



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

Fête de Noël

*A l'occasion de la fête de Noël,
le temps est venu de chasser
les chagrins, les soucis et
les douleurs pour laisser place à
l'amour, la joie
et la bienveillance.*

*Nous vous souhaitons de
merveilleuses fêtes de fin d'année,
en espérant que
tous vos voeux soient exaucés.
Joyeux Noël !*

*L'équipe du journal
Le Lavallois*

Samedi 13 décembre, ne manquez pas le grand dépouillement de Noël à l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval. Cette fête à grand déploiement permettra de fêter Noël en communauté. Générosité, nostalgie, excitation et cadeaux seront des mots importants au cours de cette journée spéciale.

Afin de vous mettre dans l'ambiance du temps des Fêtes, le Père Noël et ses lutins ont préparé un grand dépouillement de cadeaux pour les familles d'ici. Lors de cette matinée en pyjama des plus féériques, les enfants pourront rencontrer le Père Noël, assister à un spectacle, participer à différents ateliers de création.

À lire

Steeve Dubé, mécano p. 3-4

Chris Thomas, auteure p. 8

Groupe d'achats Bio p. 11

Contes de Noël p. 5-6

Décembre 2014

Volume 32

Numéro 10

Accommodation chez Pat

BIÈRES, VINS, VIDÉOS
Loto-Québec

418 825-2009

407, ave Ste-Brigitte

Tout pour vos besoins



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 16 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	
Le Lavallois et l'Info-Mémo.....	2
L'Écho des Montagnes.....	7
Page économique.....	22
Entrevue	
Entrevue.....	3-4
La vie de chez nous	
Contes de Noël des élèves	5-6-15
Chris Thomas.....	8
Groupe d'achats Bio.....	11
Fermières.....	12
La Barak.....	14
Pastorale.....	15
Âge d'Or.....	16
Arbre-Muse au Trivent.....	17
Action Sentiers lavallois.....	21
Chroniques	
Ici et maintenant.....	10
Podiatrie.....	18
Massothérapie.....	19
Chiropratique.....	20
Judiciaire.....	21
Annonces	
Petites annonces.....	23
paniers de Noël.....	23

Le Lavallois et l'Info-Mémo de la ville

Depuis nombre d'années, le journal Le Lavallois et la ville de Ste-Brigitte-de-Laval ont uni leurs efforts dans le but de produire l'information la plus complète possible aux citoyens et ce, au meilleur coût possible.

Nous avons constaté que des lecteurs ne font pas nécessairement la différence entre l'information produite par la Ville et celle produite par le journal. Dans certains cas, cela apporte de la confusion et la perception de redondance. Le présent article a pour but d'apporter un éclairage à cet effet.

Les deux entités ont l'obligation de produire une information juste et objective. Cependant, dépendant de la provenance, les points de vue peuvent être complémentaires, parfois différents voire divergents.

La ville

La Ville a le devoir de présenter l'information, en toute transparence, en tenant compte des activités, des faits, du vécu et des décisions qui ont été prises à la lumière des analyses effectuées par le personnel et les élus.

**Le Lavallois et l'Info-Mémo
2 entités distinctes
1 seul véhicule**

Le journal

Le journal Le Lavallois est un journal communautaire indépendant. En plus de couvrir un éventail plus large de sujets, les journalistes de celui-ci doivent s'assurer que la nouvelle tient compte de la réalité, des réactions de la population, d'une analyse ou d'une recherche effectuée différemment, d'entrevues auprès d'opposants, etc... Dans certains cas, des opinions personnelles peuvent être livrées en autant qu'elles soient clairement identifiées.

La présentation conjointe du Lavallois et de l'info-mémo (partie centrale du journal) est un bon exemple démocratique et nous souhaitons qu'elle permette aux lecteurs de se forger leur propre opinion en s'alimentant de sources d'informations complémentaires et pertinentes.

Doris Tessier, journaliste bénévole



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 anti-rouille

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





Steeve Dubé, mécano dans l'âme

par Jean-François Gerardin

Comme je le mentionne régulièrement à l'occasion des entrevues que des femmes et des hommes d'ici m'accordent généreusement, Sainte-Brigitte-de-Laval regorge de talents multiples et diversifiés.

Cette fois-ci, voici un Lavallois dont les talents professionnels ne peuvent qu'intéresser, au plus haut point, tout propriétaire de tondeuse, tracteur, quatre-roues, motoneige, souffleuse de toutes marques et tout autre véhicule à moteur, hormis les automobiles, quoique son expérience en ce domaine soit remarquable pour ses propres véhicules.

Steeve Dubé (Dubs), un féru de moteurs, est machiniste et mécanicien. Cet homme sympathique, authentique et dédié à sa mission, est gaspésien d'origine. Natif de Saint-Ulric, près de Matane, il a vu le jour en 1977 et a vécu dans cette municipalité pendant 21 ans, jusqu'en 1998.

Ferme laitière et mains sur le volant

Steeve a été élevé sur une ferme laitière où son père, Robert Dubé s'occupait d'un troupeau de vaches, une trentaine de têtes, tout en élevant également cochons, poules et autres animaux de basse-cour.

Dès l'âge de 5 ans, le jeune Steeve, commença à « conduire » tracteur de ferme et camion sur les genoux de son père. En effet, la piqure pour l'aventure mécanique et ses « moteurs » remonte à cet âge tendre et j'imagine aisément le gamin et ses menottes potelées, crispées sur le volant, les sourcils froncés et les lèvres serrées, tout entier à cette responsabilité de grande personne.

La maman de Steeve, Denise Gagné, gagnait aussi la vie de la famille à titre de couturière pour une entre-

prise qui requérait ses services tout en élevant ses trois enfants : Steeve, l'aîné, suivi de Martin né en 1982 et de Kathy, née en 1987.

Tout ce qui est moteur, hormis l'automobile quoique...

Voilà donc un homme demeuré en étroit contact avec sa passion de toujours; la mécanique. Mais si, dans sa pratique professionnelle il se cantonne dans les petits moteurs, mon interlocuteur n'est pas manchot en entretien et réparation mécanique quand il s'agit de son auto personnelle, une Audi S 6 de 1995 qu'il possède toujours ou de sa « Cadillac des neiges » comme il aime désigner sa motoneige, une Grand Touring SE 2013.

Mini-Mécanique SBDL

Alors, si vous comptez retenir les services de Steeve Dubé, notez ses coordonnées et sa raison sociale qui est inscrite en grandes lettres sur le camion qui remorque l'atelier qu'il traîne d'un client à l'autre, ici et ailleurs. Je n'entretiens aucun doute que vous serez servi(e) avec courtoisie, célérité et compétence pour l'entretien et les réparations de vos petits moteurs de vos tondeuses, souffleuses, motoneiges, quads, quatre-roues et spiders entre autres... Gardez toujours ses coordonnées à portée de vue et de main.

Parcours et formation

Celui qui me confie deux fois plutôt qu'une : « *Je fais tout moi-même, je suis habitué ainsi depuis longtemps et je n'attends pas après les autres* » fut diplômé à 16 ans en mécanique automobile à la Commission scolaire des Monts-et-Marées.



Photo: L.Côté

Steeve Dubé, alias Dubs

À 24 ans, sa compétence, son aptitude à diriger et à déléguer le font nommer chef d'équipe à Rivière-du-Loup où il a travaillé pendant 7 ans chez *Premiers Tech Industrie*. Même s'il est soudeur de formation, il travaille comme machiniste, une profession qui se perd et où la minutie, la précision, l'ajustement et l'habileté jouent un rôle essentiel.

C'est son excellence comme machiniste qui va l'introduire dans une vieille entreprise de Québec, *S. Huot*, bien connue des pros et des grandes compagnies qui font affaires avec cette institution. Ainsi, c'est dans cette « boîte » spécialisée, que notre mécanicien machiniste accomplit 40 heures semaine en sus de son autre passion : les moteurs, leur entretien et leurs réparations.



Il est encore temps de réserver pour votre buffet des fêtes!

418-825-3833

EN FÉVRIER...
SOUPER / THÉÂTRAL
MEURTRE ET MYSTÈRE

RÉSERVEZ MAINTENANT!





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

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

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




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

Steeve Dubé, mécano dans l'âme (suite)

Chez S. Huot, il utilise des machines-outils à commandes numériques. Il y est machiniste à longueur de journée. Aimant la variété, il est heureux d'échapper à cette routine, en travaillant en journée pour son entreprise, objet principal de cette entrevue.

Chez S. Huot, les clients sont souvent des grosses compagnies : Alcan, la Société des Traversiers, les compagnies minières et Hydro-Québec entre autres. À l'égard de cette dernière Société d'état, Steeve me mentionne que Huot a des contrats pour des treuils géants destinés à la fermeture des immenses portes de leurs barrages. Sur la photo, c'est Steeve qui pose près du « monstre ».



Photo fournie par Steeve

Steeve et le treuil géant pour Hydro-Québec; il était l'opérateur du tour

Mais vous comprendrez vite qu'il a un plan de carrière et que son objectif principal demeure la fondation de son propre garage.

Pour l'instant, il sillonne SBDL et ses régions avoisinantes (rives nord et sud) avec sa grosse camionnette qui tracte sa remorque atelier. D'après ses calculs, Steeve aura pignon sur rue dans 4 ou 5 ans et pourra se consacrer exclusivement à cette passion pour les petits moteurs.

Déplacements, tarifs et forfaits

Steeve m'a souvent répété, en cours d'entrevue, que son bonheur incluait un excellent service à l'égard de ses client(e)s. Pour lui, c'est une question de crédibilité. Lui qui a appris sur le tas, comme bien d'autres autodidactes, a toujours eu dans sa boîte à outils la devise et la règle d'or de rendre service et de le faire du premier coup.

Son premier employeur en usinage, M. Reginald Levesque, disait souvent « *Tout ce qui mérite d'être fait, mérite d'être bien fait* ». Je crois que Steeve a appris très tôt à respecter cette recommandation dans sa pratique professionnelle.

Quand je le questionne à propos de ses prix lorsqu'il doit se déplacer, il me dit fièrement que pour notre centre-ville, il ne demande que 5 \$ et que pour la banlieue, par exemple la rue Labranche où je réside, 10 \$. Pour Québec et la rive nord, son tarif actuel débute à 20 \$.

Quant à son tarif horaire, il se situe à 40 \$. Par contre, me dit-il du même souffle : « *Je préfère, de beaucoup, proposer un forfait, un prix global après évaluation et ventilation concrète de cette dernière* ».

En effet, il ne tient surtout pas à ce que le ou la client(e) fasse les frais de sa période d'adaptation à un modèle particulier ou à un défi inédit en raison de la spécificité du moteur ou du véhicule sous contrat.



Projet et marques vedettes

Celui qui travaille 80 à 100 heures par semaine, avec ardeur, rigueur et passion, caresse un rêve où le défi technique ne manque pas mais stimule notre touche-à-tout. Il s'agirait d'adapter un mécanisme de soufflerie compatible avec plusieurs véhicules tels des quatre-roues, des petits tracteurs, etc...

À ma question : « *Quelles sont les marques de souffleuses qui selon lui ont une grande réputation?* », il m'indique Honda, Yamaha, Ariens et toutes les autres.

Qualités humaines et professionnelles

Chez ce mécanicien inspirant, j'ai perçu d'emblée de nombreuses qualités qui ne peuvent que rendre crédible son commerce mobile pour le moment. La droiture, la spontanéité, la simplicité, le contact authentique, le regard qui ne fuit pas et cette passion déclarée pour servir sa clientèle efficacement et honnêtement, font de ce professionnel un atout pour notre ville.

Nous avons des gens de talent à SBDL et plus je fais des entrevues, plus j'en suis convaincu. Steeve Dubé appartient à cette confrérie fiable et dédiée. Désormais, je sais à qui je confierai mon « monstre » rouge, mon vieux et fidèle Gravely.

N'oublions pas que la prévention est moins coûteuse que la réparation!

Bonne route Steeve Dubé, pour toi et ton amie Josée, afin que se réalisent vos rêves pour lesquels vous travaillez avec tant de pugnacité.

Loisirs de Steeve Dubé

Amoureux de la nature, il ne s'est pas installé chez nous depuis sept ans pour renier celle-ci, il apprécie la pêche qui lui permet d'être dans ce magnifique SBDL forestière.

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

Textes d'élèves de 6^e année

Le Père Noël qui avait peur de la neige

Dans son énorme palace, le Père Noël ne voulait plus aller jouer dehors. Malheureusement, il avait toujours eu peur de la neige. Tout le monde lui disait que la neige ne lui ferait pas de mal.

Un jour, dans la saison glaciale, Saint-Nicolas enfila ses bottes et alla dehors. Il déboula les marches de l'entrée et tomba dans la neige. Malheureusement, il attrapa la grippe et tomba malade. Heureusement, la Mère Noël l'aperçut et essaya de le soigner. Maintenant, le Père Noël était encore plus terrifié par la neige.



Afin de l'aider à vaincre sa peur, la Mère Noël l'habilla très chaudement et l'enferma dehors. Le Père Noël se mit à pleurer et ses larmes donnèrent des glaçons. La Mère Noël n'en pouvait plus de voir le Père Noël pleurer et décida d'aller jouer dehors avec lui.

La Mère Noël, rendue dehors, lui proposa de faire un bonhomme de neige. Le Père Noël lui répondit : « Oui! ». Il manquait une touche finale à leur création. Le roi des cadeaux prit les glaçons créés par ses larmes pour les bras et pour le visage. Le vieux monsieur oublia la peur que lui faisait la neige.

Monsieur Noël, heureux de jouer dans la neige, demanda à tous ses lutins de faire une bataille de boules de neige. Depuis ce temps, le Père Noël n'a plus peur de la neige.

*par Louis-Philippe Thomassin, texte et dessin
6^e année, Madame Karine*

Lumière ou pas

Aujourd'hui, au Pôle Nord, c'est le réveillon de Noël. Les lutins terminent les cadeaux en chantant. Le Père Noël, lui, prépare ses rennes qu'il adore: Danseur, Tornade, Fringant, Furie, Tonnerre, Éclair, Comète, Cupidon et Rudolph, le renne au nez rouge.

Tout à coup, le Père Noël s'aperçoit que le nez de Rudolph n'allume pas. Dans son cas cela signifie qu'il est malade. Le Père Noël se demande comment il pourra distribuer les joujoux si Rudolph ne peut pas éclairer le chemin.



Peu après, le Père Noël se dépêche d'aller chercher des médicaments pour le renne. Après quelques minutes, il est de retour. Le renne au nez rouge avale ses médicaments, mais, malheureusement, rien ne change. Son museau n'allume même pas un peu.

Tincelle, un lutin qui avait tout entendu, décide de lui faire une potion magique à base d'épinards. Rudolph déteste les épinards, mais, puisqu'il est très malade, il accepte d'en boire. Soudain, le nez rouge s'allume! Tout le monde pousse un cri de joie. Cependant, la lumière commence bientôt à clignoter lentement.

Gadou, un autre lutin, pense vite à une solution. Il s'écrit d'un air joyeux : « On peut lui donner de la poudre magique! ». Le Père Noël, fier de son lutin, va très vite la chercher. Un instant plus tard, le Père Noël revient avec la poudre. Gadou donne cette dernière au renne au nez rouge. Quelque dix secondes plus tard, le nez de Rudolph s'allume clairement « Youpi! » : s'exclame tout le monde. Le Père Noël, reconnaissant envers ses lutins, leur permet de faire le long voyage à bord de son traîneau.

C'est ainsi que le Père Noël a pu distribuer les cadeaux à tous les enfants, suivant un chemin illuminé par son cher ami Rudolph.

*par Marilou Morin, texte et dessin
Classe de 6^e de Madame Maryse*

La machine à cadeaux est brisée!

Dans un endroit glacial, à l'autre bout de la planète vivait, avec ses lutins, un gros monsieur appelé Père Noël. Parmi tous ses lutins, il y en avait un gourmand qui mangeait tout le temps des biscuits en cachette.

Trois jours avant Noël, ce lutin gourmand mangeait encore des biscuits, mais il en échappa un. Le Père Noël le vit et alors il le disputa. Parce qu'il ne faut pas manger quand on travaille! Voilà le résultat : la machine à cadeaux est brisée!

Alors, il appela un mécanicien tout de suite pour la réparer, mais il ne put rien faire car la machine était magique.

Donc, il appela la fée, mais elle lui dit qu'il n'y avait rien de magique de brisé. Finalement, il appela la Mère Noël et lui demanda de venir dans la fabrique de cadeaux et il lui expliqua que la machine à cadeaux était brisée.



La Mère Noël arriva et sentit l'odeur du biscuit et dit au Père Noël qu'il y avait un biscuit coincé dans l'engrenage de la machine.

Alors tout le monde se mit au travail et ils eurent le temps de finir tous les cadeaux et de les livrer à temps à tous les enfants du monde!

*par Damiano Stagnani-Goupil
6^e année, Madame Karine*



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

SCIAGE de béton
A. Tremblay Inc.

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

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

Forage

Trous
1 à 24 pouces
de diamètre

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

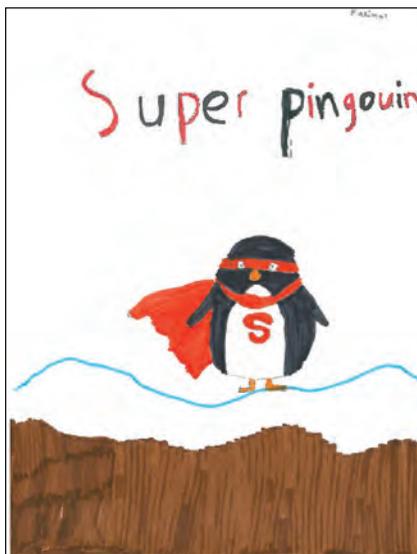
Textes d'élèves de 6^e année (suite)

Les pingouins, rois des glaces

Il était une fois, le 1^{er} décembre, au Québec. Des enfants préparent leur piège à lutins pendant que leurs parents préparent le repas. Pendant ce temps, au pôle Nord, les lutins quittent la maison du Père Noël pour aller espionner les enfants qui ne sont pas sages.

En cours de route, les lutins se sont arrêtés pour manger leur collation en regardant les pingouins glisser, danser et pêcher. Tout à coup, une meute d'ours polaires qui n'aimait pas Noël les ont tous capturés. Ils les ont amenés dans leur caverne et les ont gardés prisonniers.

Alerté par un pingouin, le Père Noël décide d'envoyer une armée de bonhommes de neige. Leur rencontre avec les ours a donné lieu à une bataille générale dans la neige. À la fin, les ours ont détruit les bonhommes de neige et se sont fait un fort avec leur neige.



Après quelques instants, le Père Noël a décidé de les bombarder de boules de neige. Tous les ours se sont cachés dans leur fort. Le Père Noël a dit : « Nous allons les arrêter et sauver Noël! ». Après leur attaque, ils ont réalisé que le fort s'était solidifié. Les boules de neige avaient servi à l'agrandir et le fortifier.

Quelques heures plus tard, les lutins ont envoyé un texto au Père Noël. Ils lui ont suggéré de demander aux pingouins de détruire le fort afin que les lutins puissent aller espionner les enfants. Ils sont entrés dans le fort et l'ont transformé en parc d'attraction.

Les lutins ont sauté dans les bras du Père Noël. Les ours étaient prisonniers et ne seraient relâchés que lorsqu'ils seraient prêts à s'amuser dans le fort.

par **Maximus Patry, texte et dessin**
Classe de 6^e de Madame Maryse



Un Noël merveilleux

La neige qui tombe sur mon manteau blanc,
Le ciel qui verse des larmes gelées,
Les enfants qui jouent et qui s'amuse dans la neige.

Noël est arrivé, la magie peut commencer,
accueillons-le à bras ouverts
par une ambiance bien enjouée...

La neige vient à tomber
Qui gèle les fenêtres et les clôtures
qui fait figer ton armure...
Tu regardes les flocons
Tu observes les glaçons...

Le temps des fêtes est arrivé
La lumière dans tes yeux se met à briller!
Le vent froid de l'hiver est arrivé,
tu dois te réchauffer!

Les souvenirs que tu as conçus, tu dois bien t'en rappeler.
Le temps dans ta tête se met à voyager
dans l'esprit de Noël que tu as déjà vécu et célébré.
Tu regardes les flocons...
Tu observes les glaçons...

Le temps des fêtes est arrivé
La magie peut opérer!

*chanson composée par Sarah Lapierre et
Oldie Joseph
6^e année, Madame Karine*

M. Maxime a même composé un air à la guitare pour les accompagner.

Les auteurs des contes



Photo: Karine Lamarche

Damiano Stagnani-Goupil
Marilou Morin, Louis-Philippe Thomassin, Maximus Patry

Joyeuses Fêtes

La clinique dentaire de Sainte-Brigitte
fête son premier anniversaire

Toute notre équipe tient à remercier sa clientèle pour la confiance accordée au cours de l'année. Sans vous, le succès de notre clinique aurait été impossible. Nous sommes fiers de vous servir et il nous fera toujours plaisir de faire équipe pour s'occuper de votre sourire. Au plaisir de vous voir ou de vous revoir.

À tous nos clients,
bonheur, paix
et santé



Merci pour votre confiance.

L'équipe de la clinique dentaire Sainte-Brigitte



L'Écho des Montagnes, un concert d'émotions

7 décembre, le froid quelque peu mordant, annonciateur de l'hiver et de Noël cède vite sa place à l'ambiance chaleureuse de notre petite église. Ce lieu de recueillement et d'intériorisation nous prépare à l'accueil de ce concert de Noël conçu minutieusement par notre chorale l'Écho des Montagnes. L'attente est comblée par les relations entre parents, amis et citoyens; un joyeux bourdonnement s'élève et crée une atmosphère festive.



Ariane Nantel, chef de chœur



La chorale L'Écho des Montagnes

Soudain, nos choristes, présentés par la chef de chœur défilent fièrement sous les couleurs de Noël et entonnent une chanson par pupitre. D'abord les basses et les ténors suivis des altos et finalement des sopranos. On peut ainsi apprécier chacune des voix qui se marieront par la suite en chœur. L'harmonie est au rendez-vous, tantôt pour soulever notre enthousiasme et notre joie, tantôt pour nous plonger dans la nostalgie et parfois

susciter un petit pincement au cœur, voire une larme à l'oeil. L'interprétation de quelques pièces par des solistes nous permet de découvrir des talents qui font envie.

Un répertoire varié habilement présenté par la choriste Lucille Thomassin (airs connus, chansons traditionnelles, incursion dans le monde du gospel, quelques pièces en anglais et même un Joyeux

Noël en espagnol) est assurément une formule gagnante pour plaire aux jeunes et moins jeunes. Les deux rappels et un petit sondage rapide témoignent de l'intérêt et de la satisfaction des spectateurs.

Notre chorale, une belle mosaïque générationnelle qui contribue au dynamisme de notre ville.

Doris Tessier

Photos : Alain Bouchard



Katherine Jobin chante Glory Alleluia

MSB

MECANIQUE

Joyeux Noël et Bonne Année à notre précieuse clientèle !

Du 5 décembre au 15 janvier

20

ans

Profitez de **20\$ de rabais** sur l'entretien et la réparation de votre véhicule!

*applicable sur une facture de 100\$ et plus.
*non applicable sur vidange d'huile moteur.



1160 boul. Raymond
www.msbmecanique.com
facebook / msb mécanique
(418)821-0775

Chris Thomas, auteure

par Jean-François Gerardin

Le samedi 6 décembre 2014, entre 9 h et 18 h, à la salle Jean-Paul Lemieux de l'Hôtel Le Concorde, se tenait le premier Salon littéraire du Québec. Cet événement qui regroupait 54 auteurs québécois rassemblés par Serge Larochelle avait lieu au sous-sol de cet hôtel qui reprend vie, dans la discothèque de l'époque.

Monsieur Larochelle tenait à ce premier événement dédié à ces nombreuses personnes auteur(e)s, poètes, psychologues, conférenciers, « coachs » de vie, ex-journalistes même qui ne bénéficient que peu ou prou du support essentiel des éditeurs les plus en vue.

Selon monsieur Larochelle, beaucoup d'ouvrages et d'auteur(e)s méritent, tout au moins, de se faire connaître au-delà de cette idée répandue que trop de livres sont publiés au Québec. Je partage cette opinion et l'initiative de madame Lucie Thomassin qui a fondé le groupe Facebook : « Auteurs et auteures québécois que l'on connaît ou que l'on connaîtra ». Cette initiative très prisée par les principaux intéressés est précieuse comme fenêtre ouverte à cette nouvelle communauté québécoise d'écriture et de parole. Bravo madame Lucie Thomassin!

Chris Thomas, femme de chambre

Parmi les participant(e)s à ce premier Salon littéraire du Québec, où chacune et chacun avait déboursé son écot afin d'assumer les frais de location du lieu de l'événement, une femme, connue sous le nom de plume comme Chris Thomas, était présente.

Celle qui porte le nom de naissance de Christiane Thomassin, travaille à titre de préposée à l'entretien des chambres dans un hôtel de Québec depuis 32 ans. « Mais le soir, nous apprend un article de TVA nouvelles du 28 février 2011, elle devient Chris Thomas, écrivaine. »

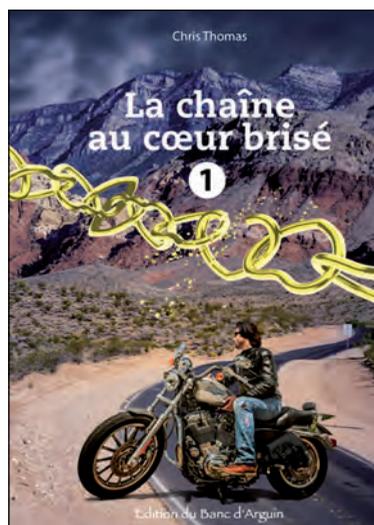
À l'occasion de ce reportage, elle confiait ce qui suit : « À 18 h 30, après le souper, je me transforme en auteure, en écrivaine, je laisse mon imagination vagabonder ». Et en conclusion de ce court article de TVA, elle ajoutait : « Il faut croire en ses rêves. Il ne faut jamais aban-

donner. J'en suis la preuve : c'est le couronnement d'une vie. »

Un premier roman, *Le Miracle de Noël*, a été publié en avril 2011, par la maison d'édition Amalthée. C'est l'histoire d'un homme au courage exceptionnel et d'une femme extraordinaire, qui les portera au-delà de ce qu'un couple peut espérer connaître dans une vie.

Son manuscrit a reçu l'aval de cette maison d'édition française qui, deux semaines plus tard, lui retournait un contrat en lui annonçant qu'elle serait publiée. Un premier miracle pour cette novice en écriture à cette époque. Mais, quand on voit grand, le monde s'ouvre à nous, parfois.

Un second livre a aussi été édité : *Oncle Johnny*. Ces deux volumes ne sont pas disponibles ici présentement.



Un troisième volume, tome 1

La chaîne au cœur brisé : c'est le titre du 3^e livre qui sera disponible très bientôt. Voici un résumé de cette trilogie de madame Chris Thomas (Éditions du Banc d'Arguin).

« Charles Robinson est le président d'une des plus importantes chaînes hôtelières des États-Unis. Il est veuf depuis 5 ans lorsqu'il rencontre Marie-Ève, à Paris.



Chris Thomas
au Salon littéraire du Québec 2014

Il l'épouse et revient chez lui, à Boston, où il vit avec son fils, qui a le même âge que sa nouvelle femme. Marie-Ève fait la connaissance de son beau-fils, Sean. Il plaît à toutes les femmes, surtout aux amies de sa tante... elle ne mettra pas longtemps avant de le détester. Sean est fils unique, son père lui a toujours tout permis. Il fait ce qu'il veut quand il le veut.

C'est vraiment un fils à papa. Parce qu'il est beau, il croit qu'il peut séduire toutes les femmes... Mais un jour, il rencontrera l'amour et il deviendra un homme. Mais à quel prix?»

À cette auteure québécoise qui disait : « ... Tant qu'à percer, à l'âge que j'ai, il faut être réaliste, je n'ai pas 60 ans devant moi. » je rappelle que c'est bien elle qui a confié à TVA, un 28 février 2011 : « Il faut croire en ses rêves. Il ne faut jamais abandonner... »

Alors, à Christiane Thomassin, alias Chris Thomas, bonne route dans le monde fascinant et riche de l'écriture.

Et aussi, bonne route pour toutes ces femmes et ces hommes qui transitent par le groupe de madame Lucie Thomassin, la « marraine » de leurs textes et de leurs paroles.

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!
via capitale
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

SUBWAY

Ouvre enfin ses portes
à Sainte-Brigitte-de-Laval

Vous êtes cordialement invités(es)
à assister à la préouverture
du nouveau restaurant

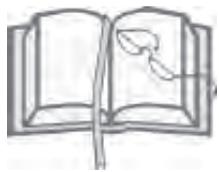
SUBWAY

224, avenue Sainte-Brigitte
MARDI, LE 16 DÉCEMBRE 2014
de 17h à 19h

Seront servis **GRATUITEMENT**
1 sous-marin 6 po
et 1 boisson gazeuse

Bienvenue à tous!

Vos hôtes : Andrée & Jean-Guy Bégin
Anny Filteau & François Bégin



par Jean-François Gerardin

Zen : qu'en dites-vous ?

Zénith de la sagesse orientale
Ecole de Vie, du Lotus les pétales,
Noble sentier qui m'inspire et m'emballe

Cette appellation, on ne peut plus galvaudée, utilisée à toutes les sauces, a été, comme bien d'autres vocables, vidée de son essence profonde et est devenue un fourre-tout.

Je publiais, à ce sujet, un texte en septembre 2006 dans Le Lavallois. Je considère qu'il est encore pertinent d'offrir à notre lectorat une vision et une compréhension plus dépouillées de cet art de vivre.

Appellation contrôlée

En effet, cette dénomination si brève, dans l'esprit des haïkus, mérite la certification dite « d'origine » et requiert qu'on retrouve ou qu'on découvre son sens réel. Et, pour y parvenir, il nous faut recourir aux enseignements écrits, faute de témoignages vivants offerts par les rares sages et maîtres qui vivent sa réalité.

Thich Nath Hanh

Parmi ces enseignements, un ouvrage paru en 1973, écrit par un moine vietnamien expatrié et toujours vivant : Clés pour le Zen, aux Éditions Seghers. Ce remarquable écrivain, connu sur la planète, vit toujours en France, au Village des Pruniers. À 16 ans, il entra dans un monastère zen.

C'est en raison de ses nombreuses causeries et de ses ouvrages, qu'il s'est fait connaître ici et là à travers le monde. La substance de ses conférences, entre autres, dont certaines étaient prononcées en milieu carcéral, aux États-Unis, m'ont convaincu que le Zen est bien un art de vivre et qu'il peut donc s'inscrire dans chacune de nos activités les plus humbles de notre journée.

Qu'est-ce que le Zen?

Le Zen est une voie de vigilance et de connaissance de soi. Le Zen n'est ni une religion ni une doctrine et ne s'embarrasse surtout pas de dogmes. Il représente avant tout une manière de penser et... d'être. Et s'il est avéré qu'en français le mot Zen est utilisé pour décrire un état de tranquillité et d'indifférence à l'agitation du monde, dans notre langage coutumier, il est devenu un épithète qui rime avec sérénité. Toutefois, c'est le sens profond du mot Zen qui m'attire et m'intrigue.

En pratique?

Si on résume le Zen dans son essence, on parle de la pratique du Shikantaza, autrement dit le Zazen qui veut tout simplement dire : Seulement s'asseoir, être là, se concentrer sur le seul fait d'être assis et de faire le vide. Dans sa simplicité, voici donc la terrible méthode d'éducation. Mais, qu'en est-il pour nous, vivants de la civilisation occidentale trépidante... ?

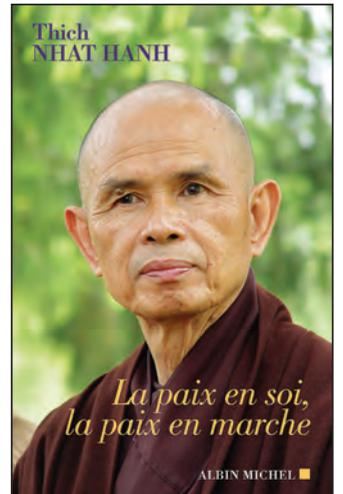
Heureusement, pour nous, occidentaux, il existe une autre manière de pratiquer le Zen : celle dont parlait Thich Nath Hanh à celles et ceux qui vivaient en prison. Ainsi, il leur proposait de se concentrer sur chacune de leurs activités quotidiennes telles que marcher, grimper un escalier, manger une orange, dans une totale disponibilité à l'instant présent, à ce qui est et à devenir LIBRES, à l'intérieur des murs de leur geôle, et ce, malgré les conditions carcérales pour le moins contraignantes.

Le prix du Zen

Ce qui est merveilleux avec le Zen, c'est que où que nous soyons, il demeure à notre disposition, sans égard à l'âge, à la religion, à la profession et au lieu de résidence. Il ne coûte rien. Il suffit de remplir l'instant,

d'honorer le présent. Le plus humble détail est à considérer comme capital.

Un grand maître zen ne disait-il pas : « Lorsque vous faites quelque chose, faites-le comme si votre vie en dépendait ». À titre personnel, si le Zen m'inspire et m'emballe comme je l'écrivais dans ma réflexion d'entrée, c'est qu'il propose, à qui le veut, sans bourse délier, une démarche dépouillée qui « se réclame de la pure pauvreté. »



Un zen à l'abri des dérives modernes

« De plus, dans le Zen, pas de gurus qui s'enrichissent, pas d'entreprises de dépersonnalisation, pas de méthodes totalitaires chères aux sectes qui pratiquent, allègrement et sans vergogne, le lavage de cerveau. »
« Pas d'aliénation mentale non plus, ni de culte de la personnalité. »

Vivre ainsi, comment?

Si nous tenons à vivre selon l'âme du zen, il nous faudra être vigilants et combien attentifs. Cette vigilance et cette attention induiront progressivement une meilleure saisie de l'instant présent.

En vivant celui-là, quel qu'il soit, pleinement et intensément dans la joie, l'élan ou... tout simplement dans l'acceptation sereine de ce qui est et de ce qui doit être fait. Pas facile, mais un pas à la fois et que l'esprit du Zen mûrisse en chacune et chacun de nous.

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 roulottes et motorisés
- Décapage et finition de meuble

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

Bientôt Pont-Rouge 55 terrains

Nouveaux modèles

Beauport 23 terrains

418 667-1011
gestionhmc2013@gmail.com

Réservez maintenant pour Juin 2015

Richard Dubé
Courtier immobilier

beau lieu
Desjardins Caisse de Beauport
GESTION HMC 2013
CONSTRUCTIONS GERPRO

Groupe d'achats BIO de S.B.D.L.

par Louise Côté

C'est un regroupement de personnes qui désirent se procurer des fruits et légumes certifiés biologiques, frais, de qualité et livrés ici, à Sainte-Brigitte. On peut aussi y acheter du poulet bio, une fois par mois, provenant de la ferme *Le Poulet fermier* de St-Apollinaire.

Fonctionnement

Ce n'est pas un abonnement : vous n'êtes pas obligés de commander régulièrement. C'est au 4, rue de la Patinoire, que vous allez chercher vos commandes, le mercredi, aux 2 semaines, et ce, toute l'année, sauf en juillet. Un montant de 5 \$ vous est demandé pour votre inscription; ce 5 \$ vous sera remis, avec le sourire, lors de votre départ. Vos achats sont payables en argent comptant.



Une partie du surplus du 3 décembre

Responsables

Les initiatrices de ce projet sont Isabelle Serré et Sophie Daigneault. Elles sont des bénévoles qui s'occupent des commandes à placer et de la répartition des denrées. C'est le jour même de la livraison, en après-midi, qu'Isabelle et Sophie préparent les sacs que vous allez chercher; des membres du groupe peuvent alors les rejoindre pour offrir leur aide.

Commandes

Vous choisissez ce qui vous intéresse dans une liste qui vous est envoyée, aux 2 semaines, le vendredi précédant le jour de la livraison. Vous envoyez votre liste de choix à Isabelle avant 9 h le dimanche suivant. Un cumul des réponses est effectué et la commande est alors passée chez Gaétan Bonneau, distributeur de Montréal.

Le dimanche matin, après le cumul, une liste de produits qui ont dû être abandonnés (faute de demande ou autres motifs) et de ceux qui peuvent être ajoutés à votre commande vous parvient. Vous pouvez alors réajuster votre commande initiale en avertissant avant le lundi 18 h.

Voici une partie de l'explication du montant de 10 % qui vous est chargé en plus de votre dû pour votre com



Sophie Daigneault et Isabelle Serré
Photos: Louise Côté

mande. Exemple : la laitue se vend en paquet de 12 unités. S'il en faut 20, Isabelle devra en commander 24, ce qui donnera quatre laitues en surplus.

Choix et prix

Les choix de produits offerts sont nombreux et variés. Les produits viennent du Québec et de partout ailleurs et sont tous certifiés biologiques.

Ainsi, sur la liste de surplus pour la livraison du 3 décembre, 21 produits étaient offerts alors que sur la liste initiale de commande, 55 produits étaient proposés. Quant aux prix, ils sont vraiment compétitifs. Comparez-les.



Jacques Morin, un bénévole

Vous pouvez encore vous inscrire. Si vous avez des questions, ne vous gênez pas pour contacter la responsable. Il lui fera plaisir de répondre à vos interrogations.

Merci à Isabelle Serré pour cette belle initiative et merci à tous les bénévoles qui travaillent avec elle pour vous servir.

Responsable : Isabelle Serré

Courriel : iserre71@outlook.com

Téléphone : 418 907-9006

Note: Lorsque vous allez chercher, le mercredi, vos produits demandés, vous pouvez aussi prendre et payer les produits bio que vous aurez commandés *Au sain gourmand* de Laurie Jay.

Une si belle ville mais...

Les Lavallois s'enorgueillissent de plus en plus de leur ville et avec raison. Située dans un décor aux paysages panoramiques, ses maisons coquettes et propres se marient à merveille et le tout présente un aspect plus que charmant.

Rien n'est toutefois parfait en ce bas monde. Il suffit de sillonner les artères principales de notre ville pour découvrir quelques vices cachés aux couleurs diverses et aux matériaux diversifiés (bouteilles, canettes, papier, verres de café, etc). Le long de la voie publique et le creux des fossés héritent des débris lancés ou déposés par des personnes à la conscience élastique.

Les sentiers pédestres ou forestiers ne font pas exception à cette négligence. Il ne faut pas s'étonner que certains propriétaires terriens refusent l'accès à la promenade pédestre.

Sans que ce soit monnaie courante, les excréments de chien se retrouvent parfois en plein centre d'un trottoir. Marcher la tête haute représente un risque assez déplaisant aux odeurs plus que désagréables.

Quelques regroupements de boîtes aux lettres deviennent des dépotoirs. C'est inadmissible qu'une telle pagaille règne.

Bénéficiaire de la chance d'habiter un lieu privilégié comme le nôtre n'est pas sans interpeller notre responsabilité individuelle et collective.

Rien ne justifie les gestes irresponsables et nous devons tous être conscients que la beauté de notre ville passe par sa propreté et que chacun de nous contribue soit à sa dégradation ou à son embellissement. par sa propreté et que chacun de nous contribue soit à sa dégradation ou à son embellissement. sa dégradation ou à son embellissement. La deuxième option est sans contredit la formule gagnante pour tous.

par Doris Tessier

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

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

D^{re} Sophie Léonard,
Chiropraticienne, D.C.
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval
418.997.6443 • chirosbd.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



Des nouvelles de notre Cercle

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

Exposition

Le 30 novembre dernier avait lieu notre exposition au sous-sol de l'Église Ste-Brigitte-de-Laval. Les membres du Cercle exposaient leurs magnifiques travaux, les vendaient à des prix concurrentiels. Certains membres ont même fait la démonstration de leurs différentes techniques en arts textiles (broderie, tricot, crochet, etc.).

Notre local étant ouvert au public, plusieurs en ont profité pour le visiter. Chacune de nous avec nos efforts, en avons fait une belle réussite dont nous sommes fières. Bravo à toutes les participantes!

Merci à Mme Éline Michaud, députée fédérale, M. Raymond Bernier, député provincial, Mme Wanita Daniele, notre mairesse, ainsi qu'à Mme Monique Dufour du C.A au Régional. Leur visite a été très appréciée. Merci aux nombreux visiteurs, aux exposantes et aux cuisinières avec leurs petites gâteries maison (comme dit la chanson hurra pour les cuisinières ha ha ha!). Merci à tous ceux qui nous ont aidés bénévolement pour le montage et démontage des tables et chaises, etc. à l'occasion de cet événement.

Dans le cadre du 100^e anniversaire des C.F.Q., nous avons exposé des pièces anciennes prêtées par nos membres. Un gros merci. Ce qui a rappelé de bons souvenirs à plusieurs visiteurs.



Pièces anciennes



Pièces anciennes

Les visiteurs pouvaient voter pour l'exposante coup de coeur. Félicitations à Mme Gilberte Fortier. Bravo à nos exposantes!

Nouveauté

Lors de cet événement, un atelier de Scrapbooking animé par Mme Louise Dufresne assistée de mesdames Danie St-Jean et Isabelle Serré, était offert aux enfants. Ils semblaient bien s'amuser. Ils étaient fiers de montrer leur carte de Noël fabriquée de leurs mains.



Coup de coeur pour les créations de Mme Gilberte Fortier

De plus, certaines jeunes filles ont exposé de très belles choses artisanales et l'une d'entre elles en faisait la démonstration. Bravo pour notre prochaine relève.

Pour une première année, nous avons accueilli le premier salon des Entrepreneurs de Ste-Brigitte. Ce fut une belle expérience à renouveler l'an prochain. C'était vraiment intéressant et instructif pour tous.

Gagnants de nos tirages

Décorations de Noël - Lilianne Lacroix
Bijoux - Thérèse Tremblay
Savons - Linda Perron

Linge à vaisselle, lavettes - Michel St Pierre
Laize - Rollande Desjardins
Couverture - Raymonde Clavet
Catalogne 60 po - Robert Lessard
Couverture au crochet - Lilianne Lacroix
Couverture de bébé - Délyane Fortier
Nappe de Noël - Chantale Auclair
Cadeau de M. Raymond Bernier, député
Catalogne 90 pouces - Louise Fortier

Vous voulez en connaître davantage sur notre Cercle de Fermières ? Tapez sur Google : Cercle de Fermières de Ste-Brigitte-de-Laval. Pour devenir membre de notre belle association, téléphonez à un membre de notre C.A. N.B : Nous avons un très beau livre de recettes de Noël que vous pouvez offrir en cadeau: ** Qu'est ce que l'on mange dans le temps des Fêtes** Informez-vous à l'une des membres du Cercle.



Louise Dufresne et les 3 soeurs: Marilou, Rosie et Josiane au Scrapbooking

À toutes les fermières

Notre prochaine réunion, qui sera notre dernière de l'année 2014, se tiendra le 16 décembre au local à 18 h.

N. B : L'heure n'est pas la même car ce sera notre souper de Noël. Nous espérons vous voir en grand nombre avec plaisir. Vérifiez vos courriels pour le rappel.

P.S : Reprise de nos activités régulières le 20 janvier et notre atelier le 27 janvier.

À tous les Lavallois nous vous offrons nos meilleurs voeux de Noël et du Nouvel An. Une joyeuse et belle année, santé, bonheur, et joies multiples pour l'an 2015.

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

Crédit photos : Louise Dufresne

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

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

Résidence Le Trèfle d'Or



Bienvenue Chez Nous

*Amour, Paix, Santé et Autonomie
sont les voeux que nous offrons pour 2015
à tous nos résidants et résidentes,
de même qu'à nos employés et
à tous les aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval*

Les membres du conseil d'administration



*En cette période des Fêtes,
nous pensons tout particulièrement
à ceux qui ont contribué à notre succès.*

Nous vous remercions de nous avoir fait confiance.

Joyeux Noël et Bonne Année!



Offre d'emplois

**Ouverture le 16 décembre
au 224 ave Ste-Brigitte**



POSTES TEMPS PLEIN	AVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> - 1 GÉRANT(E) - 2 GÉRANTS(ES) ADJOINTS(ES) - 2 CHEFS D'ÉQUIPE - 15 PRÉPOSÉS(ES) AU COMPTOIR 	<ul style="list-style-type: none"> • Horaire de travail flexible • Très bon salaire • Uniforme fourni • Milieu de travail stimulant • Programme de perfectionnement qui pourrait vous conduire à un poste de gestionnaire • Grande possibilité d'avancement

www.gestionbeginplus.com
3 500, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 260
Québec (Québec) G1W 2L2
Contactez par courriel : rh@gestionbeginplus.com
ou par télécopieur au 418 657-7453 ou par téléphone au 418 657-5962 #204

Offrez-vous le sourire dont vous rêvez

Tout est possible. il faut nous en parler



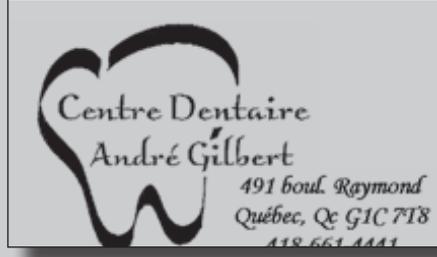
Lors de votre prochaine consultation pour des traitements esthétiques, nous pourrions simuler sur ordinateur les modifications que vous souhaitez apporter à votre sourire. Ainsi, vous aurez le loisir de visualiser votre nouveau sourire et d'en discuter avec nous et votre entourage.

Faites de votre sourire un bijou!

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



Votre sourire serait encore plus étincelant !



Centre Dentaire
André Gilbert
491 boul. Raymond
Québec, Qc G1C 7J8
418 661 4441



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



**Entretien paysager
Résidentiel & commercial :**

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

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

restaurant **le Lavallois**

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



Maison de Jeunes *La Barak*

Noël à la MDJ

La fête de Noël de la MDJ aura lieu le **vendredi 19 décembre** de 18 h à 21 h 30. L'activité est gratuite. Vos idées de jeux et/ou activités à faire pendant la soirée sont toujours les bienvenues. Étant donné que le concept de l'année passée avait eu pas mal de succès, on refait la même chose cette année!

Nous ferons donc un souper partage (chaque personne présente apporte quelque chose à manger, ce qui nous fera un beau buffet de Noël à partager) et nous ferons un échange de cadeaux « *J'en ai eu, j'en veux pu* » (vous apportez quelque chose de la maison qui ne vous sert plus et vous l'emballez).

Voici quelques idées de ce que vous pouvez apporter pour le souper. Tout le monde doit apporter quelque chose de différent : sandwichs, pâté (ex. viande, poulet, etc.) pain, tartinades pour le pain, crudités, fromage, dessert, riz, salade (ex. chou, patates, César, macaronis, etc.), viandes froides, hors-d'œuvre, breuvages, chips, etc.

En vous inscrivant, veuillez nous dire ce que vous apporterez pour le souper. Nous ferons une liste que nous

afficherons à la Maison des jeunes et publierons sur Facebook. Nous la mettrons à jour régulièrement pour éviter les doublons. Merci.

Brunch MDJ

Le dimanche 23 novembre, douze jeunes sont venus prendre part à un succulent brunch à la MDJ. Ces petits moments passés tous ensemble à cuisiner, discuter et s'amuser, sont toujours très appréciés. Nous en avons également profité pour nous mettre dans l'ambiance de Noël en décorant le sapin, tout en écoutant de la musique de Noël! Merci à tous ceux qui étaient présents pour cette belle matinée.

Ateliers de cuisine

À La Barak, nous avons découvert que nos jeunes avaient une réelle passion pour la cuisine. Nous avons la chance d'avoir une belle cuisine fonctionnelle et des jeunes remplis de talent et de créativité.



Muffins à la citrouille



Photos: MDJ

En avant: Isane, Élie, Camille, Maximus, Xavier, Ocey-Ann
Au centre: Alyson, Enric, Esteban, Dylan En arrière: Bradley, Nicolas

Nous en profitons donc régulièrement pour cuisiner tous ensemble des recettes que les adolescents ont eux-mêmes choisies ou que les intervenants leur proposent, afin de leur faire découvrir de nouvelles saveurs et d'élargir leur horizon culinaire. Nous nous efforçons de leur proposer des recettes simples, abordables et saines, qu'ils peuvent facilement refaire à la maison.

Lors de ces ateliers, il est beau de voir l'entraide, le plaisir que les jeunes ont à cuisiner avec leurs amis (es) et surtout, la fierté qu'ils éprouvent lorsqu'ils voient le résultat final et qu'ils y goûtent.



Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

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

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



Dre Marie-Josée Blanchette
Chirurgienne-dentiste

Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca

Nous sommes très heureux d'avoir trouvé une activité rassembleuse qui a un impact positif chez les jeunes. Si vous avez des suggestions de recettes, n'hésitez pas à nous en faire part.

S'il vous plaît...

De plus, si vous possédez des appareils culinaires qui ne vous servent plus, il nous ferait plaisir de les récupérer et de les utiliser pour la réalisation de nombreuses autres recettes. 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

Judi : 15 h - 18 h (11 ans et +) et 18 h - 21 h

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

Samedi et dimanche : Ouvert lors d'activités spéciales

par **Amélie Racette**, coordonnatrice

tél.: 418 948-6769

7, rue de la Patinoire

courriel: labarak@ccapcable.com

Notez que la Maison des jeunes sera fermée du 20 décembre 2014 au 4 janvier 2015.



L'équipe d'animation, ainsi que les jeunes de La Barak tiennent à vous souhaiter Joyeuses fêtes!



Notre vie paroissiale

Messes de Noël

Ste-Brigitte : le 24 décembre : 19 h 30 avec réservation de place au 418 825-2596

Ste-Thérèse : le 24 décembre : 15 h 16 h 30, 18 h, 19 h 30, 21 h et minuit

Ste-Thérèse : le 25 décembre : 11 h

En route vers Noël

L'Avent est un temps d'attente, de veille et de conversion du cœur. Un temps de préparation à Noël, la fête de la naissance du Fils de Dieu, de sa venue parmi nous. C'est le sens le plus répandu.

Pourtant l'Avent est aussi l'occasion de nous tourner vers le second avènement du Christ, son retour glorieux à la fin des temps.

Tout au long des quatre semaines qui nous conduiront à Noël, la parole de Dieu nous invitera à faire de la place dans notre cœur pour accueillir Jésus, notre Sauveur; celui-là même qui est venu nous manifester la bienveillance de son Père. « Bienveillance », voilà un mot peu utilisé au quotidien. Nous employons plus fréquemment : bonté, aide, charité, amour, compassion, dévouement, gentillesse, générosité... Voilà autant de façon de décrire le visage bienveillant de Dieu envers tous ses enfants.

Que ce temps d'espérance et de joie qui nous envoie en Avent nous amène à accueillir celui qui vient. Que notre cœur soit le berceau où il pourra faire sa demeure.

Soirée Halloween

Vendredi le 31 octobre dernier se tenait la soirée dansante sous le thème de l'Halloween au profit de la Fabrique de la paroisse Sainte-Brigitte-de-Laval. Un bon nombre de personnes y assistaient et de nombreux commanditaires ont participé à cette soirée.

Horaire des messes dominicales

Ste-Brigitte : le dimanche : 9 h 30

Ste-Thérèse : le samedi : 16 h

le dimanche : 11 h

Nos généreux donateurs

Partenaires Or : Raymond Bernier député, Caisse Desjardins Beauport, Accommodation du Domaine Beau-lieu, Alimentation Sainte-Brigitte, Carrosserie Expert 2000, CCAPCABLE, Chantal Bourget, notaire, Coopérative La Seigneurie, Disco Jean-Guy et Micheline Boutet, Éline Michaud députée, Maison Funéraire Wilbrod Robert, Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, Pierre Gariépy, Résidence Le Trèfle d'Or, Restaurant Le Lavallois et Sablière Vallière.

Partenaires Argent : Altus Group, Boucherie Beaufresne, Extrême Machine, Jacques Raymond Pharmacien, Luminor Électrique inc., Maranda optométrie, Stéphane Thomassin, Supermarché Famille Rousseau et PEEQ.

Partenaires Bronze : Abat-Poils Toilettage, Excavation Mario Vallée, Mini Excavation C.N. inc, Papeterie Plus et Yves Lefebvre, arpenteur géomètre.

Autres Commanditaires : Massage Danielle Binet, Pauline Després, Salon de Coiffure Johanne, Salon de Coiffure Marie-Fée et don anonyme (cadeau surprise).

Grand Merci à nos partenaires, nos commanditaires et aux entreprises qui nous ont offert des prix de présence.

En terminant, un merci spécial pour les bénévoles qui ont aidé à la préparation de cette soirée, de même qu'à tous ceux et celles qui y ont participé.

Votre
Équipe
pastorale

Bonne année
2015!

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



192, ave. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, QC
GOA 3K0

418 825-2103

Réservation

Service personnalisé



MASSOTHÉRAPIE KINÉSITHÉRAPIE

Barbara Abadia
Thérapeutique - Détente

418 208-2331

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

<http://massotherapiequebec.blogspot.ca>



Danielle Binette
Massothérapeute agréée

Polarité

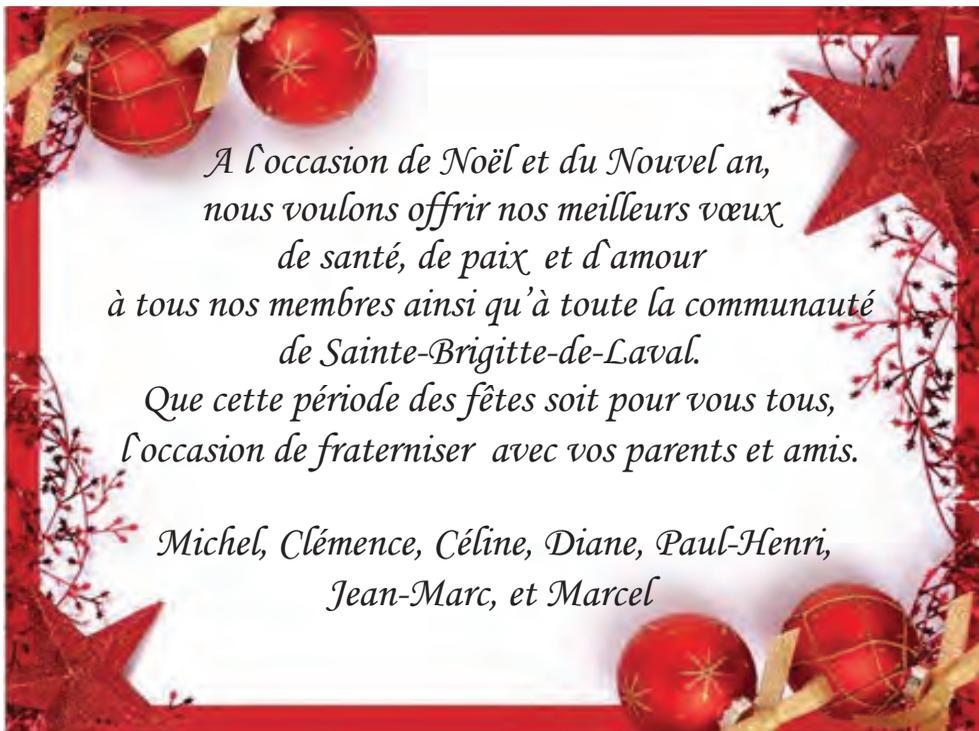
Massage Momentum
Méditation et Créativité

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

418 956-5606

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

Trucs



Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne reprendront le lundi 19 janvier à 19 h, au sous-sol de l'église.

Durée : 10 semaines

Prix : 35 \$ membre, 40 \$ non-membre

Inscription :

Michel Després, 849-2089

Clémence Thomassin, 825-2206

Dîner mensuel

Notre prochain dîner mensuel aura lieu le mardi 30 janvier. Le dîner sera servi à 11 h 45 et à 13 h 30, commenceront les activités régulières (baseball-poche, cartes, palet, bingo). Venez nous rencontrer et partager avec nous. Réservez votre place avant le 28 janvier.

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

Resp. : Jean-Marc Jennings, 825-1527

Reprise des activités

Nos activités reprendront le mardi 6 janvier au sous-sol de l'église à 13 h.

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



Remerciements

Nous remercions tous nos collaborateurs et bénévoles pour l'aide apportée lors de nos activités. Un merci spécial à madame Diane Clavet et toute l'équipe du journal Le Lavallois qui s'assurent de vous transmettre toutes nos informations.

Brunch Pizza Passion

Le dimanche 25 janvier à 11 h, venez bruncher avec nous au restaurant Pizza Passion, rue Seigneuriale. Réservez avant le 21 janvier.

Prix : 10 \$ membre, 15 \$ non-membre

Taxes et pourboire inclus

Responsables :

Céline Falardeau, 825-3408

Jean-Marc Jennings, 825-1527

Tournoi de cartes

Le mardi 13 janvier, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de cartes (Kaiser, Politaine, palet). Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 \$. Des prix de présence seront également offerts.

Insc.: 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp. : Lilianne Lacroix, 825-1527

Déjeuner amical

Le mardi le 13 janvier à 9 h, nous vous invitons à prendre votre déjeuner avec nous au restaurant Le Lavallois.

Prix : 6 \$ membre, 8 \$ non-membre

Réservez votre place auprès de:

Céline Falardeau, 825-3408

Jean-Marc Jennings, 825-1527

DES ÉTIQUETTES QUI COLLENT TROP !

Le magasinage du temps des Fêtes est commencé et voilà que vous avez plusieurs étiquettes à enlever avant d'emballer les cadeaux.

- Sur un livre : couvrez-le d'un linge sec et repassez avec un fer doux. Détachez ensuite l'étiquette avec vos doigts en roulant.

- Sur du plastique : une fois l'étiquette enlevée, il suffit de frotter les résidus de colle avec de l'huile végétale ou même du beurre d'arachides pour enlever toute trace sans rayer le plastique.

- Sur du verre ou de la porcelaine : frottez la colle qui adhère à l'objet avec une gomme à effacer blanche. Le dissolvant à vernis à ongles, le fixatif à cheveux et l'essence à briquet sont aussi efficaces.

LES ÉTIQUETTES DE VIN

- Les étiquettes encollées (comme le papier peint) se détacheront d'elles-mêmes en faisant tremper les bouteilles dans l'eau chaude pour diluer la colle.

- Par contre, ce truc ne fonctionne pas avec les étiquettes autocollantes. Il faudra alors déposer les bouteilles remplies d'eau chaude dans un four chaud (environ 140°). Retirez graduellement les étiquettes en les soulevant avec la pointe d'une lame de couteau.

- Si vous désirez conserver l'étiquette dans un album, recollez-la immédiatement pendant que la colle est ramollie. Pour conserver l'étiquette en souvenir, saupoudrez-la de poudre de talc afin qu'elle perde son adhérence.

Source: Madame Chasse-taches
Louise Robitaille

LICENCE REQ. : 8303-3852-55

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

ColorPlus
COLLISION CENTRE

Genevyève Paré
Propriétaire

CARROSSIER EXPERT 2000

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

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

Carrossier EXPERT • 2000

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



par Louise Côté

Arbre-Muse



Le 28 novembre dernier, les bambins du pré-scolaire du Trivent recevaient la visite de *Arbre-Muse* avec M. Jean Laprise. Accompagnés de 3 enseignantes, Mmes Isabelle Ouellet, Mélanie Daigle et Nathalie Bouchard, 50 jeunes assis à l'indienne ont assisté à un spectacle étonnant.

Dès le début, tous sont estomaqués. Il arrive : une jambe, un bras, une main qui s'agite et il déboule... Il traîne un petit chariot ressemblant à un théâtre de marionnettes ou une télévision. Il cherche quelque chose... il trouve un tronc d'arbre sans branches ni feuilles. Nu! Il faut l'habiller. Des crochets aux couleurs de l'arc-en-ciel et des chapeaux font office de branches et de feuilles. Ses feuilles préférées sont dans la casquette, sa casquette « petit porte-mémoire ».



Il parle tout le temps : chuchote, crie, chante, récite, change le ton de sa voix, imite des sons, etc. Il s'accompagne à la guitare ou à l'harmonica.

Les visages des mômes valent le temps de s'y arrêter : étonnés, bouches bées, rieurs, souriants, excités, interrogatifs, toutes les émotions y passent.

Il n'arrête jamais de bouger : saute, marche, se penche, tombe, se balance, se couche, danse, patine, plonge, etc. Il fait chanter les enfants, se lever, se dandiner, se pencher, se croiser les bras, les lever, sentir les fleurs sur le sol, etc.

« *L'important dans la vie,
c'est de continuer à chercher
Ce n'est pas grave de se tromper* »



Arbre-Muse avec Jean Laprise

Photos: L.Côté

Cet homme est un feu roulant de gestes et de paroles où se mêlent chants et comptines. Par sa pédagogie dynamique, M. Jean Laprise offre un spectacle interactif auquel les enfants charmés ne peuvent que participer irrésistiblement. En prime, l'excellent vocabulaire utilisé dans *Arbre-Muse* prouve qu'on peut faire rire en bon français.

Quelle énergie! *Arbre-Muse* n'a que 15 minutes de répit avant le 2^e spectacle. Merci M. Laprise pour votre belle création et votre incroyable interprétation.

Des nouvelles en vrac

1- Opération Enfant-Soleil:

Les élèves ont amassé 2 581 \$.

2- Une collecte de **denrées non périssables** est en cours par la classe de 5^e année de Mme Anne-Marie au profit de la St-Vincent-de-Paul de Sainte-Brigitte.

3- 18 décembre : **Karam et ses Tam-Tams**, spectacle pour tous.

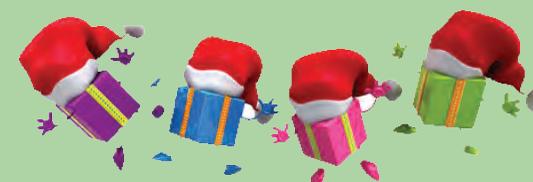
4- 19 décembre : horaire continu et spectacle de *Éduca Zoo*.

5- L'école **recherche des casques de hockey avec grille** pour jouer au ballon-balai. Merci de votre générosité.

6- Piles et cartouches d'encre usagées :

Le comité « Environnement » de l'école portera les piles dans un écocentre et remettra les cartouches à la fondation des Premières-Seigneuries.

*L'équipe de l'école Du Trivent
et de La Halte scolaire souhaitent à tous
un Joyeux temps des Fêtes!*



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 LETTRAGE

418-661-0505

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

CONTENANTS
EMBALLAGES
ET IMPRIMÉS

C'EST TOUT
CE QUI VA
DANS LE BAC



POUR TROUVER LE POINT
DE CHUTE DE TOUT CE QUI
NE VA PAS DANS LE BAC

RECREER.CA

RECYC-QUÉBEC

Québec



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



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

Tous les membres des *Partenaires Sainte-Brigitte* se joignent à moi pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes.

*Que cette année 2015 apporte à chacun de vos foyers
la santé, l'amour et la prospérité
en ces temps difficiles.*

Francis Côté, chef de parti
Les Partenaires Sainte-Brigitte



Tendinite d'Achille

Le tendon d'Achille est un des tendons les plus longs et forts du corps humain. Il origine du talon et remonte jusqu'au muscle du mollet. Il vous permet de pointer le pied ou de le soulever vers le haut.



Les causes

La tendinite d'Achille peut être causée par plusieurs facteurs tels que la surutilisation, le fait de débiter une nouvelle activité physique sans une préparation adéquate, le manque de souplesse au niveau du mollet, le port de talons hauts, une biomécanique fautive ou un malpositionnement des pieds.

Les personnes à risque

Le tendon d'Achille s'affaiblit avec l'âge. Les personnes dans la cinquantaine sont donc plus à risque de développer une lésion au tendon d'Achille. On recommande aussi aux coureurs d'augmenter la distance et l'intensité de l'exercice graduellement afin de prévenir les blessures.

Traitement

Comme toutes les blessures, une tendinite d'Achille est plus facile à guérir si elle est traitée dès l'apparition des symptômes. Vous risquez une lésion plus sérieuse si vous continuez l'activité physique malgré la douleur.

Ce que vous pouvez faire si vous avez des douleurs dans la région du tendon d'Achille serait donc de cesser l'activité physique qui cause les douleurs.

Normalement, la natation pourrait être une bonne alternative aux autres sports qui déclenchent les symptômes. Ensuite, appliquez de la glace pour calmer l'inflammation. Un bandage compressif que vous trouverez en pharmacie pourrait également être porté afin de stabiliser le tendon et réduire l'enflure s'il y a lieu.

Toutefois, si jamais les symptômes persistent malgré ces conseils, il serait préférable que vous consultiez votre médecin ou un podiatre.

Il est important que le diagnostic soit confirmé et qu'un plan de traitement soit établi selon votre condition particulière.

Coralie Émond, podiatre



PROGRAMME POUR LES MÉNAGES À FAIBLE REVENU

OBTENEZ UN FRIGO NEUF POUR SEULEMENT 75 \$

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



Note : assurez-vous que le programme soit en cours dans votre région.

Les autoséances de polarité

La polarité est une technique spéciale. Elle va agir de façon subtile en polarisant les champs électromagnétiques défectueux. C'est le cerveau de la personne touchée qui prend en repérage les écoutes conscientes faites sur le corps. Ce « toucher intelligent » est reconduit par un système holographique intracellulaire et il va restructurer la géométrie qui ne fait plus bonne figure.

Par analogie, c'est comme dans une page de cahier à colorier où vous avez des points à relier pour obtenir l'image. Le cerveau fait la même chose. Là où vous placez vos mains, il prend un point de repère et ainsi de suite. Il va reproduire la forme qui correspond à une structure qu'il a déjà dans sa banque de données.

En polarité, il ne peut pas y avoir un surplus d'énergie, car il n'y a pas de transfert. Tout se passe à l'interne. C'est la personne qui est touchée qui gère sa propre histoire.

C'est pourquoi il est intéressant d'effectuer une autoséance de polarité. Nous avons deux mains. La droite est positive et peut servir de sac d'eau chaude et la gauche est négative donc un sac de glace. Avec un peu de bonne volonté et sans intention aucune, simplement d'être dans l'écoute consciente de ce qui se passe dans vos mains et vous allez être aidant pour vous-même.

Voici quelques trucs maison qui vont pouvoir vous être utiles pour relancer le circuit stagnant causant des maux de tête. Cela ne remplace pas une visite chez votre médecin.

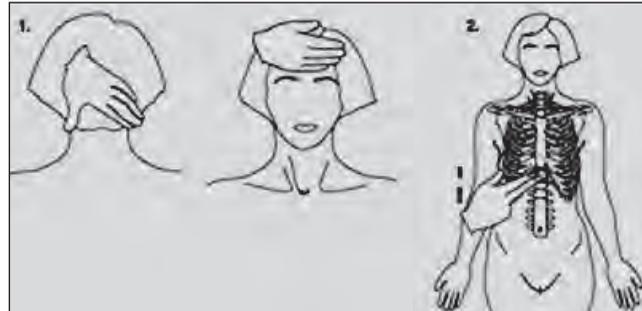
Schéma 1

Autoséance de polarité de l'hyperémie des centres

L'hyperémie des centres, vasodilatation, un apport de sang dans la tête.

La douleur augmente lorsque vous penchez la tête par devant.

Référence : L'autopolarité Michelle Guay, éditions de Mortagne.



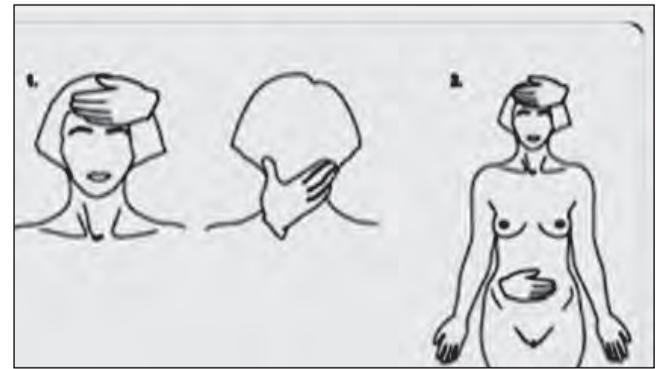
1. La main négative, la gauche, emboîte bien l'occiput. La main positive, la droite, se place au centre du front.

2. La main négative, la gauche reste à l'occiput. La main positive, la droite, avec l'index et le majeur, se place sous l'appendice xiphoïde et nous effectuons des mouvements vers le haut.

Schéma 2

Autoséance de polarité de l'anémie des centres

L'anémie des centres, vasoconstriction, diminution du sang dans la tête. La douleur diminue lorsque vous baissez la tête par devant.



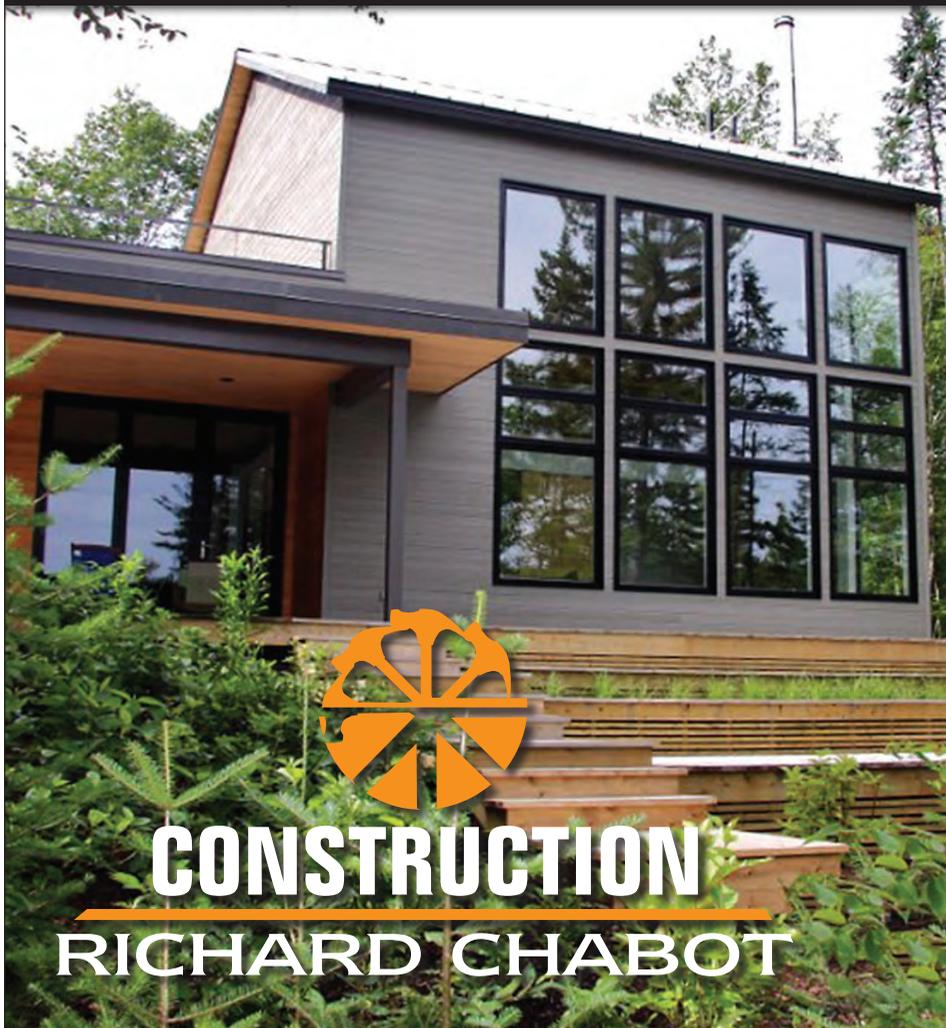
1. La main négative, la gauche, sur le centre du front. La main positive, la droite, emboîte la base du cou.

2. La main négative, la gauche, reste sur le centre du front. La main positive, la droite, se déplace sur la région de l'ombilic.

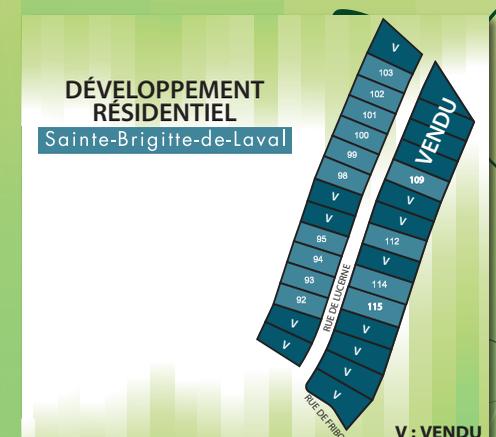
par Céline A. Gauthier, auteure, formatrice en polarité, massothérapeute agréée, naturothérapeute. 418 825-4459

celine.gauthier@lerayondevie.com

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



CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT



Questions les plus posées à votre chiropraticien en 2014

Pour la troisième année consécutive, je vous offre une compilation des questions que j'ai reçues le plus souvent à la clinique cette année.

Question #1 – Je crois que c'est musculaire, pouvez-vous faire quelque chose ?

Bien évidemment! En pratique, je travaille des muscles à tous les jours. En fait, un chiropraticien est habilité à traiter tout ce qui est d'origine mécanique qui affecte autant les articulations que les muscles, les tendons ou les ligaments. On utilise diverses thérapies musculaires pour relâcher, détendre et étirer les muscles endoloris. De plus, on remarque souvent qu'un problème musculaire est généralement associé à un dérangement articulaire et vice-versa. C'est pourquoi le traitement combine souvent les deux approches : articulaire et musculaire.

Question #2 – Dois-je consulter pour un torticolis ?

Pour un torticolis léger qui se rétablit complètement en 72 heures, pas besoin nécessairement. Toutefois, si la douleur est intense et incapacitante, que la situation est récidivante ou associée à d'autres symptômes, il serait important de consulter.

Question #3 – Traitez-vous les otites chez les enfants?

Non. On ne traite pas les otites. On peut s'assurer que tout bouge bien au niveau du cou et qu'il n'y ait pas de tension musculaire qui empêche le bon drainage de l'oreille, mais il n'y a pas présentement d'étude qui supporte le traitement. On voit souvent de bons résultats en clinique, mais ce n'est pas encore démontré.

Question #4 – Quand consulter un chiropraticien ?

Le chiropraticien est le plus efficace lorsqu'une personne barre dans le dos. On est très bon pour traiter tous les autres maux de cou, de tête, de dos, d'épaules ou de genoux. Les tendinites, les douleurs sciatiques et les entorses font partie de notre champ de pratique aussi.

Question #5 – Est-ce que les manipulations font mal?

Non. C'est davantage le travail musculaire qui sera sensible. Les ajustements articulaires sont beaucoup plus confortables. C'est véritablement un relâchement de tension, ça débloque littéralement! De plus, des réflexes neurologiques de relaxation musculaire y sont associés.

*Joyeux temps des Fêtes
et une très bonne année 2015
à tous et spécialement à tous mes patients
et patientes de Sainte-Brigitte!*

Julien Aubé, chiropraticien



Pour vous sucrer le bec!...

Sucre à la crème de Soeur Angèle

Ingrédients :

250 ml (1 tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de cassonade
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé



Préparation:

Tapisser le fond d'un moule carré de 20 cm (8 po) d'une pellicule de plastique ou d'une bande de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté.

Dans une tasse à mesurer d'une contenance de 2 litres (8 tasses) allant au four à micro-ondes, mélanger le sucre, la cassonade et la crème.

Cuire au four à micro-ondes 4 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson 4 minutes (voir note).

Ajouter la vanille, le beurre et fouetter à grande vitesse au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe et perde son lustre, soit environ 5 à 9 minutes.

Répartir dans le moule en l'étalant. Couvrir et réfrigérer environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Démouler et couper en carrés.

Note

Le temps de cuisson peut varier selon la puissance du four à micro-ondes que vous utilisez. Cette recette a été testée dans un four de 1000 watts. Pour un four à micro-ondes de 500 watts, le temps de cuisson sera de 10 minutes et 30 secondes

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 \$

Joyeux Noël et Bonne Année

Kathy Grégoire
Courtier immobilier
RE/MAX

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



Groupe Altus

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique

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

MARLIN

CHEVROLET INC

Yves Thomassin

Représentant

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

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



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

Action Sentiers lavallois

Peut-être avez-vous déjà entendu parler d'Action Sentiers lavallois? ASL est un organisme qui a été fondé au printemps 2012 par un groupe de citoyens intéressés par la conservation et la démocratisation des sentiers existants du territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

La mission d'ASL est de regrouper les personnes intéressées à promouvoir la randonnée en forêt et l'accès à des espaces naturels situés dans la ville tout en respectant l'environnement et en préservant les ressources naturelles.

Son rôle est de protéger, restaurer et développer un réseau de sentiers pédestres sur le territoire de la ville de concert avec les propriétaires fonciers, les représentants municipaux et autres partenaires. Actuellement, les objectifs à court terme d'ASL sont de travailler à la conservation des installations existantes et à l'accessibilité des sentiers par l'amélioration de l'affichage et la diffusion des cartes des sentiers déjà existantes.

Reconnue comme OSBL (organisme sans but lucratif), ASL projette également de présenter des conférences qui parlent de nos précieuses richesses naturelles, de la montagne, de la rivière et de la vie qui s'écoule dans un tel cadre.

Si vous êtes intéressés à en connaître davantage sur les sentiers de Sainte-Brigitte-de-Laval et sur ASL, vous pouvez nous suivre sur le site web de l'association : <http://www.actionsentierslavallois.com/> et sur la page Facebook. Au plaisir de vous rencontrer dans nos sentiers.

Le comité Action Sentier Lavallois

Ventes conclues à distance

Avec la popularité d'Internet et des réseaux sociaux, nous sommes de plus en plus sollicités pour acheter des produits et services via le web. De plus, avec la nouvelle mode des promotions à rabais, telles que Groupon, Tuango et autres, il est primordial de connaître certaines règles de base en matière de ventes conclues à distance.

Le contrat à distance est un contrat conclu lorsque le commerçant et le consommateur ne sont pas en présence l'un de l'autre et qui est précédé d'une offre du commerçant de conclure un tel contrat. Il s'agit entre autres des contrats conclus par téléphone, par Internet, par la poste ou autrement.

Avant de conclure un contrat à distance, sachez que le commerçant doit obligatoirement fournir au consommateur certains renseignements, comme par exemple son nom et ses coordonnées complètes, les délais d'exécution de son obligation principale, une description détaillée du prix du bien ou services offerts, etc. Ces renseignements doivent être présentés de manière évidente et intelligible.

Le contrat doit être constaté par écrit et indiquer tous les renseignements obligatoires exigés en vertu de la loi. Aussi, le commerçant doit transmettre un exemplaire dudit contrat au consommateur dans les 15 jours suivant la conclusion de la vente.

Dans certaines situations, le consommateur peut annuler le contrat conclu à distance et ce, dans un délai de 7 jours suivant la réception de l'exemplaire dudit contrat. Toutefois, ce délai est porté à 30 jours si

le commerçant n'a pas transmis au consommateur un exemplaire dans le délai prescrit et le délai d'annulation commence à courir à compter de la date de conclusion dudit contrat. Veuillez noter toutefois que d'autres délais peuvent s'appliquer en fonction de situations différentes. Le consommateur doit alors transmettre un avis à l'effet qu'il se prévaut de la faculté de résolution du contrat.

Le commerçant ne peut pas demander un paiement anticipé total ou partiel ou lui offrir de percevoir un tel paiement avant d'exécuter son obligation principale, à moins qu'il ne s'agisse d'un paiement par carte de crédit.

N'hésitez pas à communiquer avec moi afin que je vous conseille et vous guide dans vos démarches subséquentes. Joyeuses Fêtes!

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



Épilation au laser

Rapide,
efficace,
sans douleur!



Maintenant disponible ici!

LIGHT SHEER DUET

Promotion automne

Demi-jambe à 149 \$ + tx/par séance
ou
Aines & aisselles à 89 \$ +tx/par séance

Salon Esthétique

salon
Jo Lem



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

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

NOUVEAUTÉ : PRODUITS VIVESCENCE

Venez nous rencontrer
au 4, rue de la Fabrique

418 825-1072

Johanne Lemay

SECTION ÉCONOMIQUE

PRÉSENTÉ PAR LE

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

Nouvelles

Le Salon des

ENTREPRENEURS... une première édition réussie!

Le 30 novembre dernier se tenait le tout premier Salon des entrepreneurs de la région. Proposé en même temps et au même endroit que le Salon annuel du Cercle de fermières, des entrepreneurs locaux ont eu la chance de rencontrer les citoyens lavallois.



Dix entreprises locales étaient représentées : le Duff et son service de traiteur, Esthétique Mélanie Roussel, Soins des pieds Geneviève Binet, Kathy Grégoire courtier immobilier chez Remax, la Ville de Sainte-Brigitte, les Sentiers pédestres de Sainte-Brigitte, le Groupe d'affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval, Swag créatifs et stratèges, Nicole Ador massothérapeute et Patricia Picard design intérieur.

Une centaine de personnes ont pu ainsi découvrir les talents de chez nous et discuter avec les entrepreneurs sur place.

Le GAS en a profité pour rappeler aux citoyens la présence sur son site web d'outils pour les résidents. Cinq tirages ont eu lieu à la fin de l'événement, soit à 16h dimanche.

Un panier de confiserie offert par le Bistro Duff

- Réjeanne Lauzon

Trois prix de la part de Soins des pieds Geneviève Binet :

- 25 % de rabais : Catherine Beaudry
- 50 % de rabais : Pierre Côté
- 1 soin gratuit : Marie-Claude Servant

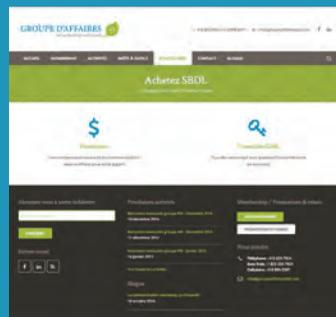
Un certificat-cadeau de Familiprix tiré au kiosque du GAS

- Louissette B. Thomassin

Félicitations aux gagnants et merci à tous nos exposants et nos participants!

Rendez-vous l'an prochain et d'ici là, on se revoit en mai pour la journée Opération Enfant Soleil!

Gens d'affaires et CITOYENS!



Visitez le **www.groupedaffairesbdl.com** pour connaître les événements importants, obtenir les coordonnées des entreprises, découvrir des trucs, des astuces, des articles, des ressources, des produits, des attractions et des services régionaux!

Pour nous joindre:

418 825-7924
info@groupedaffairesbdl.com



Portrait de gens d'affaires... un entrepreneur d'ici



Conrad Clavet

Carrossier C. Clavet

À Sainte-Brigitte, nous avons la chance d'avoir un carrossier d'expérience avec une personnalité très attachante. Les résidents de longue date le connaissent déjà tous tandis que ce n'est qu'une question de temps pour que les nouveaux arrivants ne l'apprécient tout autant!

N'hésitez pas à arrêter le rencontrer... il se fera un plaisir de vous saluer!

Dès l'âge de 14 ans, Conrad Clavet s'affairait déjà à la carrosserie. À ce moment-là, il ne pensait pas en faire son métier. Très vite, il change d'idée après avoir momentanément touché aux domaines de la machinerie et de l'hôtellerie. Très naturellement, la carrosserie le rappelle.

Employé loyal d'une entreprise de carrosserie à Charlesbourg pendant 17 belles années, il a le sentiment d'avoir atteint le potentiel maximal de son poste. Son désir de valorisation et de dépassement de soi se fait sentir. Et hop! Une opportunité d'affaires apparaît, possibilité qu'il ne laisse pas passer! Il y donc 10 ans, il rachetait le garage du village qui était en opération depuis 1959.

Il dessert une clientèle fidèle lavalloise et venant d'un peu partout dans la région de Québec...et même de la province. Effectivement, des gens de Sept-Iles reviennent régulièrement voir Conrad! Ses clients sont tellement satisfaits du travail effectué et de l'expérience vécue qu'ils n'hésitent aucunement à le référer!



Conrad en quelques mots: il est tellement fin!!! Accueillant, il est aux petits soins avec ses clients! Il se fait un devoir de trouver une solution durable, efficace et impeccable tout en minimisant les frais du client. « Quand la pièce est réparable, on la répare! Les grandes bannières ne se cassent pas la tête... elles changent tout! Pas chez nous! », mentionne M. Clavet. Il n'est pas rare que les clients de Conrad paient 50 % de moins qu'ailleurs...et ce pour la même garantie, pour un travail de meilleure qualité, mais surtout pour un service beaucoup plus personnalisé!

L'entreprise emploie quatre personnes à temps plein. Nombreuses sont les raisons d'utiliser les services de Carrossier C. Clavet : voiture accidentée, pare-brise endommagé, peinture, voiture antique, rouille, fuite d'eau et relooking de voiture.

« Les gens sont souvent mal informés par leur compagnie d'assurances. Ils peuvent faire réparer leur véhicule où bon leur semble et bénéficier de la même garantie. Dans le garage de leur choix, la garantie sera assumée par le commerçant plutôt que par la compagnie d'assurances, tout simplement!», nous informe M. Clavet.

Alors soyez vigilant et passez saluer Conrad!

Pour le joindre:

Carrossier C. Clavet
397, ave. Ste-Brigitte | 418 825-1161



SABLIÈRE
VALLIÈRE inc.

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

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



VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

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

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

Petites annonces

Tombée le 21 janvier 2015
alinefortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

Habit de motoneige Yamaha pour homme, neuf, large. Prix, 225 \$.
825-2185

GARDIENNES

Une place disponible pour enfant de 6 mois à 5 ans. 30 \$ par jour. Service de traicteur. Heures d'ouverture de 7 h à 17 h 15.
418 825-5091 ou 575-7431

SERVICES

Accordéoniste (acc.piano) 20 ans d'expérience animerait vos réceptions. Offre cours d'acc. piano. Location d'instruments.
825-1778

Orthopédagogue pour élèves en difficulté en français, niveau primaire. Chez moi ou à domicile.
418 606-8654

Dame d'expérience offre ses services pour faire entretien ménager.
418 255-0125 ou 606-8667

Mise au point et réparation de souffleuse. Démarreurs à distance, vitres d'auto.
418 825-1653

PANIER DE NOËL

Nous offrons les paniers de Noël à ceux et celles qui passent une période difficile pendant que bien d'autres passent de joyeuses fêtes.

Il est encore temps d'en faire la demande. Vous avez jusqu'au 18 décembre pour réserver le vôtre en appelant au 418 825-3609. Joyeuses Fêtes à tous !

L'équipe de la St-Vincent de Paul



SUDOKU

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

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
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.

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

Offrez-vous un cadeau!

OFFRE DE LANCEMENT
295 \$



NOUVEL
enregistreur numérique*

G8
(9865 HDC)

- ◆ Interface améliorée
- ◆ Permet d'enregistrer jusqu'à 8 émissions en simultané
- ◆ 1 Téraoctet de mémoire

8 décembre
au 9 janvier

PROFITEZ AUSSI DE NOS
TERMINAUX NUMÉRIQUES
EN PROMOTION*

TERMINAL NUMÉRIQUE HD 4642
ENREGISTREUR NUMÉRIQUE HD 8642

69 \$
259 \$

* Limite d'un type d'appareil par abonné. Jusqu'à épuisement des stocks.
Certaines conditions s'appliquent.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

418.849.7125 | www.ccapcable.com



20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7