924

info@groupedaffairesbdl.com



Portrait d'affaire... une entrepreneure d'ici



Mireille Bélanger

Designer graphique

Mireille Bélanger est manifestement une entrepreneure respirant la simplicité! Collaborer avec cette designer graphique est un peu comme être reçu à la bonne franquette! On a envie d'y retourner! Efficace, elle est à l'écoute de ses clients et se met rapidement en mode solutions!

Cette designer graphique devient bachelière en 2005 après avoir obtenu un diplôme d'études collégiales en graphisme. Ayant toujours eu à coeur l'esthétisme et la présentation, le choix de cette profession s'est fait de lui-même pour Mireille. Après avoir fait quelques années dans le domaine de la broderie, du lettrage et de la signalisation tout en terminant son parcours chez le légendaire Louis Garneau, elle fait le grand saut et se lance en affaires! Sa motivation première: concilier sa vie professionnelle et sa famille nombreuse. Sa motivation seconde: aider ses clients et leur simplifier la vie... et c'est ce qu'elle fait en offrant du clef en mains pour les projets imprimés. Sa troisième motivation: la satisfaction de sa clientèle! D'ailleurs nombreux sont surpris des prouesses créatives de cette artiste!

Son quotidien: rendre une idée plus concrète. «Je trouve valorisant le fait de mettre les idées de mes clients en image» dit-elle. Effectivement, une image vaut mille mots! Spécialisée dans l'édition, l'image de marque, les projets imprimés et le visuel publicitaire, elle sait jongler avec les apparences!

Pour la joindre:

Mireille Bélanger, designer graphique [in](#)
581 990-0842

info@mbdesigngraphique.com
[f](#) /mbdesigngraphique



Prochaine activité offerte à tous

ENTREPRENEURS

VISITEURS

ENTRÉE GRATUITE

Le Salon des
ENTREPRENEURS

se joint au Salon annuel des Fermières afin de vous présenter un seul événement!



Venez découvrir les entrepreneurs et les artisans lavallois!

GROUPE D'AFFAIRES
de Sainte-Brigitte-de-Laval



Surprises pour enfants et tirages seront au rendez-vous!

Vous êtes entrepreneurs et vous souhaitez réserver un espace d'exposition pour rencontrer les résidents de Sainte-Brigitte?

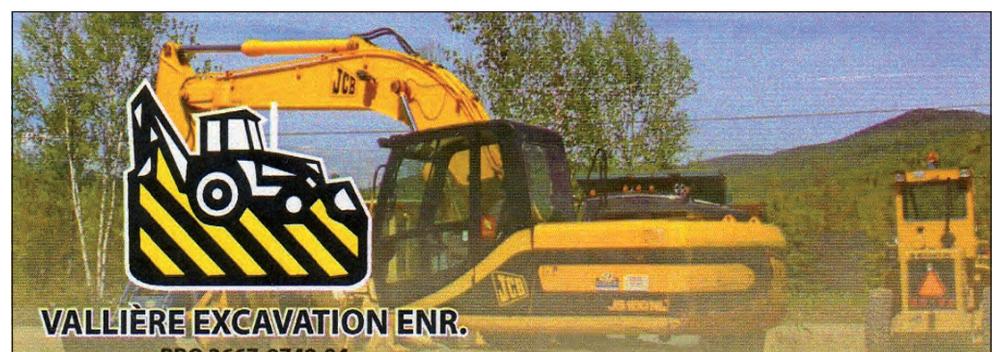
Communiquez avec Marie-Eve Turgeon sans tarder au 418 999-3597 ou à marie@groupedaffairesbdl.com.



SABLRIÈRE
VALLIÈRE inc.

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

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



VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

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

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

Petites annonces

Tombée le 3 décembre 2014
alinefortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

Bicyclette de montagne pour dame à vendre, 100 \$.

825-1090

Divan lit, la-z-boy et chaise pivotante très propres. Prix demandé, 500 \$.

825-2475

Annexe à l'huile avec réservoir pour 175 \$.

825-2972

Honda LX 1999, noir, 2 portes, manuel, vitres et portes électr. tr. bonne mécanique, 250 000 km, 1300 \$ négo.

418 825-1071

GARDIENNES

Nouveau service de garde en milieu familial privé, rue des Merisiers, 4

places disponibles. Il me ferait plaisir de prendre soin de vos petits trésors.

418 825-1071, Céline

SERVICES

Accordéoniste (acc.piano) 20 ans d'expérience animerait vos réceptions. Offre cours d'acc.-piano. Location d'instruments.

825-1653

Mise au point et réparation de souffleuses - Démarreurs à distance.

825-1653

Réparation et entretien de guitares électriques et acoustiques.

418 606-8078

Dame fiable et honnête ferait entretien ménager.

418 934-8183

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

418 606-8654



Dernier rappel dernier rappel

bottin téléphonique
de Ste-Brigitte
2015-2016

Faites vite, faites vite.

Si vous voulez que votre nom ou votre publicité apparaissent dans le prochain bottin téléphonique de Ste-Brigitte, contactez-nous d'ici le 17 novembre.

Merci de votre compréhension.

Jocelyne Clavet

825-2648

courriel: jocol@ccapcable.com

Lucille Thomassin

948-2610

courriel: lucille@ccapcable.com

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, v.-présidente 825-2648

Louise Côté, secrét.-trésorière 948-8947

Claude Gravel, directeur 948-5491

Aline Fortier, directrice 825-1182

Diane Clavet, directrice 825-2502

J.-Frs Gerardin, dir. journaliste 948-8947

COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renaud, montage

Rita Boucher, montage

François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavalois

2014

Tombée	Sortie
03 décembre	12 décembre
21 janvier	30 janvier
04 mars	13 mars
08 avril	17 avril
06 mai	15 mai
10 juin	19 juin

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.

Friperie C.S.V.P.

Avec la période des fêtes qui approche à grands pas, il est temps pour ceux et celles qui traversent une période difficile de faire votre demande pour un panier de Noël.

Un petit rappel pour les jours et heures d'ouverture : 20 novembre, 4 décembre et 15 janvier de 18 h 30 à 20 h.

Si vous avez des choses à donner, n'hésitez pas à téléphoner au 418 825-3609.

Je vous rappelle que la friperie est ouverte à tous.

Marie-Claude Servant

COLLABORATEURS



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

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

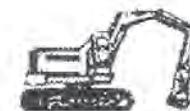
Pierre de granit

Sable • Pierre • Gravier

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

Coiffure Filante enr.
418 825-3877
Stéphanie Lagacé
Hommes Femmes
Sur rendez-vous 19 rue Labranche
Au début du secteur nord de Ste-Brigitte

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pépîne - 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

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

téléphonie mobile

Choisir la CCAP

près de vous depuis 30 ans!

Depuis 30 ans, la CCAP est présente dans le quotidien des familles. Et plus que jamais, elle offre des produits de haute qualité qui répondent à leurs besoins.

Consultez notre site Internet ou passez nous voir à nos bureaux pour plus de détails.

Martin Chabot
membre depuis 7 ans

Richard Chabot
membre depuis 26 ans

Zakary Chabot
futur membre

Credit photo: France Bouchard
francebphotos.com

PROMOTION **3** SERVICES

TÉLÉVISION
+ TÉLÉPHONIE
+ INTERNET

à partir de

75,25 \$
/MOIS

Pour plus de détails : www.ccapcable.com

418.849.7125
www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa 

CCAP
TV

Votre TV local!