

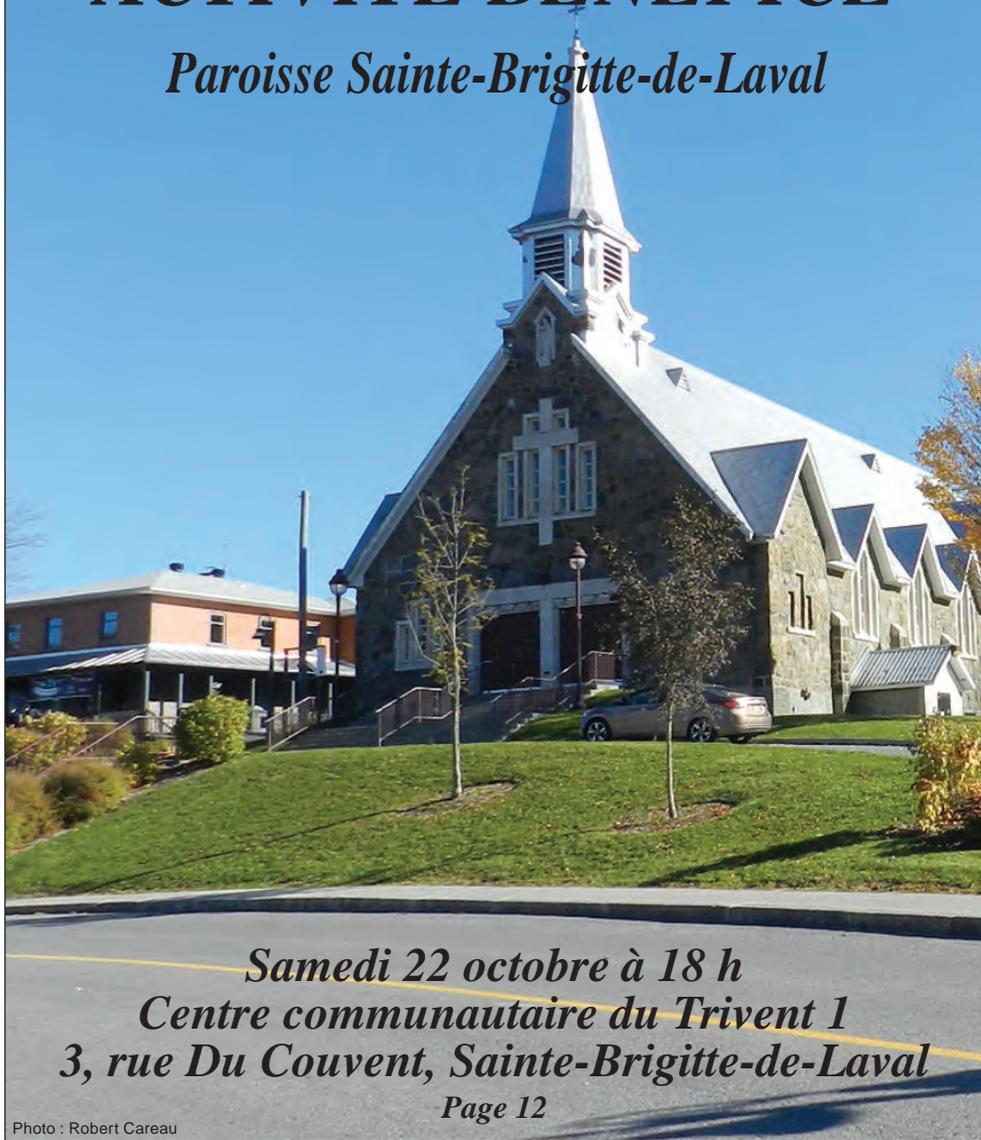


# Le Lavallois

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

## ACTIVITÉ BÉNÉFICE

*Paroisse Sainte-Brigitte-de-Laval*



*Samedi 22 octobre à 18 h  
Centre communautaire du Trivent 1  
3, rue Du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval*

*Page 12*

Photo : Robert Careau

## Coop Santé

La Coop ouvre très bientôt.  
Pour devenir membre, remplissez et  
postez le formulaire en page 7.

Dès l'ouverture, les citoyens membres et non membres  
pourront recevoir divers services : soins infirmiers,  
ergothérapie, physiothérapie, orthophonie, massothérapie,  
intervention sociale, nutrition et plus encore.

*Des tarifs préférentiels seront offerts aux membres.*

Dernièrement, un registre de signatures a été ouvert dans  
le but d'obtenir un groupe de médecine familiale (GMF).

Plus de détails page 6

## À lire

*Christiane Auclair, pro-maire pp. 3 - 4*

*Louis-Philippe et Maximus Patry pp. 4 - 5*

*Accommodation du Domaine p. 9*

*Une fête des montagnes réussie p. 10*

octobre 2016

Volume 34

Numéro 8

**Accommodation**  
**Chez Pat**

BIÈRES • VINS • VIDÉOS • LOTERIES

Photocopies - Produits asiatiques

Ouvert tous les jours de 7 h 30 à 23 h

407 Ave Ste-Brigitte 418 825-2009

**familiprix**

**VANESSA TREMBLAY**  
224 Ave Ste-Brigitte, local 102  
Sainte-Brigitte-de-Laval

**418 825-4646**

**Service d'infirmière**  
**Service de livraison**

Heures d'ouverture :  
Lundi au vendredi : 9 h 30 à 21 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

restaurant

**LE LAVALLOIS**

Voir nos spéciaux  
à l'intérieur p. 19

**418 825.2969**  
416 avenue Ste-Brigitte

restaurant  
**LE LAVALLOIS**

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

## Reboisons Sainte-Brigitte

Par André Lachapelle

# Une maison, un arbre



Photo : André Lachapelle

M. Alain Dufresne, M. Jean-Philippe Lemieux, M. Charles Durocher, M. Louis-Georges Thomassin, M. Jean-Philippe Mathieu, M. Raymond Bernier, député, Mme Wanita Daniele, mairesse et Mme Christiane Auclair

Le 19 septembre 2016, au Parc des Fleurs, la mairesse, Mme Wanita Daniele, accompagnée du député de Montmorency, M. Raymond Bernier, et des conseillers municipaux de la Ville, a procédé au lancement de la deuxième phase du programme Protégeons, conservons et reboisons Sainte-Brigitte-de-Laval.

« Je pense que c'est la phase que les citoyens attendaient avec le plus d'impatience » a souligné Mme Daniele.

Tout en saluant l'initiative de la Ville, M. Bernier a rappelé la belle tradition qui amène les citoyens à planter un arbre au moment de la naissance d'un enfant, un arbre qui grandira avec l'enfant jusqu'à sa maturité.

Ce programme permettra aux citoyens de se procurer d'ici le 19 décembre 2016, un arbre de 50 mm (2,5 pouces) de diamètre à la base et d'une hauteur de 2 à 3 mètres. Plusieurs variétés sont offertes et il en coûtera 75\$ avant les taxes applicables, soit la moitié du prix réel pour acquérir un arbre. Une variété d'arbres est proposée en fonction de la superficie de terrain disponible.

Ainsi, pour les propriétaires dont la superficie disponible varie entre 20 m<sup>2</sup> et 50 m<sup>2</sup>, il sera possible d'acheter un lilas japonais Ivory Silk, un aubépine Toba, un pommier Makamik, un érable de Tartarie ou un érable

de l'Amur. La hauteur de ces arbres se situe entre 5 m et 7 m à pleine maturité.

Pour les terrains dont la superficie disponible varie entre 20m<sup>2</sup> à 70 m<sup>2</sup>, quatre variétés d'arbres pourront être plantées : Tilleul Norlin, Tilleul d'Amérique Redmond, Erable rouge Northwook et Micocoulier de Virginie. La hauteur varie entre 9 et 12 mètres.

Finalement, le chêne rouge et l'érable de Norvège Emerald lustre sont les deux arbres disponibles pour les grands terrains (70 m<sup>2</sup> et plus). Ils peuvent atteindre de 15 à 18 mètres de hauteur

L'arbre sera livré à votre domicile au mois de mai 2017. Pour connaître les variétés d'arbres proposées en fonction de la superficie disponible, les hauteurs et les largeurs des arbres à maturité, consultez le site Internet de la Ville.

Soulignons qu'il sera possible de se procurer uniquement un arbre par terrain et que la Ville estime que ce programme permettra de planter 200 arbres.

Vous pouvez commander votre arbre au : [www.sbdl.net/unemaisonunarbre](http://www.sbdl.net/unemaisonunarbre).

lilas japonais Ivory Silk →

## Sommaire

### Actualité

Reboison Sainte-Brigitte.....	2
ACC-SBDL.....	8
Prix argent Accom. du Domaine.....	9

### Entrevues

Mme Christiane Auclair.....	3-4
Louis-Philippe Thomassin.....	4-5
Maximus Patry.....	4-5

### La vie de chez nous

Coop santé.....	6-7
Marché public.....	7
Fête des Montagnes.....	10
Pastorale.....	11
Activité bénéfique.....	12
Progr. Écologis.....	12
Trivent.....	13
La Barak.....	14
Âge d'Or.....	15
Matinées Mères-enfants.....	16
Karaté.....	16
Défi santé.....	16
Trèfle d'Or.....	17
Fermières.....	18

### Chroniques

Ici et maintenant.....	19
Horticulture.....	20
Auteure de chez nous.....	21
Massothérapie.....	22

### Annonces

Petites annonces.....	23
-----------------------	----



## Station Service Alpin Inc.

327 Ave Sainte-Brigitte

418 825-2219

Depuis 28 ans à votre service

**LE SPÉCIALISTE**

- Freins
- Silencieux
- Suspension
- Auto de courtoisie
- Vidange d'huile Express

**ENTRETIEN ET RÉPARATION**

Jacques Tremblay, prop.



## Une conseillère municipale fort occupée

par André Lachapelle

# Mme Christiane Auclair

La conseillère du district numéro 2, Mme Christiane Auclair, est très occupée par les temps qui courent.

À chaque séance du conseil municipal, elle traite des dossiers de l'urbanisme puisqu'elle est membre et représentante du conseil municipal au sein du Comité consultatif en urbanisme (CCU).

Elle a été nommée récemment pro-maire et elle fait aussi partie du réseau Femmes et politique municipale.

J'ai voulu en savoir plus sur Mme Auclair et surtout connaître les raisons qui l'ont amenée à assumer toutes ces nouvelles responsabilités.

### La politique municipale

Mme Auclair habite depuis 25 ans à Sainte-Brigitte-de-Laval, et ce, bien qu'elle ait travaillé pendant 17 ans comme urbaniste à la Ville de Lac-Beauport et par la suite 8 ans à la Ville de Québec. Ses collègues de travail à la Ville de Lac-Beauport la taquinaient parfois en lui disant qu'elle devrait s'y établir, elle répondait avec un sourire en coin «Sainte-Brigitte, c'est beaucoup plus beau» .

Elle habitait avec sa famille au 146, avenue Sainte-Brigitte mais inutile de chercher la maison puisqu'elle n'existe plus, ayant été expropriée en 2008 lors de la réfection de l'avenue Sainte-Brigitte. Une expérience particulièrement difficile pour Mme Auclair et sa famille.

Elle s'intéressait à ce qui se passait dans sa Ville et n'étant pas du tout en accord avec la façon de gérer de l'ancien conseil municipal, elle n'hésite donc pas à se joindre à l'équipe de Mme Wanita Daniele lors de l'élection 2013. Mais, il fallait d'abord qu'elle soit élue ce qui n'était pas gagné d'avance. Elle s'impliqua à fond dans la campagne électorale et elle fut élue de justesse avec quatre voix de majorité.

La mairesse lui confie le dossier de l'urbanisme. «J'ai

une réelle passion pour l'urbanisme parce que cette discipline comporte plusieurs aspects: la gestion de l'aménagement du territoire, l'environnement, l'économie et une dimension sociale très importante» souligne-t-elle.

«Ce que j'apprécie encore plus ce sont les contacts directs avec les personnes. Elles ont un problème à régler. Je commence toujours par bien cerner le problème pour ensuite les faire cheminer vers une solution» ajoute Mme Auclair. Il est important de noter que l'article 146 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme prévoit la création d'un comité consultatif d'urbanisme (CCU), un organisme mandaté par le conseil municipal pour donner des avis sur les demandes qui lui sont soumises en matière d'urbanisme et d'aménagement du territoire. En plus de Mme Auclair, sept résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval font partie de ce groupe de travail.

***J'ai une réelle passion pour l'urbanisme parce que cette discipline comporte plusieurs aspects: la gestion de l'aménagement du territoire, l'environnement, l'économie et une dimension sociale très importante»***

### Sa nouvelle responsabilité de pro-maire

Beaucoup de personnes communiquent régulièrement avec Mme Auclair pour lui faire part de différentes problématiques. «Je me suis aperçue qu'il me manquait parfois certains éléments d'information pour répondre adéquatement à leurs questions et les aider à résoudre leurs problèmes» précise-t-elle.

Elle a donc fait part de son intérêt à assumer la responsabilité de pro-maire qui lui permettrait une meilleure connaissance de tous les dossiers. Tant la mairesse Mme Daniele que M. Jean-Philippe Lemieux, qui agissait à titre de pro-maire, ont accepté d'emblée la suggestion de Mme Auclair. «Je suis très heureuse de l'ouverture manifestée par la mairesse et par mon collègue, Jean-Philippe, et je tiens publiquement à les remercier de m'avoir fait confiance» souligne-t-elle.



### Femmes et politique municipale

La nouvelle pro-maire a, il y a quelques mois, été nommée au conseil d'administration du Réseau femmes et politique municipale qui a pour objectif d'intéresser les femmes à faire le saut en politique municipale. Le 29 septembre 2016, le mouvement qui regroupe une centaine de femmes de la région de Québec fêtait son 5<sup>e</sup> anniversaire. Mme Auclair a accepté d'être conférencière le printemps prochain sur un sujet qu'elle connaît bien : les femmes et l'urbanisme.

### Sentiers pédestres

Depuis son élection en 2013, Mme Auclair a assumé la participation de la Ville dans Action Sentiers Lavallois. Elle s'est impliquée à fond dans ce dossier puisqu'elle considère que les sentiers permettent aux gens d'établir un contact privilégié avec la nature. «Il faut

**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

Depuis 1975, nous réalisons des jardins de diverses inspirations, en utilisant des matériaux naturels.

**Nous créons des lieux de vie.**

PLAN D'EAU  
FOYER EXTÉRIEUR  
TRAVAUX DE PIERRE  
AMÉNAGEMENT DE SPAS ET PISCINES  
ÉCLAIRAGE DE JARDIN

**LES JARDINS DE VOS RÊVES**

Tél. : 418 825-1081 ■ www.lesjardinsdevosreves.com

**SH MACHINERIE**

SÉBASTIEN HUOT  
Cell.: 418-264-5454  
Fax: 418-825-5133  
shmachinerie@hotmail.com

RBQ: 5629-7039-01

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

**CENTRE DE L'AUTO ELITE**

**418-456-5456**

Maintenant au  
**424, Ave Ste-Brigitte**

Mécanique - Freins - Pneus - Silencieux - Traitement antirouille - Mise au point

## Mme Christiane Auclair

(Suite de la page 3)

assurer la pérennité des sentiers existants et en construire d'autres» dit-elle. Il faut savoir que les promoteurs de développements résidentiels doivent céder à la Ville 10% de la superficie des terrains pour l'aménagement d'espaces verts. Cette disposition a permis à la Ville d'acquérir les sentiers de la montagne à Deux-Têtes situés sur le Domaine des Hautes-Terres et des terrains situés en bordure de la rivière aux Pins qui seront prochainement aménagés en sentiers au profit des citoyens du secteur du Golf.

Soulignons que ses nouvelles responsabilités l'ont amenée à céder ce dossier à son collègue Alain Dufresne.

### Encore des projets....

Mme Auclair consacre ses efforts à un autre projet, soit le refuge éthique. Il s'agit en fait d'un projet aux multiples facettes qui permettrait de recueillir les animaux abandonnés. Il comporterait aussi un volet éducatif pour les jeunes, des cours de dressage, un service de pension pour les animaux et un parc à chiens. «Qui plus est, ajoute la pro-maire, il permettrait de créer des emplois». Le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) n'autorise toutefois pas ce genre de refuge. Un mémoire a donc été déposé à la communauté urbaine de Québec pour obtenir l'autorisation d'aller de l'avant avec le refuge éthique.

Mme Auclair a aussi en tête un projet de bouffe mobile qui permettrait aux personnes seules de pouvoir se faire livrer des repas à domicile à des prix très abordables. «Une bonne façon de favoriser l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées», indique-t-elle.

### Candidate à l'élection 2017

Sera-t-elle candidate à la prochaine élection municipale? Mme Auclair répond sans hésiter qu'elle sera à nouveau sur les rangs. «Je suis très fière de ce que nous avons accompli jusqu'à maintenant, les citoyens sont au cœur de nos préoccupations et j'ai bien l'intention de continuer», conclue-t-elle.

## Du baseball de haut niveau

Par André Lachapelle

# Louis-Philippe Thomassin



Louis-Philippe Thomassin et Maximus Patry, deux jeunes Lavallois de 13 ans, s'illustrent sur la scène du baseball élite non seulement dans la région de Québec mais aussi au Québec, ailleurs au Canada et même aux États-Unis.

Bien difficile de parler de Louis-Philippe sans parler de Maximus et vice-versa puisqu'ils ont fait leurs débuts ensemble à l'âge de 4 ans au terrain des loisirs de Sainte-Brigitte-de-Laval. Grâce à leur talent, ils ont par la suite gravi les échelons pour atteindre le niveau Pee-Wee AAA. Louis-Philippe et Maximus, qui ont été affublés des surnoms de *L.P.* et *Moose* par leurs coéquipiers, évoluent pour les Warriors de la Capitale.

Louis-Philippe occupe les positions de lanceur, receveur et voltigeur de droite. Il se distingue par sa puissance au monticule comme en font foi les 62 retraits sur trois prises obtenus en seulement 42 manches lancées. Au bâton, il a maintenu une moyenne de 410 et frappé 11 coups de circuit. Il a été choisi joueur de l'année dans la catégorie Pee-Wee compétition lors de la soirée Méritas 2016 tenue par Baseball Québec, région de Québec. Sa plus grande qualité, selon son entraîneur, est son intensité.

Maximus est reconnu comme un lanceur solide, très difficile à frapper. Frappeur, opportuniste, il a produit 27 points au cours de la dernière saison et il se distingue aussi par sa rapidité avec 13 buts volés en 2016. Avec de telles performances, il n'est donc pas étonnant que les deux joueurs aient été choisis pour faire partie de l'équipe d'étoiles pour représenter la région de Québec aux championnats du Québec et du Canada.

### Le baseball, c'est du sérieux

Les deux comparses font partie du Programme sport-études baseball de l'école secondaire de la Seigneurie, à Beauport. La journée débute par des sessions d'entraînement de 8 heures à 11 heures. *L.P.* et *Moose* apprécient grandement ces sessions puisqu'ils bénéficient de l'expérience et du savoir-faire d'instructeurs qui évoluent avec les Capitales de Québec ou ont déjà fait partie d'équipes professionnelles de baseball. Le reste de la matinée et de l'après-midi est consacré aux matières académiques. Ils bénéficient d'un encadrement visant à permettre le développement de leurs aptitudes sportives et d'assurer une sainte gestion du temps entre le sport et les exigences scolaires. Pas question de négliger



Louis-Philippe Thomassin, un élan tout en puissance

**ABAT-POILS TOILETTAGE**

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

**418 825-2103**

Réservation Service personnalisé

*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

**Danielle Binette**  
Massothérapeute agréée

**Polarité**  
Massage Momentum  
Méditation et Créativité

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

**Cuisine et Salle de Bain**

**RENOVATION**  
Luc  
**LA VOIE**

**418-606-8589**

Venez visiter notre salle de montre!  
1 rue Bouchard, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc.  
Tél: 8303-3852-58

**Appareils électroménagers**

**F. Couillard**  
Réparations  
de toutes marques

**418 661-7313**

Installation de lave-vaisselle  
www.electromenagersfcouillard.com

# et Maximus Patry, du talent à revendre

leurs études car les élèves dont les résultats ne sont pas au rendez-vous se voient expulsés du programme. Louis-Philippe et Maximus n'ont toutefois aucun problème de ce côté puisque leurs notes sont très bonnes.

## Une même passion

Ces deux inséparables sont animés d'une même passion, le baseball. Ils mangent leur lunch à bord de l'autobus qui les ramène à l'école à la fin de leur entraînement du matin afin de profiter de l'heure du dîner pour se lancer la balle. Le père de Louis-Philippe, Éric, a installé un mécanisme dans la cour arrière de la maison pour lui permettre de pratiquer son élan au bâton. Maximus, n'est pas en reste puisque son père Renaud, qui a mis en place l'activité baseball pour les jeunes, garçons et filles, de Sainte-Brigitte-de-Laval, s'est procuré au fil des ans un lanceur automatique et d'autres équipements pour faciliter l'apprentissage de Maximus et de ses deux jeunes frères Boris et Robinson qui partagent aussi cette même passion pour le baseball.

## Une passion contagieuse

On imagine facilement que les parents jouent un rôle primordial dans la réussite de leurs enfants. Renaud Patry et Eric Thomassin, les pères, ont initié leurs enfants aux rudiments du baseball et ils continuent de s'impliquer à fond dans leur jeune carrière.



Maximus Patry, excellent lanceur gaucher

en Beauce. Les deux jeunes frères de Maximus, Boris et Robinson, et Frédéric, le frère cadet de Louis-Philippe jouent aussi au baseball. Une gestion serrée de déplacements qui les occupent six jours par semaine. Il leur faut aussi s'occuper de l'hébergement et des repas de leurs fils lorsqu'ils participent à des tournois comme ce fut le cas au championnat québécois à Pointe-du-Lac au championnat canadien qui a eu lieu à London en Ontario ou encore un tournoi avec des équipes américaines à Long Island.

Cette passion du baseball est contagieuse. Les grands-parents assistent assidûment aux matchs de leurs petits-fils. Pour les grands-parents de Maximus qui habitent

J'ai réalisé l'entrevue avec Louis-Philippe et Maximus en présence de leur mère Stéphanie Lagacé et Karelle Bergeron.

Elles assurent les déplacements et ce n'est pas une mince tâche car il faut savoir qu'ils disputent leurs matchs à Québec, Trois-Rivières, Rivière-du-Loup et

Shawinigan, cela implique bien des kilomètres de déplacements.

Stéphanie et Karelle reconnaissent avoir hâte que la saison se termine mais quelques semaines plus tard, elles avouent qu'elles s'ennuient déjà du baseball.

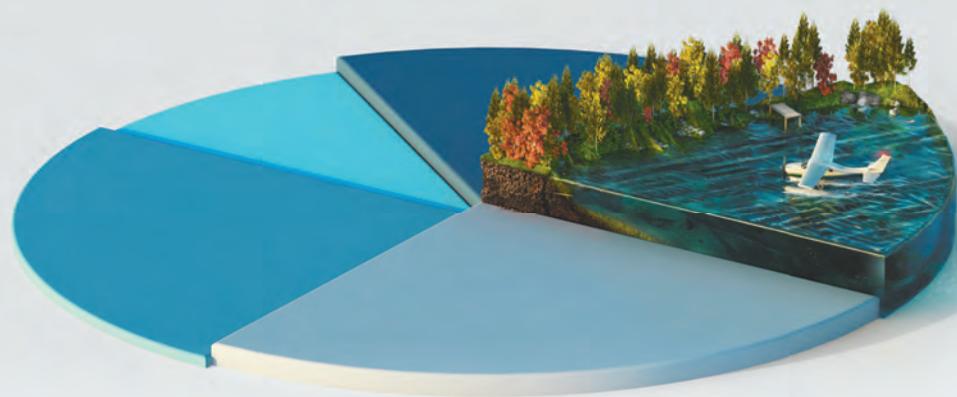
Qu'est-ce que l'avenir réserve à ces deux jeunes athlètes? À cette question, ils répondent simplement qu'ils espèrent se rendre le plus loin possible.

Une bien belle entrevue avec deux jeunes hommes matures dotés d'une forte personnalité et deux mères tout aussi passionnées que leurs fils.



Stéphanie Lagacé et Karelle Bergeron, deux mères passionnées

« M'envoler jusqu'à mon coin de pêche »



Placez votre projet d'avenir en lieu sûr avec nos Obligations à taux progressif.

Capital entièrement garanti  
Taux fixés pour 10 ans  
Encaissables annuellement

Idéales pour votre CELI ou votre REER.

ÉPARGNE  
PLACEMENTS  
QUÉBEC



[www.epq.gouv.qc.ca](http://www.epq.gouv.qc.ca)

Communiquez avec l'un de nos agents d'investissement au

**1 800 463-5229**

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

# Devenez membre de la Coop de santé

Plus de 54 coopératives de santé au Québec, réparties dans 13 régions différentes desservent près de 180 000 patients et comptent 60 000 membres. Il n'est pas rare que ces établissements prennent racine en milieu rural ou dans des endroits éloignés et mal desservis par le réseau de la santé et des services sociaux. Leur concept se développe, sur des valeurs de respect et d'engagement, en partenariat et en complémentarité des services offerts et sollicite la participation des acteurs locaux qui proviennent de tous les horizons.

## Le réseau des Coops de santé et les membres de soutien

Au cours des dernières semaines, toutes les entreprises et tous les organismes locaux ont reçu par courriel de l'information et une invitation à devenir membre de soutien. Nous vous invitons à compléter votre adhésion dès maintenant, comme certaines entreprises locales l'ont déjà fait. Une coopérative de santé est un moteur de développement économique important et un facteur de rétention de la population non négligeable dans notre milieu.

## Activités de promotion

Le **samedi 1<sup>er</sup> octobre**, des membres du conseil d'administration ont réalisé une activité de promotion devant le IGA de la famille Rousseau. Le soleil, les sourires et les gens étaient au rendez-vous. Merci à toutes les personnes qui ont pris le temps de s'arrêter et d'échanger avec nous et merci au IGA pour leur accueil. Ces moments privilégiés nous confirment les besoins criant en santé sur notre territoire et nous font dire que nous avons fait le bon choix en portant cette initiative citoyenne jusqu'au bout.

Nous répéterons cette expérience le **dimanche 30 octobre de 14 h à 17 h, devant le IGA**. Comme c'est la veille de l'Halloween, nous en profiterons pour distribuer des petites surprises aux enfants.

De plus, le **soir de l'Halloween**, ne soyez pas surpris de voir des membres bénévoles de la Coop de santé distribuer bonbons et dépliants dans le secteur très animé du cœur villageois.

## Tarifs préférentiels et services offerts aux membres dès l'ouverture

Dès le début, les membres pourront profiter de tarifs spéciaux pour divers services infirmiers et autres en santé globale. Plusieurs personnes nous ont proposé leurs services dans différents domaines: : soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, orthophonie, massothérapie, intervention sociale, nutrition, et autres.

Des ateliers de prévention et de promotion de la santé dans vos milieux (en entreprise, au sein d'organismes communautaires ou publics) et au sein des locaux mêmes de la Coop, vous seront aussi proposés.

Des formateurs et professionnels de la santé animeront divers ateliers sur des thématiques telles : la saine gestion financière pour réduire le stress, trucs pour diminuer l'anxiété chez les enfants, le suivi de grossesse, la préparation à l'accouchement, l'allaitement, la venue de bébé, la sexualité chez les jeunes, prévention des maladies cardiaques, la remise en forme, etc.

## 1- Devenez membre de la Coop

**Remplissez et découpez le formulaire d'adhésion (page 7 du présent journal) pour être membre de la Coop**

**et le retourner avec votre chèque à l'adresse suivante :**

Journal Le Lavallois, a/s Coop de santé  
C.P. 1020  
Sainte-Brigitte-de-Laval,  
Qué, G0A 3K0

**En ligne, via notre page Facebook:**

<https://www.facebook.com/centredesante.sbd/>

## Registre de noms de personnes désirant obtenir un médecin

**Le 25 septembre dernier, la Coop santé Sainte-Brigitte-de-Laval a lancé un registre en ligne de gens désirant obtenir un médecin dans notre secteur.**

- Si vous n'avez pas de médecin,
- Si vous avez un médecin, mais qui se trouve géographiquement très éloigné de votre lieu de résidence,
- Si vous savez que vous perdrez sous peu votre médecin pour un départ à la retraite.

## 2- Inscrivez-vous au registre du GMF

**En ligne, via notre page Facebook:**

<https://www.facebook.com/centredesante.sbd/>

Si vous n'avez pas accès à Internet: inscrivez votre nom sur la version papier du registre lors de nos activités de promotion, ou contactez-nous à

Courriel : [coopsante.sbd@outlook.com](mailto:coopsante.sbd@outlook.com)  
Téléphone : 418 606-8574

Avec le député provincial, M. Raymond Bernier, nous souhaitons démontrer au ministre les besoins en santé de notre territoire et des environs (Beauport, Lac-Beauport). **Cette démarche permettrait à la Coop d'obtenir un statut de GMF (Groupe de médecine familiale) qui lui donnerait notamment un budget de fonctionnement pour opérer la clinique.**



### Spécialités

- Pierre de toutes grosseurs
- Sable de remplissage
- Sable tamisé
- Terre végétale tamisée

### Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h  
Ouvert le samedi (sur demande)

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



**Appelez-nous dès maintenant!**  
**418 825-2087**

Carrière - Rue de l'Escalade,  
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0  
**Tout près de chez vous !**

## VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

**418 825-2087**

[info@sablirevalliere.com](mailto:info@sablirevalliere.com)

**TOUT SOUS LE MÊME TOIT**



- Transport machinerie lourde
- Test de sol - nivelage - drain
- Mur de pierres
- Terrassement
- Essouchage
- Déneigement

**Installation septique et traitement secondaire avancé vous est offert**



## Formulaire d'inscription comme membre de la Coop de Santé



## Membre consommateur

## \* Obligatoire

## Renseignements personnels

Nom\* : \_\_\_\_\_

Enfants de 0 à 17 ans

Prénom\* : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Date naissance\* : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Adresse\* : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Ville\* : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Code postal\* : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Téléphone 1 : \_\_\_\_\_

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Téléphone 2 : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

Je suis à la recherche d'un médecin de famille  Oui  NonJe souhaite participer à des activités de prévention pour la santé  Oui  Non

## Conditions\*

Capacité effective :  Je déclare avoir la capacité d'être un usager des services de la coopRespect des règlements :  Je m'engage à respecter les règlements de la coopérative.Accès à un médecin de famille :  Je reconnais que l'adhésion à la Coop ne signifie pas que j'aurai automatiquement/immédiatement accès à un médecin de famille.

Clause testamentaire: à mon décès, je désire léguer mes parts sociales à la Coop de Sainte-Brigitte-de-Laval

 OUI  NONSignature et mode de paiement : Montant total: 60 \$ Paiement:  Chèque  Comptant**Le paiement doit accompagner le formulaire d'adhésion pour que celui-ci soit valide.**

Signature: \_\_\_\_\_

le \_\_\_\_\_



Quelques semaines après la fin du Marché public de Sainte-Brigitte-de-Laval, le bilan déposé par le comité organisateur permet de confirmer que ce projet fut un franc succès. L'expérience sera assurément renouvelée l'an prochain.

Un aperçu des faits saillants

- Cinq jours de marché public sur autant de semaines;
- Une moyenne de plus de 800 pieds carrés de superficie afin d'offrir davantage de produits frais et variés aux visiteurs;
- Présence de producteurs et d'artisans locaux,
- Une excellente moyenne de fréquentation de 300 à 400 personnes chaque jour.

Le Marché a connu un immense succès et c'est grâce au travail acharné d'une équipe efficace.

Bravo à madame Andrée-Anne Turcotte, elle-même fille d'un producteur de l'Île d'Orléans, à madame Nathalie Gagnon, directrice du service des loisirs et à monsieur Jean-Philippe Mathieu, conseiller municipal.

«Ils ont relevé le défi avec brio. Sans leur travail et celui de chacun des membres de leur équipe, ce Marché dont nous sommes si fiers n'aurait pas pu voir le jour et connu ce succès formidable », a expliqué la mairesse.

Les marchands nous ont fait confiance, leur belle participation dans cette aventure nous laisse croire qu'il y aura une prochaine édition

Lucille Thomassin

## EXCAVATION MARIO VALLÉE



• 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

Terre • Sable • Pierre • Gravier



Me Chantale Bourget

Notaire et conseillère juridique

224, avenue Ste-Brigitte, local 102  
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0  
Dans la pharmacie Familiprix

Tél : 418 825-2132

Courriel : cbourget@vl.videotron.ca



446, avenue Marconi  
Québec (Québec) G1N 4A7

Tél.: 418 681-0284  
Fax: 418 681-1178

www.stampa.ca  
info@stampa.ca

Les Entreprises  
GASTON CLAVET inc.

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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391

Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise\_clavet@ccpcable.com

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



# L'électrification des transports-2

## ACC-SBDL



### Avantages de la voiture électrique

- Son carburant est issu d'une énergie renouvelable produite ici chez nous.
- Une automobile qui roule 20 000 km par année épargnera près de 1 500 \$ par an en carburant. Ces économies risquent d'augmenter chaque année avec les fluctuations du prix du pétrole.
- La voiture électrique coûte moins cher en assurances (-20%) et a besoin de moins d'entretien (aucun changement d'huile).
- En 10 ans : près de 12 000 \$ d'économie.
- La voiture électrique répond à la majorité des besoins quotidiens. Bientôt, les nouveaux modèles auront de 350 km à 500 km d'autonomie.
- Peu de risque de tomber en panne. Même si la recharge se fait essentiellement à la maison ou au bureau, le Québec compte près de 600 bornes de recharge publiques.
- Les voitures électriques sont silencieuses, n'émettent pas d'odeur ni de gaz à effet de serre (voiture à essence = 3,26 tonnes de GES/an ; voiture électrique = zéro GES)
- La batterie, garantie 8 ans, peut servir après à emmagasiner de l'énergie pour alimenter nos maisons et institutions.

### Constat

- Une chose semble certaine : le véhicule électrique est là pour s'imposer et se développer. Il représente l'avenir. Il faut s'y préparer, l'anticiper, l'encourager.

### Tableau comparatif

Nissan Leaf 2015 (électrique)		Honda Civic LX 2015 (essence)	
<b>Coût d'acquisition</b>		<b>Coût d'acquisition</b>	
Prix d'achat avec taxes :	36 557 \$	Prix d'achat avec taxes :	22 765 \$
Installation d'une borne :	1 500 \$		
Rabais du gouvernement :			
Véhicule	- 8 000 \$		
Borne	- 1 000 \$		
<b>Total :</b>	<b>29 057 \$</b>	<b>Total :</b>	<b>22 765 \$</b>
<b>Coûts annuels d'utilisation</b>		<b>Coûts annuels d'utilisation</b>	
Énergie	356 \$	Énergie	1 817 \$
Entretien (aucun changement d'huile)	200 \$	Entretien	400 \$
Assurances	506 \$	Assurances	664 \$
<b>Total:</b>	<b>1 062 \$</b>	<b>Total:</b>	<b>2 881 \$</b>
<b>Économies réalisées</b>			
Sur un an, 1 819 \$ (diff. des coûts utilisation)			
Sur dix ans, 18 190 \$			
<b>Économie réelle</b>			
11 898 \$ soit 18 190 \$ - 6 292 \$ (économies pendant 10 ans - la différence du coût d'achat)			
Amortissement 3,5 ans			
Source des informations : Equiterre.org			

- Coûts calculés pour 20 000 km/an:
- Coût en énergie pour la voiture électrique: 1,78 \$/100 km (tarif Hydro Québec pour la recharge à domicile en avril 2015);
- Coût en énergie pour la voiture à essence: 1,28 \$/L (moyenne décembre 2013 à mai 2015 au Québec);
- Consommation en carburant de la voiture essence : 7,1L/100 km

## Wilbrod Robert

Une maison familiale

wilbrodrobert.com 418 661-9223



### Commémorer. Tout en musique...

Notre succursale au 1010, boul. Raymond à Ste-Thérèse-de-Lisieux incluant, à son tour, un **salon-chapelle, une salle de réception et même un piano!**

AUTANT DE NOUVEAUTÉS,  
PARCE QUE NOUS  
PERSONNALISONS LES  
FUNÉRAILLES COMME  
NULLE PART AILLEURS



### Qu'en pensez-vous ?

Qu'est-ce qui fera que, le moment venu, vous choisirez d'abandonner votre voiture à essence pour un véhicule électrique ?

D'ici la fin du mois d'octobre, l'ACC-SBDL vous proposera un sondage pouvant nous permettre de connaître les incitatifs qui favoriseraient, chez vous, l'achat d'un véhicule électrique et aussi de vérifier votre intérêt à

essayer des véhicules électriques lors d'un événement qui pourrait être organisé chez nous, à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Pour aller plus loin, vous informer, comparer, rendez-vous sur les pages Facebook suivantes :

Page Facebook : AVEQ.ca

Page Facebook : Ma prochaine auto sera électrique  
Page Facebook : Automobile propre



Mélanie Allard  
Technicienne en soin de peau

### Salon d'esthétique Chantaube

7 des Merisiers  
Ste-Brigitte-de-Laval, QC  
G0A 3K0

Téléphone: 418-825-0015  
melanieallard@ccapcable.com

**PEINTURE MONTMORENCY INC.**  
**ENTREPRENEUR-PEINTRE**

Intérieur et extérieur  
Réparation plâtre • Tirage de joints  
RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL ET INSTITUTIONNEL  
**ESTIMATION GRATUITE**  
Licence RBQ: 8286-2665-41

841, av. Ste-Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

Bur.: 418 825-1058  
Cell.: 418 808-1724

**MARLIN**

CHEVROLET INC



**Yves Thomassin**  
Représentant

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

Évaluation et fiscalité municipale  
Analyse immobilière  
**Groupe Altus** Solutions technologiques  
Géomatique

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



## Capsule sur l'environnement ACC-SBDL

### À propos des PESTICIDES

Un pesticide est une substance chimique qui vise à détruire des organismes que nous considérons indésirables.

Parmi les pesticides les plus courants figurent les insecticides, les herbicides, les fongicides et les rodenticides pour détruire respectivement les insectes, les mauvaises herbes, les maladies ou les rongeurs.

Les pesticides contiennent des ingrédients actifs qui s'attaquent aux organismes visés, et des adjuvants (additifs chimiques) qui agiront en qualité de solvants, diluants ou émulsifiants. *Ces adjuvants sont parfois plus toxiques que les ingrédients actifs eux-mêmes.*

### Pourquoi craindre autant les effets nocifs des PESTICIDES sur la SANTÉ humaine ?

Les pesticides les plus couramment utilisés agissent en dérégulant la fonction des cellules du cerveau. D'après des données les plus récentes, des expositions chroniques à faibles doses de pesticides peuvent provoquer des troubles neurotoxiques ainsi que des troubles de comportement. D'usage très répandu au Canada, on retrouve ensuite leurs composantes sur les aliments, les pelouses et dans les produits ménagers.

Les pesticides sont absorbés autant par les aliments et l'eau que par la peau et par l'air que nous respirons.

### ÉVITONS LES PESTICIDES !

Jacinte Bédard  
membre de l'ACC-SBDL



## Prix argent pour l'Accommodation du Domaine

Honorée par l'Association des Marchands Dépanneurs et Épiciers du Québec, (A.M.D.E.Q.), la famille Beaulieu a reçu cette distinction lors du Congrès annuel de l'association tenue à Lévis, le 17 septembre dernier.

Cette reconnaissance largement méritée s'inscrivait dans le cadre du concours du *Mérite de l'Entrepreneurship*. Les sœurs Lise et Annie Beaulieu étaient les lauréates de ce prix qui rejaillit sur toute la famille à travers trois générations.

Pour qui ne connaît pas l'histoire de cette famille, *Le Lavallois* publiait dans son édition de janvier 2014, pages 4 et 5, un article intitulé:

*Depuis 52 ans... trois générations.*

### Critères de sélection de l'AMDEQ

La plaque de reconnaissance remise aux deux lauréates mentionne les critères qui ont prévalu pour choisir le commerce de leur famille. On peut y lire :

« *Pour son service à la clientèle, son implication aux activités de la communauté, son aménagement commercial et son esprit innovateur.* »

### Un commerce chez nous

Bien que l'Accommodation du Domaine soit située au 1779, boulevard Raymond, tout juste en amont de l'entrée de Sainte-Brigitte-de-Laval, elle a toujours été au service de notre communauté lavalloise: essence, épicerie, vins, bières, pâtisseries, pain, boucherie et l'excellent café Napoléon... mais aussi pour ses qualités d'accueil, la fraîcheur de ses produits, les horaires adaptés et fixés pour un maximum de services, 7 jours sur 7. Dès 5 h le matin, celui qui travaille tôt peut y trouver de l'essence, du café et des provisions pour le lunch du midi.

La grande majorité de leurs employé(e)s sont de Sainte-Brigitte-de-Laval, entre autres, Joanne Lozier qui y est employée depuis 20 ans. Les propriétaires de cet établissement primé ont toujours commandité les événements se déroulant dans notre ville, année après année, et le



font toujours pour témoigner d'une solidarité qui ne se dément pas. Non seulement l'Accommodation du Domaine dessert SBDL mais aussi la clientèle de Beauport.

Arrêtez-vous pour tâter un ou deux de leurs excellents produits maison. Comme ils le disent à juste titre, sur leur annonce du bottin téléphonique de notre ville en page 7 :

« *Qualité et fraîcheur, jour après jour* »  
« *Tout sous un même toit* ».

Visionnez sur leur page Facebook, la vidéo présentée lors du Congrès de l'AMDEQ où vous ferez connaissance avec les trois générations de la famille Beaulieu. Pour plus de renseignements sur l'Accommodation du Domaine Beaulieu/Boucherie Beaufresne inc., composez le 418 667-2540.

Jean-François Gerardin



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



## Plomberie Denis Lajeunesse

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

Plus de 20 ans d'expérience

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

T 418 825-1093  
F 418 825-1092  
ebenisteriemg2003@live.com



Cuisine, salle de bain et mobilier

## SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

À votre service  
depuis 1989



SCIAGE  
FORAGE

Résidentiel • Commercial  
Industriel

- Asphalté
- Joints d'expansion
- Sciage mural / plancher jusqu'à 48" d'épaisseur
- Scie électrique pour travaux intérieurs
- Percements de 1" à 36"



Alain et Michaël Tremblay

418 825-3304  
Télécopieur : 418 825-2948    sciage@live.ca  
Licence RBQ : 8229-6963-28

Un événement familial rassembleur

par Lucille Thomassin

# La Fête des montagnes 2016

Cet automne, la *Fête des montagnes* a fait son entrée au cœur de Sainte-Brigitte-de-Laval. Ce nouvel événement s'est tenu pendant la fin de semaine de l'Action de grâce, soit les samedi 8 et dimanche 9 octobre derniers. Petits et grands ont été invités à célébrer la nature exceptionnelle qui nous entoure et la culture qui nous unit. Plusieurs activités se sont déroulées dans le parc Richelieu.

Malgré la pluie, on s'est amusé avec Samajam, une belle expérience musicale



Des maquillages amusants par une artiste de Flash Tribue



Un dimanche plus achalandé



De la musique pour tous les goûts

Photos Alain Bouchard



Fillette comblée à la ferme Napolie



Des oiseaux de proie avec Mylène Dumesnil de l'UQROP



Théâtre pour enfants

Des food trucks pour se régaler



50 ans

## BILODEAU

CHEVROLET • BUICK • GMC

1965 • 2015

### LE DÉFI DU DÉTOUR...

BILODEAU vous garantit le meilleur prix ou nous payons votre déplacement

- Service de 7h30 à 19h00 du lundi au vendredi
- On va chercher votre véhicule
- Plus de 15 voitures de courtoisie
- Tarif horaire pour entretien **99<sup>95</sup>\$**

9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré • 418 827-3773  
www.bilodeauautos.ca

# Notre communauté chrétienne est encore très active

## Nouvel horaire du bureau et services offerts localement

Dans l'édition du mois d'août 2016, je vous annonçais le nouvel horaire du bureau après le départ de Madame Gisèle Girard. Depuis, bon nombre de paroissiens et paroissiennes en sont venus à de fausses conclusions. On entend dire que « C'est dommage, c'est le dernier baptême, le dernier mariage ou les dernière funérailles qui auront lieu dans notre église » « Il n'y aura bientôt plus de messe dans notre église avec le regroupement des 6 paroisses » et bien d'autres encore.

### La réalité

Avec le regroupement des 6 paroisses, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017, nous serons la « Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval de la Paroisse de Notre-Dame-de-Beauport ». Notre église ne sera pas fermée et nous continuerons à recevoir les services.

### Horaire du bureau

Depuis le 1<sup>er</sup> août 2016, le bureau est ouvert pour l'accueil au public : **lundi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 11 h 30**. Des heures mobiles sont prévues pour la préparation des funérailles et des mariages.

En dehors de ces dates, s.v.p. laissez un message sur le répondeur (418 825-2596). Les messages sont écoutés tous les jours.

**Funérailles** : Les messages seront retournés la journée même et les démarches débiteront aussitôt.

**Autres sujets** : Les messages seront retournés le prochain jour d'ouverture du bureau.

Depuis le mois d'août 2016, la permanence est assurée par madame Francine Goudreault, qui pourra être remplacée à l'occasion par madame Colette Thomassin.

## Services offerts à la communauté dans notre église

- Messe dominicale à 9 h 30;
- Messe mensuelle à la résidence du Trèfle d'Or;
- Messes spéciales de Noël et du Jour de l'An;
- Messe de commémoration des défunts et des anciens combattants;
- **Baptêmes** : chaque mois (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> dimanches du mois). Informations : 418 628-8860 Sr Odile Lessard et la catéchèse du baptême est centralisée;
- **Mariages** : dans notre église (avec ou sans eucharistie) selon la date de votre choix et la disponibilité d'un célébrant. Les informations et l'ouverture de dossier se font au bureau de la paroisse et la pratique de mariage a lieu dans notre église;
- **Funérailles** : célébrées en semaine ou le samedi selon la disponibilité d'un célébrant. Les démarches avec la maison funéraire sont effectuées par la paroisse et les rencontres des familles ont lieu au bureau de la paroisse;
- **Accompagnement des paroissiens** dans des moments difficiles : au bureau pendant les heures d'ouverture ou sur rendez-vous;

- **Communion des malades** : à domicile sur demande;
- **Derniers sacrements** : à domicile sur demande;
- **Initiation à la vie chrétienne** pour les jeunes et les adultes : formations par des équipes de bénévoles;
- **Catéchèse du baptême** : centralisée à Sainte-Gertrude ou à Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus (nouveau);
- **Catéchèses scolaire** : dans notre église 1 fois/mois;
- **Brebis de Jésus** (nouveau service pour les tout-petits) : dans notre église, fréquence à confirmer;
- **Catéchèses initiatiques et célébrations des sacrements** du pardon, de l'eucharistie et de la confirmation auront lieu dans notre église;

## Capitation - Rappel

Merci aux paroissiens qui ont répondu à notre appel pour soutenir notre communauté chrétienne en transmettant leur contribution volontaire.

Pour répondre aux défis et fournir des services de qualité, nous avons besoin de votre implication bénévole, de votre témoignage et également de votre implication financière. Il est encore temps de nous faire parvenir la contribution suggérée et même à y ajouter un don.

**Force est de constater que notre communauté chrétienne est encore active et que notre église est loin de la fermeture. En conclusion, il n'en tient qu'à nous de conserver notre communauté chrétienne vivante et en santé.**

*Danielle Thomassin, fabrique de Ste-Brigitte*



RENDEZ-VOUS  
**DE L'EMPLOI**  
DE LA JACQUES-CARTIER

**VOUS ÊTES RECHERCHÉS!**

**UNE QUINZAINE  
D'EMPLOYEURS 700 POSTES  
DISPONIBLES**

**LE SAMEDI 29 OCTOBRE 2016  
DE 10 H À 14 H**

**AU FOUR POINT BY SHERATON  
7900, RUE DU MARIGOT, QUÉBEC**

**rdvemploiJC.gc.ca**

**1-877 844-2358**

Une collaboration de



Seront entre autres présents





**ACTIVITÉ  
BÉNÉFICE**  
Paroisse Sainte-Brigitte-de-Laval

Samedi 22 octobre 2016 à 18 h  
Gymnase de l'école Le Trivent  
3, rue Du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval

.....

Souper Spaghetti  
Encan de biens et services  
« donateurs locaux »  
Soirée dansante avec DJ  
Micheline et Jean-Guy Boutet

.....

**Spécial pour les familles**

**FAMILLE : 2 adultes et enfant-s, 12 ans et moins : 30 \$**

**FAMILLE : 1 adulte et enfant-s, 12 ans et moins : 18 \$**

**Par PERSONNE : (13 ans et plus) : 12 \$**

Permis de consommation d'alcool - Apportez vos breuvages

**Information : Bureau de la Paroisse Tél. : 418-825-2596**

Le programme Éconologis



1500 foyers à faible revenu  
pourront bénéficier d'aide pour la prochaine  
saison froide

Les objectifs du programme Éconologis ont été revus à la hausse pour la région de la Capitale-Nationale. Pas moins de 1 500 foyers à faible revenu pourront bénéficier d'aide pour la prochaine saison froide. L'organisme Vivre en Ville a le mandat de mettre ce programme en œuvre.

Disponible partout en province, le programme Éconologis offre un coup de main gratuit aux gens à faible revenu qui sont admissibles pour effectuer des travaux mineurs dans leur maison ou leur logement afin d'en améliorer le confort pendant l'hiver. Variant d'un foyer à l'autre, ces nombreuses interventions personnalisées vont de la pose de plastique dans les fenêtres à l'installation de coupe-froids aux portes en passant par le remplacement de thermostats par de nouveaux modèles électroniques. En tout, plus d'une vingtaine d'interventions différentes sont possibles.

«Les personnes admissibles peuvent s'inscrire au programme Éconologis via le site Web de l'organisme Vivre en ville (vivreenville.org) ou par téléphone au 418-523-5595 (sans frais 1-888-622-0011).

Tous les détails du programme sont disponibles en ligne sur  
[www.econologis.gouv.qc.ca](http://www.econologis.gouv.qc.ca).

Lucille Thomassin

**Bottin téléphonique Sainte-Brigitte-de-Laval**

Dernier rappel

Votre nom n'est pas dans le bottin ou vous désirez y faire une correction?  
Vous aimeriez y placer une publicité?

418 825-2648

Le bottin sera distribué gratuitement dans tous les foyers en décembre.



# Aux parents



## Rencontre de parents, 18 octobre

Le 18 octobre prochain, à 17 h, se tiendra au Trivent, pavillon 2, la première rencontre du Conseil d'établissement (CE) pour l'année scolaire 2016-2017. Cette rencontre déterminera qui sera à la présidence de ce conseil. Tous les parents peuvent assister aux rencontres du CE et il y a toujours dans l'ordre du jour un point intitulé «*Parole au public*».

Bienvenue à tous.

## Assemblée générale des parents

Lors de l'assemblée du 7 septembre dernier, treize membres ont été choisis pour former le *Conseil d'établissement* (CE) 2016-2017: six personnes représentent les membres parents, cinq autres représentent les membres du personnel de l'école et les deux derniers représentent la communauté.

Madame Stéphanie Morasse a été nommée représen-

tante des parents de l'école du Trivent auprès du comité de parents de la Commission scolaire des Premières Seigneuries (CSDPS) alors que madame Isabelle Serré a été désignée comme substitut.

## Organisme de participation des parents

Madame Isabelle Serré est la responsable de l'*Organisme de Participation des Parents* (OPP). L'OPP est déjà à l'oeuvre: environ 70 parents bénévoles se partageront diverses activités tout au cours de l'année:

- campagne de financement en cours: vente de chocolat pendant le mois d'octobre pour financer l'aménagement pour les cours des deux écoles;
- aide à la photographie scolaire;
- décorations dans les deux écoles (Halloween (déjà installées), Noël et autres);
- aide pour *Opération Enfant Soleil* et ses diverses activités: journée pyjama, tirelire Halloween et autres...;
- aide lors des journées de vaccination;
- accompagnement lors de sorties, etc.

## Nouvelle secrétaire au Trivent, pavillon 1

Madame Véronique Beaulieu vient d'être engagée comme secrétaire pour le Trivent, pavillon 1. Bienvenue Mme Véronique!

## Groupe d'affaires Sainte-Brigitte-de-Laval

Plusieurs d'entre vous se demandent à quel moment reprendront les activités du GAS. Il devient donc nécessaire ici de vous informer que des changements s'opèrent actuellement au sein de l'administration.

Après trois belles années à mettre en place et à opérer le GAS, j'ai souligné à la municipalité et à certains membres en juin dernier mon désir de me retirer de l'administration du regroupement. Il est temps pour moi de concentrer mes énergies à mon entreprise et je considère que ma mission de rendre accessible une formule de réseautage aux entrepreneurs de la région a été dûment acquittée. Je suis désolée de ne pas avoir pu vous en informer avant, mais beaucoup de paramètres restaient à définir afin de permettre la pérennité du GAS et la poursuite de ses activités.

Je suis très heureuse de vous mentionner qu'un membre actif a indiqué son intérêt à poursuivre la coordination du regroupement. Nous sommes à l'étape où nous tentons d'orchestrer la passation du flambeau alors nous vous tiendrons informés de son évolution. Si vous aussi désirez être impliqués dans la gestion du GAS revisité, n'hésitez pas à me faire part de votre intérêt.

Marie-Eve Turgeon tél. : 418 825-7924



## Gardez vos meilleurs moments au chaud.

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

Pour en savoir plus, visitez  
[hydro.quebec/residentiel-fenetres](http://hydro.quebec/residentiel-fenetres).



**MIEUX  
CONSOMMER**





# Maison de jeunes La Barak

[www.facebook.com/mdj.barak/](http://www.facebook.com/mdj.barak/)



## Ateliers de cuisine

Le jeudi 29 septembre dernier, nous avons concocté des petites boules Oréo avec des jeunes. Ce fut une collation exquise, nous nous sommes bien régalez. Pour les curieux et amateurs de cuisine, voici la recette de Kraft Canada :

- 1 paquet (350g) de biscuits Oreo, finement écrasés
- 1 paquet (250g) de fromage à la crème Philadelphia en briques, ramolis.
- 2 paquets (225g chaque) de chocolat mi-sucré Bakers

Préparation :

Réserver 1 cuillerée à soupe de miettes de biscuits. Mélanger le reste des miettes de biscuits et le fromage à la crème jusqu'à homogénéité. Façonner le mélange en 42 boules de 1 pouce. Les réfrigérer 30 minutes.

Faire fondre le chocolat selon les directives fournies sur l'emballage. Tremper les boules dans le chocolat; les déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé ou ciré. Les parsemer des miettes de biscuits réservées. Réfrigérer les boules 1 heure ou jusqu'à fermeté.

[www.kraftcanada.com/recettes/boules-aux-biscuits-oreo-128119](http://www.kraftcanada.com/recettes/boules-aux-biscuits-oreo-128119)



## Souper au restaurant Scores Beauport

Le vendredi 30 septembre, nous sommes allés souper au fameux restaurant *Scores Beauport*, un favori parmi nos jeunes. Sept jeunes nous ont accompagnés et ont pu profiter du délicieux bar à salades et du menu diversifié.



Photo: Marion Chêne

Au restaurant Scores de Beauport

## Soirée Meurtre et Mystère

Le vendredi 28 octobre prochain, nous mettrons nos plus beaux costumes pour participer à notre première soirée *Meurtre et Mystère*. Plus de vingt jeunes s'y sont déjà inscrits. Nous vous promettons une soirée inoubliable qui ne sera pas la dernière. N'oubliez pas que tous ceux qui sont inscrits et qui désirent compléter leurs costumes pourront venir visiter notre costumier durant la semaine du 24 octobre.

## Fête des montagnes

Samedi le 8 octobre de 14 h à 16 h, notre équipe d'intervenants ainsi que plusieurs jeunes bénévoles étaient

présents à la *Fête des montagnes* pour aider les musiciens du groupe Samajam à changer leurs instruments entre les performances.

## Calendrier municipal

Nous aurons une photo de nous dans le prochain calendrier municipal. Il y aura donc un mois qui nous sera consacré!

## Halloween

La fête d'Halloween arrive à grand pas, notre équipe ainsi que nos jeunes Barakiens vous préparent une surprise. Venez nous rendre visite près du «skate park» au village. Nous serons costumés et nous distribuerons des friandises à tous les jeunes qui passeront nous voir de 18 h à 20 h.

**On vous attend en grand nombre!**



## Heures d'ouverture

**Mardi et Mercredi:** 18 h-21 h

**Jeudi:** 15 h-21 h

**Vendredi:** 15 h-22 h

**Samedi-Dimanche:** Si activités spéciales

Nous vous rappelons que les jeunes de 11 ans et plus sont les bienvenus en tout temps à la MDJ.

*Alexandra Duguay, éduc.spéc.*

Intervenante à la MDJ

418 948-6769

labarak@ccap-cable.com



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



Dr<sup>e</sup> Sophie Léonard,  
Chiropraticienne, D.C.  
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval  
418.997.6443 • [chirosbd.com](http://chirosbd.com)

OFFREZ-VOUS  
**LE PLAISIR DE SOURIRE**  
OFFREZ-VOUS UN SOURIRE

**SIROIS**  
DENTUROLOGISTES

Prothèse sur implants  
Prothèse bio-fonctionnelle  
Prothèse complète et partielle  
Appareil anti-ronflement  
Blanchiment de dents  
Protecteur buccal

Consultation gratuite (sur place)  
Service à domicile

**SECTEUR BEAUPORT**  
437 RUE SEIGNEURIALE, QC, G1C 3R2  
T.: 418 667-9434

**SECTEUR ANCIENNE-LORETTE**  
1364 ST-JACQUES, QC, G2E 2X1  
T.: 418 871-1401

[siroisdenturologistes.com](http://siroisdenturologistes.com)

**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- [huskynoiseinc@gmail.com](mailto:huskynoiseinc@gmail.com)

**Spécial du mois : 31.20 \$**  
**14 pouces garnie, 1 frite format moyen, 4 cokes**

**RESTAURANT TURBO PIZZA**

SPÉCIALITÉS : FRITES MAISON  
PIZZA FRUITS DE MER, PÂTES  
SMOKED MEAT, POULET  
SOUS-MARINS

**Bruno Le Rossignol**  
**Martin Bolduc**

225, ave Ste-Brigitte  
[www.turbopizza.ca](http://www.turbopizza.ca)

**418 825-2227**



# L'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval



[www.agedor-sbdl.org](http://www.agedor-sbdl.org)

[www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/](https://www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/)

## Brunch Pizza Passion

Le dimanche 6 novembre, venez déjeuner avec nous au restaurant Pizza Passion 272, ave Seigneuriale, à 11 h. Prix : 10 \$ membre, 15 \$ non-membre. Réservez votre place avant le 2 novembre car les places sont limitées.

Céline Falardeau, 418 825-3408  
Jean-Marc Jennings, 418-825-1527

## Dîner communautaire

Le mardi 25 octobre à 11 h, nous organisons un dîner-spaghetti au sous-sol de l'église. La réservation et le paiement de votre repas sont obligatoires car nous commandons du restaurant Pizza Passion. Prix : 6 \$ membre, 9 \$ non membre

Repas en vente auprès de:  
Lilianne Lacroix 418 825-1527  
Céline Falardeau, 418 825-3408

## Journée internationale des aînés

Nous avons souligné la journée internationale des aînés par un dîner communautaire. Nous avons eu le plaisir d'y accueillir madame Wanita Daniele, mairesse et monsieur Alain Dufresne, conseiller.

Merci à tous ceux qui était présents à cette activité.

## Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 8 novembre à 9 h, nous vous attendons au

restaurant Le Lavallois pour un déjeuner entre amis. Réservez et payez avant le 6 octobre, car les places sont limitées.

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

Responsables :

Céline Falardeau, 418 825-3408

Jean-Marc Jennings, 418 825-1527

## Tournoi de cartes

Le mardi 8 novembre à 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de Kaiser et de Politaine. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 \$. Nous ferons également le tirage de prix de présence.

Insc. : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre  
Resp.: Lilianne Lacroix 418 825-1527

## Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist le mardi 18 octobre, à 12 h 45, au sous-sol de l'église.

Insc. : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre  
Resp.: Lilianne Lacroix 418 825-1527

## Pétanque

La saison de pétanque extérieure s'est achevée le 6 septembre par un tournoi amical. Bravo à Monique Vallée, Francine Goudreault et Michel Fortier, les grands gagnants de ce tournoi. Félicitations à tous et au plaisir de vous revoir l'an prochain. Un merci particulier à Mme



Monique Vallée, Francine Goudreault et Michel Fortier

Céline Falardeau, Mme Clémence Thomassin et M. P.-Henri Fortier pour leur implication dans cette activité.

## Conseil d'administration

Michel Després, prés.	849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	825-2031
Clémence Thomassin, sec.	825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-reg.	825-1527
Lilianne Lacroix, relationniste	825-1527
Céline Falardeau, dir.	825-3408
Diane Durand, dir.	948-1023

## CONSULTATIONS PUBLIQUES SUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

L'ÉDUCATION  
PARLONS D'AVENIR



Du 16 septembre au  
10 novembre 2016

VOTRE AVIS  
COMPTE!

[education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca)

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

CCAP  
TV

Votre Tv locale  
01 & 601



DES NOUVEAUX  
REPORTAGES  
chaque semaine!

Événements locaux

Nouvelles locales

Babillard gratuit

Cuisine

Les petits chefs de K-Blo  
et bien plus!

DÉCOUVREZ

CCAP GO

Pour connaître l'horaire ou visionner nos émissions, consultez nos différentes plateformes Web et la page Facebook de CCAP.Tv

[www.ccap.tv](http://www.ccap.tv) |

CCAP  
CABLE.COM  
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

# Matinées mères-enfants

Le Regroupement des Matinées mères-enfants a pour but de briser l'isolement des parents à la maison. Sous forme de rencontres, les parents ont l'occasion de fraterniser et d'échanger entre eux pendant que les enfants jouent ensemble. Mères, femmes enceintes, pères et même, grands-parents sont les bienvenus ! Toutes les activités sont gratuites (indiqué en cas d'exception). Horaire sujet à changement.



## Activités prévues pour les prochaines semaines

### Octobre

19 : Jeux libres  
26 : Formation avec Laurie Thibeault Julien, ergothérapeute pédiatrique, sur le développement moteur global des 0-5 ans

### Novembre

2: Libre  
9: Animation avec Jokarie, qui fera bouger les tout-petits  
16: Jeux libres  
16: Soirée sans bébé  
23: Visite à la caserne de pompiers

### Maude Émond

Responsable des Matinées mères-enfants SBDL  
Pour nous joindre:  
matineesmeresenfants@hotmail.com  
Facebook : Matinées mères enfants SBDL

# Karaté au Trivent

Des cours de karaté sont donnés au Trivent, pavillon 2 aux jeunes Lavallois. C'est la 3<sup>e</sup> année qu'Océane Côté (championne de karaté, voir article du journal de août 2016) participe activement à ces cours. Pendant deux ans, elle a bénévolement offert son aide à l'enseignant qui travaillait avec un groupe nombreux de jeunes garçons et filles dont il faut assurer l'enseignement, la discipline et la sécurité. Cette année, rémunérée pour assister Pierre-Olivier Martel, le lundi, et le mercredi, Guillaume LaRose Carignan, elle peut s'offrir des cours privés de karaté.

Un lundi, j'ai assisté aux 15 premières minutes et j'ai constaté l'attention et la concentration soutenues de la part des deux enseignants; les directives données aux quelque 25 futurs karatékas sont bien précises. Océane est bien à l'aise dans son travail et s'y donne avec cœur.



Les profs ajustent les ceintures

Photo: L.Côté

Cette championne de chez nous partira à la fin octobre pour compétitionner en karaté à l'occasion des Jeux mondiaux 2016 à Dublin, en Irlande. Elle nous donnera des nouvelles que nous partagerons avec vous dans le journal *Le Lavallois*.

Nous savons que tu donneras le meilleur de toi-même et te souhaitons sincèrement la réalisation de ton rêve. Bon voyage à toi et à ceux qui t'accompagnent! Excellents résultats dans tes compétitions!

Louise Côté

# Défi Santé 2016

Le dimanche 25 septembre dernier, pour la première fois sur le parcours du terrain du Club de golf Alpin, se tenait la quatrième édition du Défi santé Sainte-Brigitte-de-Laval. L'objectif premier de cette activité était d'encourager les saines habitudes de vie en permettant à la population de redécouvrir le plaisir de faire du sport et de l'activité physique. Tous les éléments étaient présents afin de faire de cet événement un grand succès. Les participants ont pu profiter d'une magnifique journée automnale ensoleillée pour relever ce défi en famille. C'est encore cette année une mission accomplie.



Ce sont 215 coureurs provenant de Sainte-Brigitte-de-Laval et de la grande région de Québec qui ont participé aux différents parcours proposés, soit le 1 km, le 5,5 km et 11 km. En plus des prix de présence, des rafraîchissements et de l'animation sur le site, les participants ont pu profiter d'un système de chronométrage professionnel personnalisé et ont tous reçu une médaille de participation ainsi qu'un chandail à la fin de leur épreuve.



Les résultats des différents parcours sont publiés sur le site: sbdl.net

Comité organisateur

Lucille Thomassin



**L'ÉQUIPE LÉTOURNEAU GOSSELIN VOUS SOUHAITE UN BEL AUTOMNE !**

Daniel Létourneau | Pierre-Alexandre Gosselin  
Courtier Immobilier | Courtier Immobilier Résidentiel

**LG** LETOURNEAU GOSSELIN.com



**418.683.9300**  
www.letourneaugosselin.com

**RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - RÉNOVATION**



**CONSTRUCTION RICHARD CHABOT**  
Licence RBQ: 5604-4233-01

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ**

418, avenue Sainte-Brigitte Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) GOA 3K0

MARTIN CHABOT  
Cell.: 418 808-0588  
Tél.: 418 825-1954

ACCOMMODATION DU **DOMAINE BEAULIEU**

**BOUCHERIE BEAUFRESNE**

*Boucherie*

- Viandes et mets préparés avec soin
- Qualité et fraîcheur jour après jour
- Tout pour votre lunch
- Tourtières du Lac Saint-Jean
- Brochettes marinées
- Saucisses maison
- variétés de pâtés
- Tartes

1779, Boulevard Raymond, Québec (début Ste-Brigitte-de-Laval) 418 667-2540

*Accommodation*

- Épicerie • Glace
- Bière (+ microbrasserie)
- Vin (+ Julia Wine)
- Pain baguette et muffins
- Cartes d'appels
- Café Napoléon
- Terminal Loto-Québec
- Photocopie et télécopie
- Boîte aux lettres
- Timbres-poste



**TIRAGE**  
COURRONS LA CHANCE DE GAGNER LE DOUBLE DE VOTRE ACHAT D'ESSENCE

- Essence
- Propane

# Une épluchette au Trèfle d'Or



C'est au début du mois d'août que nos résidants ont accueilli parents et amis pour leur traditionnelle épluchette de blé d'Inde. Quelques 80 personnes se sont régalingées et amusées tout en profitant du beau temps.

Jeannot Lussier, Danielle Vallée et Luc Duval ont charmé le public avec leur musique et leurs chansons accompagnés à l'occasion par la parenté des résidants. Le clou de la journée fut, sans contredit, la voix de Cloé Montminy, une employée de la résidence, qui a enchanté toute l'assistance.

Madame Lina Thomassin a gagné le prix de participation tant convoité, soit une couverture de bébé, une couverture de lit queen et 2 coussins tissés au métier par une résidante, madame Suzanne Gagnon en collaboration avec notre bénévole Ginette Bernier et des membres du Cercle de Fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont collaboré à l'organisation et au succès de cette journée.



Chloé Montminy, une voix remarquable



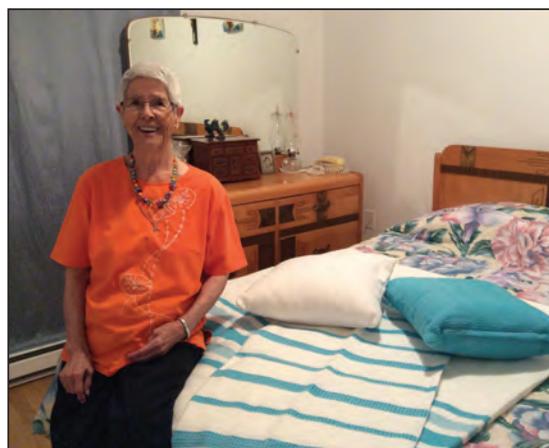
M. Luc Duval, un accordéoniste de talent



Danielle Vallée et Jeannot Lussier ont égayé le party



Les invités se sont amusés et se sont régalingés



Madame Lina Thomassin, l'heureuse gagnante



Le bingo hebdomadaire de la Résidence est recommencé. C'est ouvert aux parents et amis de l'extérieur. Vous êtes attendus en grand nombre à la salle à manger tous les mercredis après-midi à compter de 13 h 30. Le coût d'entrée est de 2\$/personne. Venez vous amuser avec nous.

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

- Pierre Thomassin, directeur général, au 418-606-8606 ou par courriel à [laresidencedutrefledor@ccapcable.com](mailto:laresidencedutrefledor@ccapcable.com)
- Danielle Thomassin, présidente, au 418-825-3356 ou par courriel à [dantho555@gmail.com](mailto:dantho555@gmail.com)

25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval  
418-606-8606  
<http://residenceletrefledor.com/>  
<https://www.facebook.com/ResidenceLeTrefledOr>  
(courriel : [laresidencedutrefledor@ccapcable.com](mailto:laresidencedutrefledor@ccapcable.com))

**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

**PEEQ CONSTRUCTION**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL  
Clermont Vallée  
Président  
418.825.2922  
peeq@peeq.ca  
P.E.E.Q. Construction Inc.  
20, rue du Domaine, Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0 • Téléc. : 418.825.2845  
Prévention et Économie d'Énergie du Québec  
RBQ : 5698-5435-01

**ÉCO-VERT** ENTRETIEN PAYSAGER  
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL  
Cell: 418 802-4678  
Bureau: 418 825-2408  
ecovert2012@gmail.com  
Tonte de pelouse  
Déchiquetage de feuilles  
Déchaumage  
Nettoyage printanier  
Fertilisation écologique  
Élagage  
Aération du sol  
Aménagement de sentiers  
Arboriculture  
965, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval QC G0A 3K0

417, ave Ste-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
[TaxiBusLaval@ccapcable.com](mailto:TaxiBusLaval@ccapcable.com)  
Tel : 418 825-2344  
Taxi Bus Laval  
24 h sur 24 h  
Taxi et transport adapté  
Yvan Thomassin prop.  
3 voitures pour vous servir

Déboisement  
Dessouchage  
Excavation  
Aménagement de terrain  
Transport - Terre  
- Sable  
- Gravier  
**Excavation Dave Thomassin**  
SPÉCIALISTE EN DÉBOISEMENT  
Dave Thomassin  
Propriétaire  
TELL - 418-825-3930  
BUR - 418-825-2344  
CELL - 418-929-3930  
FAX - 418-825-2754

**Lave autos Vite et Net**  
424, ave Ste-Brigitte  
Libre service  
Ouvert de 6 h à 22 h  
7 jours sur 7  
418 825-2344  
Yvan Thomassin, prop



## Les C.F.Q. des liens d'appartenance tissés serrés

Cercle de Fermières

### Atelier

Un atelier vous sera donné en octobre. Je ferai parvenir un courriel aux membres pour les informations. Les non-membres doivent téléphoner au local, au numéro suivant 418 825-3384. Le coût est de 3 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres. Pour celles qui ont suivi le cours de tricot des bas en septembre, vous avez eu les infos pour la suite.

### Différentes informations

Pour les dames qui aimeraient soutenir une bonne cause ( Centre de Santé International ) en tricotant des carrés de 10 pouces x 10 au crochet ou à la broche, vous êtes les bienvenues. Peu importe la technique ou la couleur, ces petites pièces seront assemblées par des bénévoles pour en faire des couvertures qui seront acheminées par la suite aux pays dans le besoin.

Nous ramassons les cartouches d'encre vides d'ordinateur pour la Fondation Mira ainsi que les vieux cellulaires. Si vous désirez donner de ces articles vous pouvez téléphoner au local.

Nous aurons notre exposition le 13 novembre 2016 au sous-sol de l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval. Vous aurez plus d'informations dans le journal Le Lavallois de novembre.

Un métier sera installé lors de notre exposition. Les jeunes qui ont tenté l'expérience l'an passé au sous-sol de l'église pourront renouveler leur exploit.

N. B : Nous avons toujours nos beaux livres de recettes «Qu'est ce qu'on mange, au coût de 20 \$». Informations au local.

### Prochaine réunion

Notre prochaine réunion aura lieu le 18 octobre au sous-sol de l' église à 19 h 30. Celles qui aimeraient jaser tout en prenant un café et un petit goûter vous êtes les bienvenues vers 19 h. Surveillez vos courriels pour le rappel de votre réunion.

En attendant n' oubliez pas de sourire à quelqu'un, un sourire ne coûte rien et rapporte beaucoup.

\*\*\* Le 15 octobre sera la Journée Internationale de la canne blanche.

*Claudette Fecteau*

Hélène Maheux, prés.  
France St Hilaire, v - prés.  
Marie-J. Lussier, sec-trés.  
Maria Harvey, aide technique,  
Rita Ouellet, dossiers  
Claudette Fecteau, comm.

825 - 2518  
825 - 1993  
825 - 2054  
825 - 2584  
825 - 3014  
825 - 6011

## Prévention des incendies



*Un détecteur de fumée a une durée de vie utile de 10 ans.*

Vous n'êtes pas éternel, votre avertisseur de fumée non plus. Un détecteur de fumée a une durée de vie utile de 10 ans. Il ne suffit pas d'en avoir un, de bien l'installer et de changer la pile régulièrement, il faut remplacer un détecteur qui a atteint son âge vénérable. Après 10 ans, ces avertisseurs ont perdu peu à peu leur capacité de détection.

Il ne suffit pas de tester le signal sonore d'un avertisseur de fumée. Il faut aussi tester sa capacité de détection de la fumée au moins une fois par année. Pour plus d'information, il faut se référer aux normes du fabricant.

Vérifiez la date et le fonctionnement de vos avertisseurs, parce que...

*un avertisseur qui fonctionne, ça sonne!*

**Retour de la promotion**  
**Certificat VOYAGE**  
**Valeur de 2000\$\***

*\*Valide pour tout nos clients 2016  
détails du tirage sur demande*

**GMC**  
**DÉNEIGEMENT**  
**TERRASSEMENT EXCAVATION**

**L'hiver...**  
**On s'en occupe !**

**Réservez tôt 418 930.6149**



# Comment sauver vos «géraniums» du froid

par Jocelyne Clavet

Les jardiniers continuent d'appeler le pélarгонium des jardins (*Pelargonium x hortorum*) par son vieux nom, géranium des jardins. Beaucoup continuent de conserver les pélarгонiums pendant l'hiver. Regardons deux méthodes pour les conserver: la méthode traditionnelle et la méthode plus moderne.

## Description d'abord

Si vous avez une boîte à fleurs sur votre terrasse ou balcon, il y a de bonnes chances qu'elle contienne des pélarгонiums des jardins car ils sont forts populaires. Il s'agit d'une plante dressée aux tiges épaisses de 30 à 50 centimètres de hauteur et aux feuilles presque rondes à marge crénelée, souvent marquées par une zone brune qui fait presque le tour de la feuille.

Le feuillage et les tiges dégagent une odeur curieuse quand on les frôle. La plante produit des boules de fleurs dans une vaste gamme de couleurs (rouge, rose, orange, pourpre, blanc et même, depuis peu, jaune), des fleurs qui se succèdent pendant tout l'été.



Le pélarгонium des jardins est une plante tropicale qui ne tolère pas le gel. Si vous le rentrez à l'intérieur pour l'hiver, lavez bien le feuillage avec une solution de savon insecticide pour éliminer tout insecte qui pourrait s'y trouver. Trempez aussi la motte de racines dans de l'eau savonneuse (1 c. à thé de savon insecticide dans un litre d'eau) de 15 à 30 minutes pour éliminer tout insecte dans le terreau.

## Entretien (méthode traditionnelle)

Nos grands-parents mettaient leurs pélarгонiums en dormance pour l'hiver et beaucoup de gens pensent toujours que c'est la bonne méthode. En septembre, on déterrait le pélarгонium, on faisait tomber le terreau de ses racines et on suspendait la plante à l'envers dans le caveau à légumes. Après plusieurs mois de dormance, on sortait la plante de la chambre au début de mars, on la repotait dans un terreau frais, on coupait les tiges asséchées et mortes et on recommençait à l'arroser. Devant une fenêtre ensoleillée, la plante récupérait, reprenait sa coloration verte et, avec un peu de chance, était bientôt prête à affronter un nouvel été en plein air.

Beaucoup de jardiniers ne comprennent pas pourquoi ils échouent si souvent. Nos maisons ont beaucoup changé: le caveau à légumes, un emplacement noir, humide et froid, mais libre de gel, où l'on conservait les légumes et les fruits autrefois, a été essentiellement remplacé par le réfrigérateur. La plupart des sous-sols modernes sont chauffés, ce qui met un stress supplémentaire sur la plante, déjà en détresse. Même si la plante est conservée à la noirceur d'un sous-sol, elle sèche davantage qu'auparavant, car l'air y est nettement plus chaud et plus sec que dans un caveau.

Un garage à peine chauffé conviendrait mieux qu'un sous-sol chauffé. Idéalement la température se tiendra autour de 5 à 10 °C. N'exposez pas les racines à l'air libre. Mieux vaut laisser la motte de racines intacte et mettre la plante dans un sac de papier plutôt que de la suspendre à l'envers. Si la plante est dans un pot individuel, rentrez tout simplement le pot au frais. Il est sage de vaporiser la motte de racines d'eau une fois par mois pendant l'hiver.

## Entretien (méthode plus sûre)

L'autre méthode pour maintenir un pélarгонium pendant l'hiver a toujours été la plus sûre: il s'agit de le garder en croissance devant une fenêtre, ce qui reproduit le plus les conditions que les pélarгонiums reçoivent dans leur pays d'origine, l'Afrique du Sud.

Nettoyez tout simplement un peu la plante quand vous la rentrez, en enlevant les feuilles mortes et jaunies et



les fleurs séchées. Il peut être pratique de pincer l'extrémité des tiges pour stimuler une meilleure ramification, ce qui donnera un plant plus fourni. Maintenant, placez le pot dans une soucoupe devant la fenêtre la plus ensoleillée possible à la température de la pièce ou encore sous un éclairage artificiel intense.

Arrosez au besoin quand le terreau est sec au toucher. Notez que la fréquence d'arrosage peut varier selon vos conditions. Fertilisez jusqu'à la fin d'octobre, puis arrêtez pour reprendre la fertilisation en mars. Il faut éviter les engrais, notamment les engrais riches en azote, pendant l'hiver, car cela peut stimuler un étiolement indésirable. Votre pélarгонium fleurira pendant son séjour dans la maison, mais souvent moins qu'à l'extérieur, car l'éclairage y est moins intense.

## Quand l'été arrive

Peu importe la méthode utilisée pour entretenir votre plante, il faut l'acclimater graduellement aux conditions d'extérieur au début de l'été. Quand il n'y a plus de risque de gel, placez la plante d'abord à l'ombre pendant trois ou quatre jours, puis à la mi-ombre, encore pendant trois ou quatre jours, avant de la placer au soleil. Avec ces soins, votre pélarгонium reflourira pour un deuxième été.

Gageons toutefois que les pélarгонiums qui ont poussé sur le rebord d'une fenêtre seront plus beaux et plus fleuris que ceux qui ont passé l'hiver en dormance!

source: Internet

### Dave Caron

Cell : 418-932-4751  
Bureau 418-660-4751  
dave@forageslapointe.com

Nouvelle administration

Les forages  
**LAPointe**  
Puits ▽ Pompes ▽ Traitement d'eau

Dans le domaine depuis 40 ans

**REMBOURRAGE**  
**Gilles Noël** ENR.  
Résidentiel & Commercial  
ESTIMATION GRATUITE • TRAVAIL GARANTI  
• Rembourrage de tous genres  
• Intérieur de roulettes et motorisés  
• Décapage et finition de meuble  
43, rue du Centre, Ste-Brigitte-De-Laval, G0A 3K0  
Tél. : 418 825-3568

**Les Constructions MAURICE FORTIER & FILS INC.**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
Rénovation - Menuiserie générale résidentielle & commerciale  
jocelynfortier@ccapcable.com  
354 ave Ste-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
Québec G0A 3K0  
R.B.Q. 1360-2453-03  
Martin tél: 825-5067  
cel: 520-1208  
Jocelyn tél: 825-2392  
fax: 825-4126

**CLIMANET**  
NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE SYSTÈME DE CLIMATISATION, ÉCHANGEUR D'AIR ET CHAUFFAGE  
Changez D'AIR avec un EXPERT!  
ÉTIENNE GAMACHE  
418 561-8450  
WWW.CLIMANET.CA  
etiennegamache@climanet.ca

**VIA CAPITALE ÉLITE**  
Agence immobilière  
Franchisé indépendante et autonome  
de Via Capitale, franchiseur  
viacapitalevenu.com  
Marie-Pier Vallée  
Courtier immobilier résidentiel  
C. 418 952.1689  
mpvallee@viacapitale.com  
Bureau : 418 661.8000 • F : 418 661.8263  
3261 Loyola, Québec(Qc) G1E 2R9

# Sorties en famille, du beau bonheur!

Il vous arrive assurément de planifier une sortie en famille. Et d'avoir la conviction que cette fois, ce sera la bonne. On prépare les (trop nombreuses) collations. Il faut que les enfants tiennent le coup!

Ton chum est dans la voiture, déjà prêt; il s'impatiente. Lui, il serait déjà prêt à quitter le domicile familial, ce lieu réconfortant où tout le nécessaire au bonheur de tes petits se trouve.

Toi, tu es déjà en train d'imaginer les trois pipis dans le pantalon, la couche qui a débordé ou pire encore, le dégât dans la voiture (tu sais quand tu oublies de donner une Gravol à celui qui a le mal des transports...?).

Alors tu finis de remplir le (conteneur) sac pour la sortie. Vêtements chauds, vêtements pour du temps plus agréable, bottes de pluie, sandales (et une autre paire de sandales parce que les premières que tu as mises dans le sac sont neuves et font des ampoules à ta plus vieille).

Les gourdes (cet objet dangereux qui peut devenir un projectile dans la voiture), les lingettes... Ne pars JAMAIS sans une bonne réserve de lingettes! Mon chum se débrouillerait avec du papier brun et un peu d'eau, mais... Fais tout pour éviter cela!

On part! Tu tournes à peine le coin de la rue... LA question: "On arrive-tu bientôt?" Ouf! Si vous êtes chanceux, les petits s'endorment, ce qui leur assure (on le souhaite) une humeur agréable à la dite sortie.

Après les arrêts "pipi", on arrive à destination. La chicane prend dans la file: la plus jeune veut passer devant la première qui a couru un sprint pour se placer en premier. Ça part bien! Tu veux lui mettre le fameux bracelet (qu'elle voudra garder deux mois par la suite), mais pour le moment, elle REFUSE catégoriquement que tu lui mettes! Après lui avoir fait croire qu'elle a l'air d'une princesse avec le bracelet du zoo, on commence la visite.

À peine trois enclos de visités et tu constates que le plus gaga de la gang, c'est toi! Tes enfants réclament des collations, se plaignent de la chaleur, que ça pue. Toi, tu t'évertues à clamer les splendeurs des animaux, sans succès. Enfin, tu parviens non sans peine à la zone des manèges. Chouette! Tes enfants seront ravis!

Premier manège : ta mini est trop petite, c'est la crise. Elle doit patienter pendant que la grande fait son tour. Tu fais des « be-bye » à chaque fois que la voiture tout-terrain passe devant toi. Tu respires à fond l'huile des machines. C'est génial!

Ta grande est heureuse! Enfin, un manège pour les deux! Elles prennent place dans l'éléphant rose. Tu te dis que tout est parfait. Les deux sœurs ensemble, du beau bonheur! Ça leur fera un souvenir mémorable!

Ouin... Tu n'avais pas prévu que la petite se mette à pleurer toutes les larmes de son corps après deux tours de piste... La honte. On arrête le manège. Tout le monde attend. Tu récupères ton trésor, sort la gourde et les mouchoirs. Tu l'assois dans la poussette, le temps qu'elle reprenne ses esprits. Zut! Le manège est fini et tu n'as pas pris ta grande en photo!

Prochain manège, ta plus vieille éclate en pleurs; elle est trop grande pour les voitures avec des faces de clowns. Honnnnn... Tu refoules un rire, car en fait, tu trouves ça hilarant. Elle aurait eu les genoux dans le front, de toute façon! Ça vient de te coûter une barbe-à-papa. Sors les lingettes.

La grande-roue. La GRANDE-roue. J'ai le vertige! Tu es peut-être comme moi, tu veux faire plaisir à tes enfants. Tu te dis que si des bouts-de-choux ont le sourire fendu jusqu'aux oreilles, bien perchés dans le haut du manège, c'est faisable... FAUX. Tu avais oublié que la nacelle



bouge. Elle bouge. Beaucoup. À CHAQUE fois qu'on y fait monter ou descendre des passagers. Cette année, dans mon cas, ce fut la dernière fois.

Ah oui, ça t'a coûté une deuxième barbe-à-papa parce que ta plus jeune a crié à l'injustice en sortant de son manège de face de clowns. Ressors les lingettes. La journée prend fin. Tu remets tes petits et le (conteneur) sac dans la voiture. Tu es moins pimpante qu'au départ, c'est évident. Tu n'as pas pris autant de photos que tu le souhaitais. Malgré tout, toi et ton chum, vous êtes quand même heureux.

Une vraie sortie en famille, c'est ça. Et j'avoue que je les aime comme ça, mes sorties. Avec leurs bons côtés et leurs travers. Ça fait les plus belles anecdotes... Bon, on va où maintenant?

*Karine Lamarche*



## Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

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

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



Dre Marie-Josée Blanchette  
Chirurgienne-dentiste

# Notre désir... Votre sourire!

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

# Mais que doit-on manger enfin?

Protéines, glucides, lipides, cholestérol, antioxydants, tableau des valeurs nutritionnelles. Comment s'y retrouver devant toutes ces informations qui viennent de partout et souvent se contredisent? À quel modèle doit-on faire confiance? Beaucoup de protéines, beaucoup de glucides, beaucoup de lipides? Où se trouve la vérité?

## Importance de la digestion

D'abord, il est important de se poser la question: pourquoi mange-t-on? Bien sûr pour cumuler de l'énergie me direz-vous. Notre nourriture est le carburant de notre voiture. Mais pour qu'elle se change en carburant, nous devons d'abord la digérer. Si nous n'avions pas besoin de la digestion, nous pourrions nous injecter du poulet directement dans les muscles. Il va sans dire que cela ne fonctionne pas de cette façon! Donc, si les aliments que nous ingérons doivent passer par notre système digestif, c'est-à-dire bouche, estomac, intestin grêle et colon, il est primordial de comprendre le fonctionnement de ce système.

Nous avons appris de nos parents qui, eux aussi, ont appris de leurs parents que nous étions une espèce omnivore, c'est-à-dire que nous pouvons manger viande, produits laitiers, produits céréaliers, fruits et légumes. Mais depuis la nuit des temps, les êtres humains vivent avec des maladies dégénératives comme le diabète, le cancer, le colon irritable qui, malheureusement, apparaissent de plus en plus jeune.

Peut-être devrions-nous remettre en question ce que nous avons appris? Pour savoir ce que nous devons manger, nous devons comparer nos organes digestifs ainsi que nos dents à d'autres espèces.

## Digestion et alimentation du grand singe

L'espèce nous ressemblant le plus est celle du grand singe. La longueur de son canal intestinal est de 12 fois celle du corps comparé aux espèces carnivores dont la longueur intestinale n'est que de 3 fois celle du corps. D'après cette comparaison, on peut déduire que la nourriture ingérée par le grand singe reste beaucoup plus longtemps à l'intérieur de son canal intestinal que celle des carnivores. La nature ayant tout prévu parfaitement, lorsqu'un carnivore mange une viande, celle-ci ne peut rester longtemps dans un environnement chaud

comme l'intestin sans se mettre à pourrir. C'est pour cette raison que son tube intestinal est court. Il mange et la rapidité de sa digestion évite à la viande de rester longtemps dans l'intestin et ainsi d'y pourrir.

Dans le cas des êtres humains, la viande ingérée demeure longtemps dans le tube intestinal puisqu'il mesure 25 pieds et, de plus, subit une température de 37 degrés C, d'où l'odeur de pourriture que l'on peut sentir lors de nos passages aux toilettes. Vous me direz, mais j'ai toujours mangé de la viande et je ne suis pas malade! Comme la vache qui est une herbivore continue de vivre malgré l'alimentation industrielle qu'on lui fournit (farine animale ou de maïs) mais, à long terme, des dégénérescences surviennent. Tranquillement la santé de nos vaches tend à décliner.

Si nous analysons l'alimentation du grand singe, force nous est de constater qu'il se nourrit de fruits, d'une très grande quantité de feuilles et, à l'occasion, de petites bestioles qui sont sur celles-ci. Cet animal jouit d'une belle santé, n'ayant ni diabète, ni cancer encore moins d'allergies ni de syndrome du spectre de l'autisme, ni de migraine. Il mange les aliments qui sont physiologiquement adaptés pour sa propre constitution. Puisque nous avons le même système digestif, les mêmes dents, la conclusion se tire d'elle-même.

## Alcalinité et acidité des aliments

Un autre élément très important à considérer pour savoir ce que nous devrions manger est de comprendre que nous appartenons à une espèce alcaline. La presque totalité de nos fluides corporels sont de type alcalin sauf les sucs gastriques de notre estomac. Notre alimentation est notre fournisseur principal en éléments alcalins. Une fois la digestion terminée, les résidus produits donnent un pH alcalin ou un pH acide selon l'aliment ingéré.

Les aliments alcalinisant (donnant des résidus alcalins) sont les fruits et les légumes crus, idéalement de culture biologique. Les aliments acidifiants (donnant des résidus acides donc toxiques) sont les viandes, les poissons, les produits laitiers et les produits céréaliers. Ces trois derniers présentent une composition chargée en protéines.

Lors de la digestion, ces protéines doivent être coupées en acides aminés pour que le corps puisse les utiliser.

Mais cette coupure en acides aminés demande énormément d'énergie, spécialement au foie. Cela produit beaucoup de résidus acides, en autres, l'acide urique.

Étant d'une espèce alcaline, nos petites cellules ne peuvent vivre longtemps dans un environnement acide. Le corps combat cette acidité en produisant beaucoup de mucus qui neutralise momentanément cette acidité. Il peut également neutraliser l'acidité avec le calcium de ses os. Par contre, une grande quantité d'acidité peut provoquer une décalcification. Pour une santé optimale, nous devrions manger 80% d'aliments alcalinisants et 20% d'aliments acidifiants.

pH4		pH7		pH10
Très acide	Acide	Alcalin		Très alcalin
 Pain blanc	 Viande Poisson	 Fruits		 Asperges
 Alcools	 Légumineux	 Légumes		 Poivre Cayenne
 Sodas	 Noisettes	 Amandes		 Melon
 Sucres	 Prod. Laitiers	 Avocats		 Algues

## Physiologie: clef de l'alimentation

Donc, l'analyse et la connaissance de notre physiologie nous donnent la réponse pour savoir ce que nous devons manger. On nous a répété plusieurs fois que si un résultat n'était pas satisfaisant (ici, notre état de santé), nous devrions peut-être penser à trouver une nouvelle recette... Et, si un nouveau chemin, repas par repas, un pas à la fois, nous menait à la guérison?

Pour apprendre en douceur comment améliorer notre menu quotidien en y ajoutant des produits alcalinisants rendez-vous au : [www.claudiadube.com](http://www.claudiadube.com)

*Claudia Dubé*



**VOYAGES  
MARCO POLO**

Sainte-Brigitte-de-Laval  
Québec

Permis du Québec #702812



**Marie-Eve Bélanger**  
Conseillère spécialiste en voyage

[mebelanger@voyagesmarcopolo.com](mailto:mebelanger@voyagesmarcopolo.com)

**418 265-6984**

*Je peux vous rencontrer là où ça vous convient le mieux*

NOUVELLE NOTAIRE  
de Ste-Brigitte-de-Laval

STÉPHANIE  
**MORASSE**  
NOTAIRE



- Immobilier commercial et résidentiel
- Testament et mandat d'inaptitude
- Mariage et contrat de mariage
- Succession

[morassenotaire.ca](http://morassenotaire.ca)

**418 907-8954**

[info@morassenotaire.ca](mailto:info@morassenotaire.ca)

1025, boulevard du Lac, bureaux 225-226 Lac-Beauport



**Carrossier**  
EXPERT • 2000

**CARROSSIER EXPERT 2000**  
570, ADANAC, LOCAL 106-107

**Tél : 418 664-1456**  
**Cell : 418 805-1456**

[genevieve@carrossierexpert2000.ca](mailto:genevieve@carrossierexpert2000.ca)

**Genevève Paré**  
Propriétaire

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

## Petites annonces

Tombée le 2 novembre 2016  
alinefortier@hotmail

Terrain 64 pi. x 100 pi., rue St-Paul, face à la nouvelle école.

**825-2444**

Maison à vendre, 12, rue St-Paul, près de la nouvelle école.

**825-2444**

**À LOUER**

Grand 4 ½ pces à louer, au centre du village (4, de la Fabrique).

**418 907-1278**

**GARDIENNES**

Jeune fille de 15 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait le jour/soir et les fins de semaine.

**825-1547, Marianne**

Service de garde en milieu familial: une place disponible.

**418 263-7602**

Jeune fille de 13 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait le jour/soir et les fins de semaine.

**825-1547, Émilie**

**SERVICES**

Services orthopédagogiques en lecture et écriture pour enfants du primaire.

**418 606-8654**

Dame offre ses services pour faire entretien ménager.

**418 948-6889**



**AVIS DE CONVOCATION**  
Assemblée générale annuelle 2016  
Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

Prenez avis que l'Assemblée générale annuelle des membres de la CCAP aura lieu le 9 novembre 2016, à 19 h au siège social de la CCAP, situé au 20 860 boulevard Henri-Bourassa dans le but de :

1. Prendre connaissance du rapport de l'auditeur indépendant et du rapport annuel;
2. Statuer sur la répartition des excédents;
3. Nommer l'auditeur indépendant;
4. Élire un administrateur pour le secteur de Sainte-Brigitte-de-Laval. (Une candidature ne peut être proposée à l'assemblée que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, en est donné au directeur général de la Coopérative au moins douze(12) jours avant le 9 novembre 2016, selon le formulaire fourni à cet effet par la Coopérative);
5. Prendre toute autre décision réservée à l'assemblée générale annuelle par la Loi sur les coopératives.

**Le Secrétaire**

**418.849.7125**  
[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)   
20 860 boul Henri-Bourassa, Québec, Qc G2N 1P7

Aide aux devoirs, primaire et secondaire.  
Spécialité: Maths. Appelez-moi  
**418 848-9672**

Offre service de fertilisation automnale des arbres, élagage et protection hivernale.  
**418 261-9670, Philip**

Recherche jeune pour travaux généraux le samedi, secteur de la Traverse. Peinture, peinture, nettoyage. 8 \$/h. Offre dîner et possibilité de transport.  
**418 575-1577**

**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](mailto:lelavalois@ccapcable.com)

Web : [www.lelavalois.com](http://www.lelavalois.com)

**L'équipe du Lavalois****CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-président	825-3035
Louise Côté, secrét.-trésorière	948-8947
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Doris Tessier, administratrice	825-0029
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947
Alain Bouchard, dir. photographe	825-3433

**COLLABORATEURS**

Jocelyne Clavet, montage  
Aline Fortier, montage  
Marie-Andrée Renaud, montage  
Rita Boucher, montage  
François Beaulieu, site web

**Calendrier du Lavalois****2016-2017**

<b>Tombée</b>	<b>Sortie</b>
05 octobre	14 octobre
02 novembre	11 novembre
30 novembre	09 décembre
18 janvier	27 janvier
01 mars	10 mars

**COLLABORATEURS**

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

**BONNE SEMAINE DE LA COOPÉRATION!**

16 au 22 octobre 2016

**JEUDI 20 OCTOBRE 2016**

Stationnement de la Caisse

**11 H À 15 H**

**ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE**

- CAFÉ ET SURPRISES SUR PLACE -



799, rue Clémenceau

Québec (QC), G1C 8J7

418 660-3119

[desjardins.com/caissedebeauport](http://desjardins.com/caissedebeauport) |  [facebook.com/caissedebeauport](https://facebook.com/caissedebeauport)

# CCAP CABLE.COM

TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

FORFAIT  
3 SERVICES **89**,89\$  
/mois



Internet

+



Télévision

+



Téléphonie

+



Terminal G8 en location

- ◆ Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.
- ◆ **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



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



**CCAP**  
.TV  
Votre Tv locale

**CCAP** GO

\* L'offre est sujette à changements et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : une ligne téléphonique (par câble ou par Internet), la télévision numérique avec un combo Franco, Internet plan Lite et un terminal G8 en location. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.