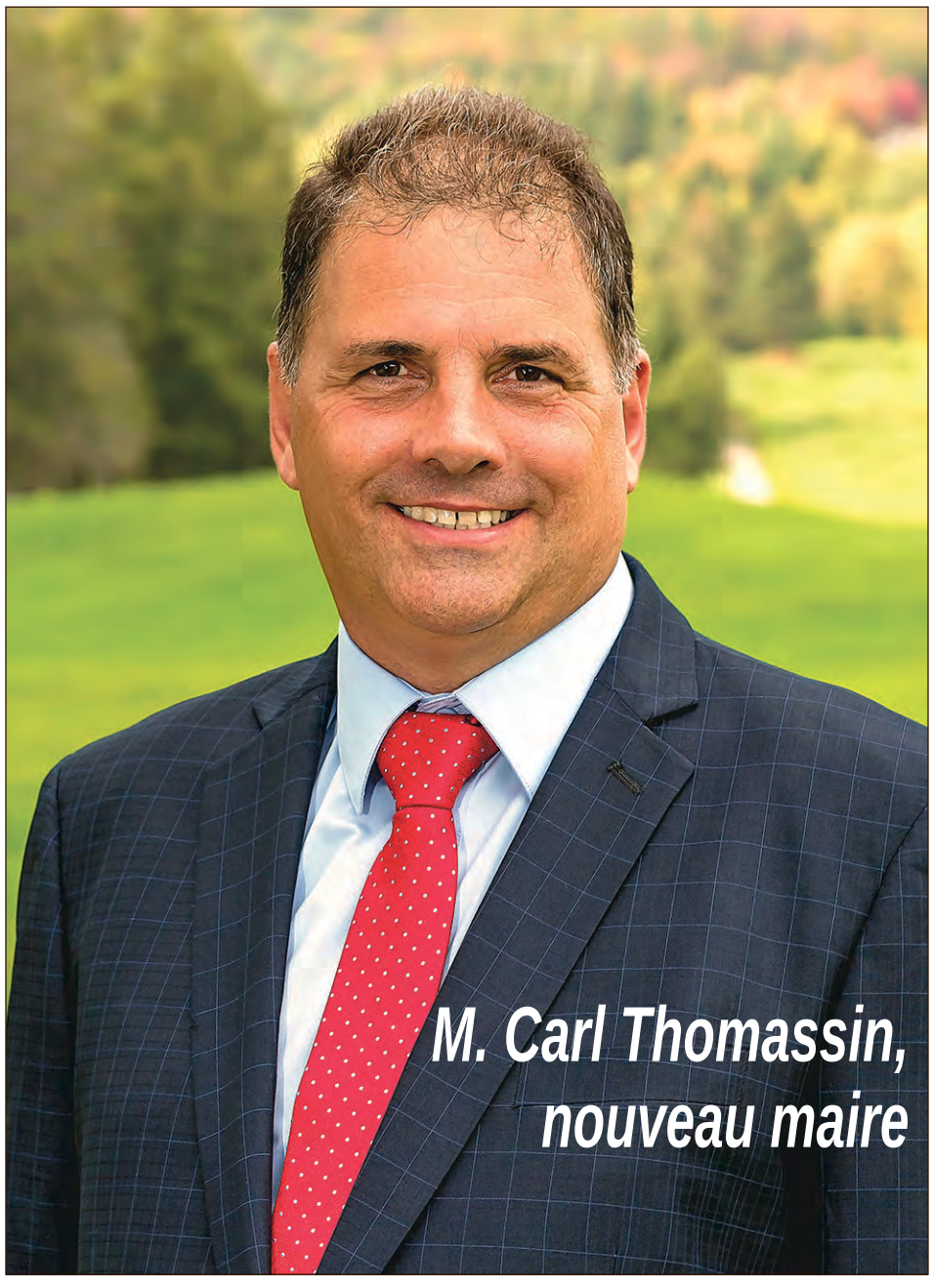
Le Lavalois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



M. Carl Thomassin, nouveau maire

À ne pas manquer

Exposition Cercle des Fermières
Dimanche 19 novembre 2017
de 10 h à 16 h
Sous-sol de l'église Sainte-Brigitte-de-Laval

• • • • • • •

Concert de la chorale
L'Écho des Montagnes
Dimanche 3 décembre à 14 h 30
en l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Lire page 7

À lire

Résultats électoraux pp. 2 - 3

En attente d'un médecin p. 4

Nouveau départ au Club Alpin p. 5

Geneviève Binet, soin des pieds pp. 8 - 9

Élisabeth Croteau, nouvelle dentiste p. 10

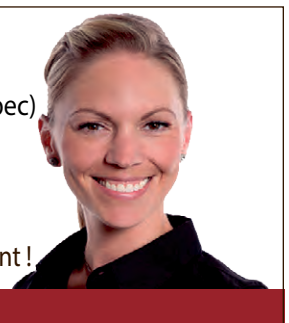
Novembre 2017 Volume 35 Numéro 9

CENTRE DE L'AUTO ELITE
424B, Ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0
centredeautoelite@hotmail.com
418 456-5456

familiprix EXTRA
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
Menu
Voir nos spéciaux p. 5
418 825.2969
416 avenue Ste-Brigitte
Service de livraison gratuite
www.restaurantlavallois.com
restaurant LE LAVALLOIS

Clinique dentaire Sainte-Brigitte
224, avenue Ste-Brigitte, bureau 101 - Ste-Brigitte-de-Laval (Québec)
418 606-8125
info@ledentiste.net
Les docteurs Serge-Alexandre Bellavance et Julie Linteau vous attendent !



Dentisterie générale et esthétique
Services d'orthodontie - d'endodontie - de chirurgie et d'urgences

Élections municipales 2017

Résultats

Ce sont 2 710 des 5 426 électeurs inscrits de Sainte-Brigitte-de-Laval (taux de participation de 49,9 %) qui se sont prévalus de leur droit de vote pour ces élections municipales.

Poste de maire

M. Carl Thomassin, élu	1 189 votes	43,86 %
Mme Wanita Daniele, Équipe Wanita	1 116 votes	41,17 %
M. Vincent Deblois	224 votes	8,26 %
M. Didier Bonaventure	182 votes	6,71 %

Poste de conseiller - dictrict 1

M. Jean Giroux, élu	244 votes	59,51 %
M. Jean-Philippe Mathieu, Équipe Wanita	166 votes	40,49 %

Poste de conseiller - district 2

Mme Laurie Thibeault-Julien, Équipe Wanita, élue	309 votes	67,91 %
Mme Marie-Ève Lemieux	146 votes	32,19 %

Poste de conseiller - district 3

M. Jimmy Laprise, élu	190 votes	36,47 %
M. Benoît Lamoureux, Équipe Wanita	187 votes	35,89 %
M. Dominic Morin	144 votes	27,64 %

Poste de conseiller - district 4

M. Francis Côté, élu	234 votes	55,45 %
M. Alain Dufresne, Équipe Wanita	188 votes	44,55 %

Poste de conseiller - district 5

M. Louis-Georges Thomassin, élu	323 votes	70,68 %
M. Patrick Tremblay, Équipe Wanita	134 votes	29,32 %

Poste de conseiller - district 6

Mme Édith Couturier, élue	189 votes	44,16 %
M. Charles Morissette	153 votes	35,75 %
M. Jean-Philippe Lemieux, Équipe Wanita	86 votes	20,09 %

Sommaire

Actualité

Résultats des élections..... 2
Photos des élus municipaux..... 3
Attente d'un médium..... 4
Nouveau départ pour Golf Alpin.. 5
Concert l'Écho des Montagnes... 7
Nouvelle dentiste à la clinique.... 10
Remerciements des candidats.... 11
Le Jour du Souvenir..... 12

Entrevue

Passionnée Geneviève Binet.....8-9

MRC.....15

La vie de chez nous

Pas d'excuse, pas de limite..... 6
Fermières..... 7
Réseau développement écono.....9
Pastorale..... 13
Le Nombril Vert..... 16
Club Lions..... 16
Matinées mères-enfants..... 16
Candidats Les petits chefs..... 16
Âge d'Or..... 17
Coop Santé..... 18
Vos vieux téléphones..... 20
Recette..... 20
Friperie..... 23
Saint-Vincent de Paul.....23

Chroniques

Ici et maintenant..... 14
Massothérapie..... 19
Horticulture..... 21
Le sable..... 22
Petites annonces..... 23

Nouveaux élus municipaux

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

District 1
M. Jean Giroux

M. Carl Thomassin, maire

District 2
Mme Laurie Thibeault-Julien

District 3
M. Jimmy Laprise

District 4
M. Francis Côté

District 5
M. Louis-Georges Thomassin

District 6
Mme Édith Couturier

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

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

Tél.: 418 825-2007
Cell.: 418 932-6679
Fax.: 418 825-1074
Email: dp1@capcable.com
ABATTAGE DE LA CAPITALE
Abattage - Élagage - Déboisement- Essoucheuse
Location de nacelles et déchiqueteuse
DANIEL PARENT, président
10, rue Clavet, Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A3K0

En attente d'un médecin à Sainte-Brigitte-de-Laval

Madame Véronique Loubier, coordonnatrice du Centre de santé Sainte-Brigitte-de-Laval a dénoncé, le 13 octobre dernier en conférence de presse, la rigidité des règles du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) qui ont pour effet d'empêcher le centre de pouvoir compter sur la présence de médecins.

Madame Loubier a notamment fait état des nombreuses démarches entreprises jusqu'à maintenant dans ce dossier. « Trois médecins résidents qui vont bientôt terminer leurs études ont manifesté le désir de venir travailler au Centre de santé mais l'annonce récente du département régional de la médecine générale du MSSS indique qu'aucun poste de nouveau médecin n'est prévu pour le secteur de Québec-Nord et de Sainte-Brigitte-de-Laval » a-t-elle indiqué.

La coordonnatrice du Centre de santé qui était accompagnée du député de Montmorency, M. Raymond Bernier et de l'ex-mairesse Mme Wanita Danièle a tenu à souligner l'appui et les efforts de toutes les personnes qui collaborent au projet du Centre de santé depuis plus de deux ans.

Monsieur Raymond Bernier a pour sa part indiqué qu'il travaille sur le dossier du Centre de santé depuis 2014. « On a besoin d'un médecin à Sainte-Brigitte-de-Laval. Je suis tenace et je peux vous assurer que je vais continuer à travailler afin que les enfants et les familles d'ici aient accès à un médecin » a-t-il indiqué.

Soulignons que le Centre comprend déjà une équipe multi-disciplinaire de 12 professionnels qui ont déjà procédé à plus 1200 consultations depuis son ouverture en janvier 2017.

« Il y a toujours la possibilité de collaboration avec des médecins déjà en pratique qui souhaiteraient venir exercer la médecine au sein de notre équipe » a souligné Mme Loubier tout en précisant que l'ajout de ressources était le scénario à privilégier dans un secteur éloigné comme le nôtre.

André Lachapelle

Un appui

L'équipe du journal Le Lavalois donne son appui et reconnait tous les efforts déployés par l'équipe du Centre de santé pour permettre la venue d'un médecin à Sainte-Brigitte. C'est un avantage inestimable pour notre municipalité. Continuez...

Centre de la petite enfance

Le Nombril Vert

Le centre de la petite enfance est heureux d'annoncer qu'après plusieurs années d'attente, celui-ci est à l'aube de procéder à l'agrandissement de l'installation Le Nombril Vert. Vingt-et-une places supplémentaires, dont cinq pour poupons, seront offertes dans les prochains mois à Sainte-Brigitte-de-Laval.

La direction du CPE tient à préciser que pour obtenir une place, le parent doit être inscrit sur la liste d'attente centralisée : la place 0-5 (www.laplace05.com.)

Le service de garde est offert entre 7 h et 18 h du lundi au vendredi. Un service de garde de soir est également disponible dans les installations du 860, boul. Raymond entre 15 h 30 et 1 h du matin.

Cathy Girard

Cathy Girard, directrice générale, Sylvie Denis, conseillère pédagogique et Nadia Fournier, adjointe-administrative

Suivez-nous sur
www.lelavalois.com
facebook.com/journallelavalois

Des nouvelles,
des publi-reportages,
des entrevues, des chroniques,
des suggestions de voyages,
des recettes, etc.
sont publiés régulièrement.

Pour acheter ou vendre à Sainte-Brigitte-de-Laval

Martin ROCHETTE courtier immobilier
Bur.: 418 666-5050 Cell.: 418 932-2883

RE/MAX Référence 2000

Courtier immobilier résidentiel Carole FORTIN
Bur.: 418 666-5050 Cell.: 418 951-8856

82, de Lucerne - 299 000 $

32, des Trilles - 439 000 $

23, Le Rossignol - 123 000 $

49, des Trilles - 316 000 $

11 nouveaux terrains pour jumelés disponibles
sur la rue Kildare (secteur des Saphirs) à partir de 43 500 $

ÉBÉNISTERIE MG
QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE DEPUIS 2003

24, du Domaine
Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec G0A 3K0

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

Cuisine, salle de bain et mobilier

CHABOT
CONSTRUCTION
Entrepreneur général et spécialisé

418, avenue Sainte-Brigitte,
Sainte-Brigitte-de-Laval QC
G0A 3K0

Martin Chabot
Cell: 418 808-0588
Tél. : 418 825-1954

CHABOTCONSTRUCTION.CA

RBQ:5604-4233-01

ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU
BOUCHERIE BEAUFRESNE
1779, Boulevard Raymond, Québec
(début Ste-Brigitte-de-Laval)
418 667-2540

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

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
- Essence
- Propane

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

Nouveau départ pour le Club de golf Alpin

par André Lachapelle

Le Club de golf Alpin bénéficiera, au cours des prochaines semaines, d'un apport en capital de 950 000 $ qui devrait vraisemblablement assurer son avenir pour les 10 prochaines années.

Il était minuit moins une pour le magnifique parcours de golf de notre ville qui est aux prises avec des dettes totalisant quelque 1,2 million de dollars. Dix-neuf personnes ou groupes de personnes ont accepté d'investir un montant de 50 000 $ chacun pour assurer la survie du club.

La convention des actionnaires, qui sera ratifiée sous peu, implique qu'ils détiendront environ 85 % des actions votantes et ne toucheront aucun dividende durant la prochaine décennie. Le montant recueilli permettra de réduire la dette de plus de la moitié, d'assurer un fond de roulement stable et même d'envisager des projets de développement.

Un club rentable mais…

Le Club de golf Alpin a enregistré au cours des dernières années des excédents de revenus sur les dépenses. Pour la saison 2017, l'excédent est de l'ordre de 90 000 $. Il s'agit de très bons résultats financiers, mais les surplus enregistrés devaient être utilisés pour payer les intérêts liés à la dette. La situation ne pouvait donc perdurer et il fallait impérativement trouver le moyen de se sortir de cette impasse financière.

Le conseil d'administration a demandé au directeur général, monsieur Jean-François Cote, de mettre en place des mesures pour réduire les dépenses et identifier de nouvelles sources de financement.

La conclusion d'une entente en ce qui a trait aux services de restauration a eu pour effet de réduire les dépenses du club. Le recrutement de nouveaux membres et la vente d'espaces publicitaires auront permis d'augmenter les revenus. Mais, ces mesures n'étaient pas suffisantes pour assurer la survie du club de golf. Il fallait trouver une source de financement majeure pour redresser la situation.

La direction du Club de golf Alpin a d'abord entrepris des démarches auprès des autorités de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval qui n'ont finalement pas abouti.

Le conseil d'administration a confié à un membre du club, M. Forgues, le mandat d'élaborer un nouveau plan de financement. Celui-ci a choisi de faire appel à des personnes convaincues de la nécessité de maintenir cet équipement sportif d'une grande importance pour notre ville.

Une démarche longue, parfois semée d'embûches, qui a été menée de main de maître par M. Forgues, les membres du conseil d'administration et le directeur général, M. Jean-François Cote qui ont fait preuve d'imagination, de ténacité et surtout de leadership.

M. Jean-François Cote

Cet apport de capitaux permettra de maintenir près d'une trentaine d'emplois au Club de golf Alpin et à différents commerces, de continuer à bénéficier de l'argent dépensé par les membres du club et les visiteurs.

Il s'agit donc d'une excellente nouvelle, non seulement pour les golfeurs et golfeuses, mais aussi pour toute la population de Sainte-Brigitte-de-Laval.

STÉPHANIE MORASSE NOTAIRE
• Immobilier commercial et résidentiel
• Testament et mandat d'inaptitude
• Mariage et contrat de mariage
• Succession
morassenotaire.ca
418 907-8954 info@morassenotaire.ca
1025, boulevard du Lac, bureaux 225-226 Lac-Beauport

jd innovation extérieure
Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe
Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Déneigement
418 997-9465
www.jdinnovationexterieure.com
Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

CLF INC. CONSTRUCTION
LAMBERT/FRÉDÉRIC
418 809.1642
RBQ: 5641-8213-01
RÉNOVERT APCHQ
constructionclf.com
lambert.fils@hotmail.com
Estimation gratuite
Construction Rénovation en tout genre
32, des Grives
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

restaurant LE LAVALLOIS
Promo Pizza
Livraison disponible du mercredi au dimanche de 16 h à la fermeture
418 825-2969
Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur 22,60 $ plus taxes
À l'achat d'un sous-marin pizza, obtenez un petit frite gratuit

Pas d'excuse, pas de limite

Lucille Thomassin

Pas d'excuse, pas de limite, c'est la devise de Maxime Landry, un jeune garçon très sympathique. Il a 14 ans et vit à Sainte-Brigitte-de-Laval depuis 12 ans. Il étudie à Samuel-de Champlain comme plusieurs jeunes de son âge et tout comme eux il a des projets plein la tête et beaucoup de rêves à réaliser.

Cependant, Maxime est né avec un spina bifida et bien qu'il se déplace en fauteuil roulant, c'est un jeune homme très actif qui a des objectifs bien précis à réaliser. Maxime veut un rythme et un style de vie normaux, tant en famille que dans la société. Il veut accomplir quelque chose dont il sera fier. Il a des bras et il a décidé de s'en servir. Il se lance donc dans le sport.

Ceinture mauve en karaté

Tout jeune, il commence à s'intéresser au karaté qu'il pratique de 6 à 12 ans. Le style Shotokan lui plaît particulièrement. Son professeur Sensei Dany Martel du dojo Fudoshin à Québec lui présente plusieurs défis qu'il relève avec enthousiasme.

Il réussit à obtenir la ceinture mauve, un exploit dont il est très fier. Hélas, son cours en karaté adapté est annulé, faute d'inscriptions.

L'athlétisme

Il décide alors de concentrer tous ses efforts dans une nouvelle activité, l'athlétisme. Il veut retrouver un rythme et un style de vie normaux, tant en famille que dans la société. De la force, Maxime, n'en a pas que dans les bras, il en a aussi entre les deux oreilles.

Il s'inscrit donc au PEPS de l'université Laval et y pratiquera plusieurs disciplines : la course, le lancer du disque, du poids et du javelot.

Il s'entraîne avec Mme Nathalie Séguin, spécialiste en lancer, depuis plus de 4 ans. Il y consacre de nombreuses heures, même pendant les vacances.

Ses efforts sont récompensés. Il a été sélectionné pour les championnats du Québec à Sherbrooke où il a remporté une médaille d'or en lancer du poids et une médaille d'argent en lancer du disque.

Cette médaille d'or lui a permis de se classer pour représenter le Québec aux Jeux du Canada à Winnipeg en para-athlétisme. Une performance hors de l'ordinaire car c'est très rare de voir un athlète aussi jeune dans une telle compétition.

Cette passion pour le sport lui a sans doute été transmise par sa mère Sylvie Lyonnais, détentrice d'une ceinture brune en karaté. « C'est une grande chance de sentir que ma famille est derrière moi. »

Son grand rêve

« Mon plus grand désir serait de me rendre aux jeux olympiques. Je sais que c'est loin, mais les rêves ne sont jamais trop beaux » dit-il avec un grand sourire.

L'Écho des Montagnes Concert

Un très joyeux Noël

La chorale l'Écho des Montagnes est heureuse de vous inviter à son prochain concert de Noël, le dimanche 3 décembre à 14 h 30 en l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Sous la direction de M. Christian Roy, nous espérons vous faire vivre toute la gamme d'émotions qui accompagnent ce beau temps des Fêtes. Vingt-six choristes uniront leur voix et leur cœur pour interpréter les plus beaux chants de Noël.

Pour le plaisir des petits et des grands, les chansons de Noël d'aujourd'hui se jumelleront aux chants d'autrefois qui vous transporteront au cœur de l'ambiance festive du Temps des Fêtes. La neige, le sapin, les rennes, les anges et les bergers seront tous au rendez-vous. Une très belle façon d'entrer dans cette période magique du temps des Fêtes.

Les cartes sont en vente auprès des choristes au coût de 15 $/adulte et 5 $/12 ans et moins. Vous pouvez aussi payer à l'entrée. Les portes de l'église ouvriront à 14 h.

Il ne manque plus que vous pour que la magie de Noël soit complète ! Pour de plus amples informations, contactez:

Murielle Lortie 825-1553 ou chorale@ccapcable.com

Les Cercles de Fermières du Québec, des liens de découvertes tissés serrés

Exposition Cercle des Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval

Dimanche 19 novembre 2017
de 10 h à 16 h
Sous-sol de l'église Sainte-Brigitte-de-Laval
(entrée côté cimetière)

Bienvenue à notre exposition annuelle !

Comme par les années précédentes, il y aura vente de billets (2 $) de la Fédération des Cercles de Fermières du Québec donnant droit à deux tirages : des prix en argent de la Fédération et des pièces tissées fabriquées ici-même par nos artisanes : une catalogne pour lit grandeur "queen", une nappe, une couverture de bébé, une laize de plancher, un ensemble linge à vaisselle et lavette.

Nos invités spéciaux cette année sont les élèves de 5e année de l'école du Trivent 2. Ces jeunes ont fabriqué des décorations de Noël qu'ils vendront eux-mêmes afin d'accumuler des fonds pour leur camp Keno.

De plus, les enfants qui seront accompagnés de leurs parents seront invités à participer à un atelier de "scrap booking" supervisé qui aura lieu tout au long de la journée.

Un coin "resto" sera à votre disposition pour agrémenter votre sortie avec des boissons chaudes (café, thé, tisanes, chocolat chaud), soupe maison, jus, bouteilles d'eau, biscuits, gâteaux et autres sucreries préparés spécialement pour l'occasion.

Notre prochaine réunion mensuelle aura lieu le mardi 21 novembre à 19 h 30 au sous-sol de l'église.

Hélène Maheux, prés.	825-2518
France St-Hilaire, arts text.	825-1993
Marie-J. Lussier, s.-trésor.	825-2054
France Clavet, dossiers	664-2254
Doris Roy, communications	825-3923

Élections 2017 - Remerciements

Deux conseillers élus ont fait parvenir au journal leurs remerciements.

Après le vote du 5 novembre 2017, je tiens à remercier les électrices et électeurs du district #5 qui se sont déplacés dans les bureaux de vote pour accomplir leur devoir de citoyen.

Mes remerciements les plus chaleureux vont aux 70,68 % des électeurs qui ont eu confiance en moi pour le prochain mandat. Mon expérience et mes compétences seront mises à contribution pour affronter les défis des quatre prochaines années.

Je vous prie d'accepter mes cordiales salutations.

Louis-Georges Thomassin

Gens du district 6, merci de m'avoir accordé votre confiance pour les quatre prochaines années. J'ai rencontré plusieurs d'entre vous durant ma campagne et je vous ai entendus. Soyez assurés que je serai toujours à votre écoute car vos préoccupations sont aussi les miennes.

Ensemble, vous et moi, nous travaillerons à faire briller notre district dans notre belle ville de Sainte-Brigitte-de-Laval. Merci aussi aux bénévoles, aux responsables des élections et à tous les candidats !

Ce fut une campagne franche et respectueuse.

Edith Couturier

Passionnée de la tête aux pieds

Par Doris Tessier

Madame Geneviève Binet est hygiéniste en soins de pieds, mais avant d'aborder les rudiments liés à sa vie professionnelle, faisons une courte intrusion dans sa vie personnelle. Bien supportée par son conjoint, ils sont fiers comme parents de leurs deux enfants, Antoine 8 ans et Frédérique 6 ans. Une famille brigittoise bien soudée..

Parcours professionnel

Son parcours professionnel mérite une attention particulière. Elle détient une maîtrise en orientation professionnelle de l'Université Laval. Elle a exercé comme conseillère en orientation pendant trois ans dans les Carrefours Jeunesse Emploi pour ensuite se consacrer à la gestion des ressources humaines pendant six ans chez Bureau en gros. Par la suite, elle a œuvré dans le milieu communautaire à titre de directrice générale. Depuis ses études, l'aspect humain lui tient à cœur; d'ailleurs sa thèse de maîtrise portait sur la motivation au travail, la gestion des ressources humaines, l'organisation du travail.

Un changement de cap

La vie professionnelle se marie toujours avec la vie personnelle et en 2011 elle perd sa mère puis son père en 2013. Ces deux événements combinés au goût de se réaliser différemment au travail et d'avoir plus de temps à consacrer à sa famille l'ont amenée à se questionner et à se réorienter. Geneviève avait alors recours à des soins de pieds pour ses besoins particuliers. La vie étant toujours ratoureuse, au cours de la même période une publicité de formation comme hygiéniste des soins de pieds la séduit. Elle sait dès ce moment que c'est la voie à suivre.

C'est donc en 2013 que débute sa formation d'hygiéniste en soins de pieds; formation privée et intensive offerte par un podiatre. Depuis qu'elle est diplômée, elle exerce son métier à temps plein et fait partie de l'Association des Naturothérapeutes du Québec, ce qui lui permet de donner des reçus pour les assurances ou l'impôt. Sa clientèle ne cesse de grandir. Elle constate également que plus de la moitié de ses clients(es) sont fidèles. En effet, la fréquence des soins se situe aux deux ou trois mois.

Tout est relié

Quel lien se tisse entre l'orienteuse professionnelle et l'hygiéniste en soins des pieds ? D'abord l'intérêt de Geneviève pour ces soins provient de sa connaissance des bienfaits qu'ils procurent puisqu'elle en reçoit depuis plus de 20 ans. Elle sait que ce traitement peut améliorer la qualité de vie des personnes. De plus, les connaissances psychologiques et les compétences qu'elle a acquises lors de sa formation ou en exerçant sa profession d'orienteuse lui servent chaque jour. Son travail nécessite de s'intéresser non seulement aux pieds des gens mais aussi d'être à l'écoute de la personne humaine d'autant plus qu'elle effectue son travail à domicile, qu'elle entre dans l'intimité des gens. Inévitablement, ce contexte suscite des confidences. Elle est donc bien outillée pour accueillir les petits secrets de tous et chacun et pour référer à d'autres professionnels si le besoin s'en fait sentir.

Les soins offerts

Quels sont les soins de pieds qu'elle peut dispenser ? Nettoyage et coupe des ongles, soins des ongles (mycose, incarné, etc.), soin du pied (cor, durillon, callosité, crevasse, corne, etc.). Elle peut également, à partir des informations que le client lui fournit, donner des conseils sur la démarche, la posture, le type de chaussure à porter, etc. Finalement, elle vend des produits utilisés par les podiatres tels que : traitement pour la mycose, bandages, protecteurs d'orteil, produits naturels, etc.

Ayant été formée par un podiatre, Geneviève connait très bien les limites du travail qu'elle peut faire et n'hésite pas à référer à d'autres spécialistes lorsque nécessaire.

Toujours à l'affût de se développer professionnellement, d'acquérir de nouvelles connaissances, elle suit actuellement une formation en réflexologie d'une durée de 450 heures. Il lui reste encore quelques cours à faire et elle pourra par la suite ajouter ce service aux soins qu'elle offre déjà.

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

LES IMPRESSIONS Stampa

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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922
Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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

Passionnée de la tête aux pieds (suite)

Un soin complet des pieds coûte 60 $ et dure environ une heure. Elle se déplace à domicile et fournit tout le matériel nécessaire au traitement. Le(la) client(e) n'a qu'à s'installer dans un endroit confortable. De façon générale, elle dessert comme territoire Sainte-Brigitte, Beauport, Charlesbourg et Lac Beauport.

En terminant, j'aimerais souligner sa façon bien particulière de supporter une cause en offrant bénévolement des soins de pieds à l'étape de Saint-Augustin pour les pèlerins du chemin des sanctuaires, le Chemin de Compostelle québécois qui lie l'oratoire Saint-Joseph à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré.

Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter son site WEB: http://soinsdespiedsgb/wp/ ou à l'appeler au 418-825-5810.

RÉSEAU DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE SBDL

Le Réseau étend ses ailes

Par Doris Tessier

Toujours soucieux d'offrir davantage de possibilités aux membres de leur réseau et à l'ensemble du milieu d'affaires de notre ville, la présidente Madame Laurie Thibault a rencontré les autres regroupements de gens d'affaires de la couronne nord soit : Lac Beauport, Sainte-Catherine de la Jacques-Cartier et Stoneham.

La rencontre visait à établir un plan stratégique de collaboration. En ciblant les points d'intérêts communs et en unissant leurs efforts, les regroupements visent à augmenter les perspectives d'avenir et les avantages aux membres tout en contribuant au développement économique local. Ce partenariat permettra également d'harmoniser leur mandat et de faciliter l'arrimage avec les services de la MRC de la Jacques-Cartier notamment pour faire connaître le soutien possible au milieu des affaires et pour favoriser le développement d'initiatives locales.

Les quatre organisations ont convenu, dans un premier temps, de mettre en commun la diffusion de sessions de formation, la tenue d'un tournoi de golf et l'organisation d'un gala pour souligner le travail d'amélioration des services locaux et la créativité des entreprises de chez-nous. Le tournoi de golf et le gala auront lieu le 25 mai 2018 au Lac Beauport. Une entente est déjà établie entre les quatre regroupements pour alterner l'endroit de la tenue de l'événement en procédant à une rotation pour favoriser chacune des municipalités.

C'est avec une grande joie que le Réseau de développement économique assura la deuxième édition du Salon « Habitons Sainte-Brigitte » qui se tiendra le 3 février 2018. Les responsables lancent déjà l'invitation aux entrepreneurs, aux entreprises, aux organismes ou aux personnes qui offrent des services à la population (association, OBNL, regroupement, etc.) à s'inscrire auprès de Madame Laurie Thibault. Le but de la tenue du salon est de faire connaître Sainte-Brigitte et l'ensemble des services existants aux résidants potentiels et actuels.

Le Réseau de développement économique est fier d'accueillir les nouvelles venues sur le CA soit Madame Hélène Fortier, relationniste et organisatrice d'événements et Madame Geneviève Allard, conseillère financière. De sincères remerciements sont formulés pour souligner le travail extraordinaire de Madame Marie-Andréa Bérard et Jean-François Lambert qui ont quitté pour relever d'autres défis professionnels.

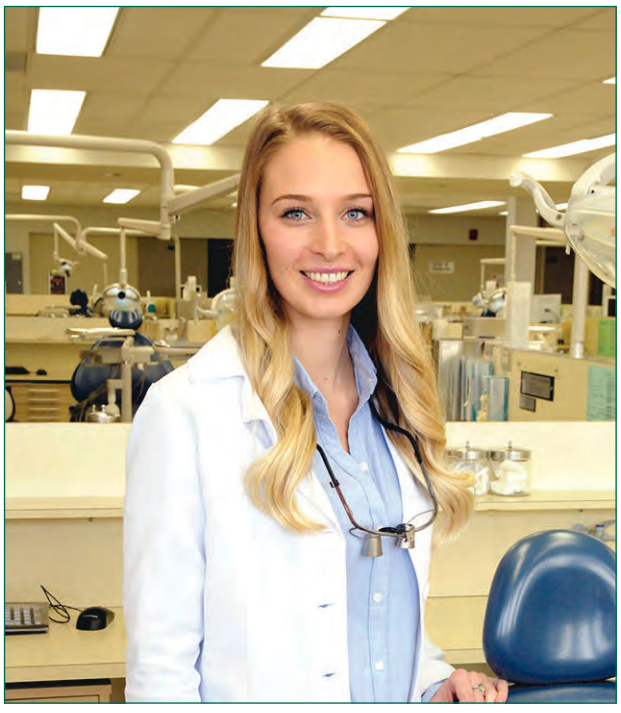
Vous avez un intérêt pour le réseautage et le développement économique? Contactez-nous pour plus d'informations ou pour en savoir davantage sur les événements à venir: laurie.thibeault@rectoversoergo.ca 418-575-9012.

Dates des prochains évènements : déjeuner le 9 novembre au Trèfle d'or à 7 h 30 et party de Noël le 7 décembre à 17 h dans les locaux de Occasion Ville de Québec.

Clinique dentaire Sainte-Brigitte

par Lucille Thomassin

Une nouvelle dentiste à la clinique



Dr Élisabeth Croteau

Originaire de Drummondville, Élizabeth a obtenu son doctorat en médecine dentaire à l'Université Laval et effectué une année de résidence multidisciplinaire à l'hôpital de Montréal. Fait à remarquer, l'Ordre des dentistes du Québec, lui a remis le prix Gustave Ratté afin de souligner ses résultats scolaires exceptionnels.

Élizabeth est une personne ouverte qui aime prendre le temps de communiquer. « J'aime que mes patients se sentent à l'aise et en confiance, » dit-elle. Jeune fille active, elle profite de nos beaux paysages en pratiquant le ski alpin, la course à pied et le yoga. « Je me considère chanceuse de pouvoir travailler dans un endroit aussi agréable » dit-elle.

Une clinique qui grandit bien

Dr Julie Linteau est récemment devenue associée et propriétaire avec Dr Serge-Alexandre Bellavance. Tous deux constatent que les patients sont fidèles et qu'ils apprécient le dynamisme et la compétence de leur équipe. La clinique fait partie de notre milieu depuis quatre ans déjà. Les Lavalois l'ont vite adoptée pour sa proximité, son ambiance détendue et la qualité de ses soins.

De nombreux enfants de Sainte-Brigitte-de-Laval sont contents de se rendre chez le dentiste. Ils apprécient la gentillesse du personnel, la douceur des soins et les surprises. Ils en sortent avec un beau sourire.

Devant la constante augmentation de clientèle, les propriétaires ont décidé d'apporter certaines modifications.

Du personnel en plus grand nombre

Un groupe de dix personnes enthousiastes travaillent maintenant à la clinique pour vous offrir un service hors pair : trois dentistes, trois hygiénistes à temps plein, deux assistantes dentaires et deux secrétaires. À remarquer, cinq d'entre elles vivent à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Un horaire plus complet

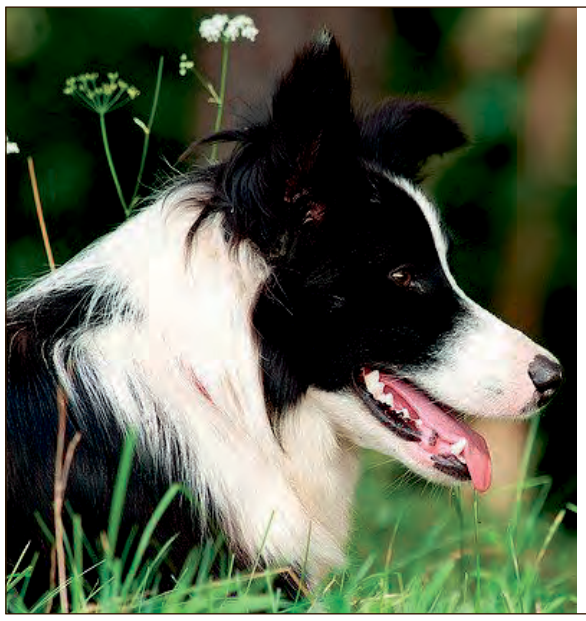
La clinique est maintenant ouverte cinq jours, soit du lundi au vendredi et trois soirs pour accommoder le plus de monde possible. Elle s'est bâti une belle réputation et son implication auprès de plusieurs organismes sociaux ou sportifs mérite d'être soulignée. On vous attend, venez nous voir.

Dr Julie Linteau et Dr Serge-Alexandre Bellavance, propriétaires de la Clinique dentaire

Coordonnées

Vous pouvez nous rejoindre au 224, avenue Sainte-Brigitte, 418 606-8125 ou info@ledentiste.net.

Eizabeth, Elissa, Audrey, Cynthia, Vanessa, Lisa et Audrey



www.letourno.com

létourno

la référence en alimentation animale

Près de chez vous!

○ **Beauport**
377, rue Armand-Paris
418.660.8440

○ **Les Saules**
3055, boul. Hamel
418.871.5612

○ **Sainte-Foy**
3005, Ch. Ste-foy
418.659.4185

○ **Charlesbourg**
4500, boul. Henri-Bourassa
418.627.0076

○ **Carrefour Soumande**
425, rue Soumande
418.527.4426

○ **Carrefour Charlesbourg**
8425, boul. Henri-Bourassa
418.626.5245

○ **St-Émile**
1200 rue de la Faune
418.915.5820

5$ de RABAIS

Obtenez 5$ de Rabais
sur tout achat de 25$ et plus

létourno

valide jusqu'au 30 avril 2017

Les candidats à la mairie vous remercient !

Carl Thomassin

1189 fois merci! Après plusieurs semaines de travail et de belles rencontres avec de nombreux citoyens et citoyennes, la population a fait ses choix. Les candidats associés à la coalition d'indépendants et moi-même sommes très heureux du résultat du scrutin et votre confiance nous honore.

De vous représenter comme maire de notre ville est un privilège pour moi. Félicitations aux 6 conseillers et conseillères élus(es). J'attends avec impatience le moment de commencer à travailler pour l'avenir de notre municipalité, ainsi que pour le bien-être des résidants et résidantes.

Je tiens à remercier Marie-Ève Lemieux qui n'a pas été élue dans le district 2. Ses idées, ses projets ne seront pas oubliés. Félicitations à Laurie Thibault-Julien élue dans le district 2.

Une pensée va aussi aux candidats qui se sont présentés, peu importe leur allégeance politique. Que vous soyez élus ou non, l'implication en politique demande du courage et c'est la démocratie qui en ressort victorieuse.

Encore une fois, je tiens à dire 1189 fois merci à vous tous, citoyens et citoyennes de Sainte-Brigitte-de-Laval. Je peux vous assurer que nous travaillerons avec tous les conseillers, conseillères élus. Je suis impatient de me mettre à la tâche.

Merci à vous tous!

Wanita Daniele

Aujourd'hui, les citoyens ont choisi de faire confiance à une nouvelle équipe pour les représenter. C'est la démocratie et je ne peux que dire bravo. Félicitations à Carl Thomassin et bon succès dans vos nouvelles fonctions!

Ce soir, un chapitre de ma vie se termine, mais c'est avec un sentiment de fierté et de devoir accompli que je cède ma place. Durant les quatre dernières années, un travail énorme fut réalisé par notre équipe en collaboration avec les employés municipaux afin de remettre de l'ordre dans la maison. Aujourd'hui le chemin est tracé et Sainte-Brigitte-de-Laval peut maintenant s'énorgueillir du titre de la Ville où il fait bon vivre.

Ce soir, je tiens à remercier les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval pour leur appui. Je lance aussi un appel à tous afin de vous rassembler, car c'est dans la collaboration que nous faisons avancer les choses plus rapidement et pour le bien de notre communauté.

Ce soir j'ai perdu, mais durant les quatre dernières années j'ai gagné. De belles relations se sont formées et j'ai découvert des gens formidables. Merci à vous tous de faire maintenant partie de ma vie. Merci à mes collègues conseillers, employés municipaux, merci à leur conjoint/conjointe. Merci à mes enfants et à Daniel mon conjoint. Des élections ce n'est vraiment pas facile. Aujourd'hui un chapitre se termine, mais la vie continue. Bon succès au nouveau conseil et bonne continuité à vous mes amis.

Vincent Deblois

Merci à tous ceux qui m'ont supporté durant ces élections. C'est une belle expérience enrichissante à vivre. Les citoyens extraordinaires que j'ai connus pendant ces nombreuses semaines ont fait en sorte de faire oublier les quelques personnes qui ont été déplaisantes. Je vous confirme qu'il faut du courage et la couenne dure pour faire de la politique et je félicite tous les candidats qui se sont présentés.

Maintenant, je vous demande de vous unir et de laisser la chance au nouveau maire Carl Thomassin et aux nouveaux conseillers élus. Laissons-leur la chance de prouver qu'ils ont à cœur les citoyens de notre ville et arrêtons de nous diviser pour un temps, au moins. Je crois que tout le monde devrait trouver sa place à SBDL : nouveaux arrivants, anciens résidants, jeunes, vieux etc. Je vous demande d'être unis derrière le nouveau conseil au moins en attendant de voir la direction qu'ils vont prendre.

Pour moi, j'ai beaucoup de choses à rattraper dans mes entreprises et vous pouvez compter sur moi pour continuer à surveiller et analyser les états financiers de notre ville. Je reste disponible pour les citoyens qui ont un projet de site ou de plateforme Web.

Bonne chance au nouveau conseil municipal qui, j'espère sera transparent et à l'écoute des citoyens. Félicitations à tous les candidats pour leur courage et j'espère que les citoyens vont s'unir pour que notre ville dégage une atmosphère positive de changement.

Didier Bonaventure

Félicitations au nouveau maire, monsieur Carl Thomassin, et bonne chance. Bravo aux élu(e)s qui, je l'espère, sauront être à l'écoute et défendre les citoyen(ne)s de leur district. Mais aussi, bravo à tous les candidat(e)s qui se sont présenté(e)s et à tous ceux et celles qui ont voté. ET ENFIN, PERMETTEZ-MOI D'ACCORDER UN ÉNORME MERCI à toutes celles et à tous ceux qui m'ont soutenu et qui m'ont fait confiance.

J'invite les électrices et les électeurs à s'assurer que leurs candidat(e)s livrent leurs promesses et leurs engagements.

Je reste optimiste et satisfait. Parfois c'est une question de temps. Et puis, depuis quatre ans, et dans les programmes de certain(e)s élu(e)s je crois bien avoir reconnu des idées que j'ai avancées. Libre à eux de les appliquer. Ceci étant souligné, considérant avoir fait ma part et offert ma candidature, je me donne maintenant comme droit et légitimité d'intervenir ou pas dans les débats et les dossiers qui seront traités par la nouvelle équipe.

Enfin, je dirais que toute victoire ou défaite peut être vue et vécue comme une expérience enrichissante. Encore faut-il voir le bon côté des choses, le verre à moitié plein. C'est ce que je fais et ce que je nous invite tous à faire. Bref, toute expérience est bonne et, d'aller au bout de ses engagements comme j'ai choisi de le faire, est, croyez-moi, indépendamment des résultats de ces élections, très satisfaisant.

Danielle Binette
Massothérapeute agréée
Polarité
Massage Momentum
Méditation - Ressourcement
12 rue du Collège - Ste-Brigitte-de-Laval
418 956-5606

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

LES JARDINS DE VOS RÊVES
DESIGN ET RÉALISATION
lesjardinsdevosreves.com
amenagement@lesjardinsdevosreves.com
(418) 825-1081

VOTRE COURTIER LOCAL
Complice de vos projets!
ESTIMATION GRATUITE DE LA VALEUR MARCHANDE
0$ JUSQU'À LA VENTE VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER
0$ POUR LES ACHETEURS RECHERCHE ET NÉGOCIATION
viacapitale
CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier
info@christinebrousseau.com
418.261.2680

par Louise Côté

Le 11 novembre : Jour du Souvenir

Armistice de 1918

L'armistice de 1918, signé le 11 novembre 1918 à 5 h 15, marque la fin des combats de la Première Guerre mondiale (1914-1918), appelée aussi la Grande guerre, la victoire des Alliés et la défaite totale de l'Allemagne, mais il ne s'agit pas d'une capitulation au sens propre. Le cessez-le-feu est effectif à onze heures, entraînant dans l'ensemble de la France des volées de cloches et des sonneries de clairons.

Les généraux allemands et alliés se réunissent dans un wagon-restaurant aménagé provenant du train d'État-Major français du maréchal Foch, dans la clairière de Rethondes, en forêt de Compiègne. Foch recherchait *« une solitude du lieu qui devait assurer le calme, le silence, l'isolement, le respect de l'adversaire vaincu pendant le temps des négociations »*.

L'Armistice est signé dans le wagon-restaurant du train français. Ce dernier est ensuite transformé en musée. En 1940, Adolf Hitler s'en empare et il sera finalement détruit par les SS pour éviter qu'il ne soit restitué. Une réplique a été réalisée et est aujourd'hui présentée en forêt de Compiègne.

L'Armistice du 11 novembre 1918 fut un profond soulagement pour le monde entier, car c'était la fin de ce qui avait été, en réalité, une guerre mondiale. Soixante-cinq millions d'hommes de trente nations avaient porté les armes, au cours de ce conflit, plus de dix millions y ont fait le sacrifice de leur vie, vingt-neuf millions ont été soit blessés, soit capturés ou ont été portés disparus. Du point de vue financier, le coût en fut évalué en centaines de milliards de dollars. À ce nombre, il faut ajouter celui des pertes civiles qui atteignit presque neuf millions. Ce fut un conflit vraiment sans précédent.

De la part d'un peuple de huit millions d'habitants, à l'époque, l'effort de guerre du Canada avait été remarquable. Plus de 650 000 Canadiens et Canadiennes ont porté l'uniforme militaire au cours de la Première Guerre mondiale. De ce nombre, plus de 172 000 furent blessés et plus de 66 000 autres sont décédés. Presque un Canadien sur dix ayant pris part à la guerre ne revint jamais au pays. Ce sont ses exploits en temps de guerre qui ont valu au Canada de pouvoir apposer sa propre signature sur le Traité de paix, ce qui veut dire que notre pays avait atteint le

Après la signature de l'armistice dans le wagon-restaurant du maréchal Foch

statut de nation. Ce statut a été mérité par les vaillants combattants d'Ypres, de la tranchée Regina, par ceux qui montèrent à l'assaut de Vimy et capturèrent Passchendaele et entrèrent à Mons, le 11 novembre 1918.

Derniers morts au combat

Le dernier jour de guerre a fait près de 11 000 tués, blessés ou disparus, soit plus que lors d'une opération majeure comme le Jour J en 1944 (si ne sont comptabilisés que les pertes alliées).

Certains soldats ont perdu la vie lors d'actions militaires décidées par des généraux qui savaient que l'armistice avait déjà été signé. Par exemple, le général Wright de la 89e division américaine prit la décision d'attaquer le village de Stenay afin que ses troupes puissent prendre un bain, ce qui engendra la perte de 300 hommes.

.

À 10 h 45 du matin, soit 15 minutes avant l'heure du cessez-le-feu, Augustin Trébuchon a été le dernier soldat français tué d'une balle dans la tête alors qu'il porte un message à son capitaine. Le dernier britannique, George Edwin Ellison a été tué à 9 h 30. Le dernier soldat canadien a été George Lawrence Price, deux minutes avant l'armistice. Il a d'abord été enterré à Havré avant d'être transféré à Saint-Symphorien (Belgique), au cimetière militaire. La pierre tombale d'Havré est exposée au musée d'Histoire militaire de Mons. Enfin l'Américain Henry Gunther est généralement considéré comme le dernier soldat tué lors de la Première Guerre mondiale, 60 secondes avant l'heure d'armistice, alors qu'il chargeait des troupes allemandes étonnées parce qu'elles savaient le cessez-le-feu imminent.

Plus tard, le 28 juin 1919, à Versailles, est signé le traité de paix, qui met réellement fin à l'état de guerre.

1er Jour du Souvenir officiel au Canada

Au Canada, le jour de l'Armistice et le Jour d'Action de grâces ont été célébrés le même jour pendant les dix années qui suivirent. Puis, le Parlement canadien adopte la résolution de changer ce nom car *« le terme jour du Souvenir insistait sur le souvenir et, par extension, sur les soldats dont nous nous rappelions la mort »*, et célèbre son premier jour du Souvenir le 11 novembre 1931.

La désignation jour du Souvenir est plus souple et plus globale, ce qui permet facilement de se rappeler les personnes mortes au cours de la Deuxième Guerre mondiale, de la guerre de Corée, des autres conflits et des opérations de maintien de la paix.

Prenez une pause à l'occasion pour réfléchir sur la liberté et la paix que vous vivez dans votre vie, et rappelez-vous des hommes et des femmes qui ont servi et qui se sont sacrifiés pour que nous puissions profiter de ce que nous vivons aujourd'hui.

Ici, à Sainte-Brigite-de-Laval

Le 25 octobre 2009, la Fabrique et la municipalité collaborent pour une activité de reconnaissance envers nos anciens combatants lavalois: un monument en leur souvenir est érigé dans le cimetière municipal.

Références:

https://fr.wikipedia.org/wiki/Armistice_de_1918

http://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/history/first-world-war/canada/canada19

Journal Le Lavalois, septembre 2009, page 7
Journal Le Lavalois, novembre 2013, page 14

Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval

Disque de Noël

Mario Pelchat - les Prêtres Noël Ensemble
Au profit de la Communauté chrétienne

Ce nouvel album vous fera revivre les classiques religieux de Noël, avec la participation d'autres belles voix du Québec (Nicole Martin, Joe Bocan, 2Frères, Tocadéo, Michaël, Cindy Daniel, Margau, Sophie-Rose Boulanger et Rafaël Dolan-Bachand).

Comme pour l'album précédent, cet album est disponible au bureau de la communauté (418 825-2596) au prix de 20 $, incluant 6 $ au profit de notre communauté chrétienne.

Activité bénéfice

Souper spaghetti
Encan de biens et services
Donateurs locaux
Soirée dansante avec DJ
Micheline et Jean-Guy Boutet

Samedi, 13 janvier 2018 à 18 h 00
Gymnase de l'école du Trivent 1
3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval

Spécial pour les familles
2 adultes et enfants, plus / moins 12 ans 30,00 $
1 adulte et enfants, plus / moins 12 ans 18,00 $
Personne : 13 ans et plus 12,00 $

Permis de consommation - Apportez votre boisson
Achat de billets : 418 825-2596

Capitation 2017

En mai dernier, nous vous avons fait parvenir une lettre sollicitant votre collaboration à l'occasion de la campagne annuelle de financement pour votre communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval de la paroisse de Notre-Dame-de-Beauport.

Cette levée de fonds vise essentiellement à aider votre communauté chrétienne à mener à bien sa mission spirituelle et pastorale dans notre milieu.

En ce début d'automne, nous vous transmettons ce rappel amical afin de solliciter votre appui financier. Nous avons confiance en votre esprit de solidarité avec tous les autres membres de notre communauté.

L'Assemblée de fabrique vous remercie chaleureusement pour le soutien que vous apportez à votre paroisse.

Jimmy Rodrigue, curé

Exposition de crèches

Samedi et dimanche 9 et 10 décembre 2017

L'équipe d'animation locale (ÉAL) de Sainte-Brigitte-de-Laval organise une exposition de crèches de Noël dans notre église :

Samedi 9 décembre : midi à 16 h
Dimanche 10 décembre : 10 h à 13 h

Pour cette activité, petits et grands sont invités à venir exposer leur crèche et admirer les crèches des paroissiens et paroissiennes.

Ayant habité Ste-Brigitte au cours des 25 dernières années, pour vendre ou acheter, laissez-nous vous conseiller!

Kathy Grégoire
Courtier immobilier
Cell. : 418-951-5578

Martin Vaillancourt
Courtier Immobilier
Cell.: 418 570 - 2147

3333, du Carrefour, local 250,
Québec (Qc) G1C 5R9

Bureau: 418 666-5050 • Fax : 418 666-7848

RE/MAX Référence 2000
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

1975, rue Thomas-Pope
Québec, (Québec), G2A 1X1

- 29 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

Courriel: ylag@qc.aira.com
Internet: yveslefebvreag.ca
Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093
Télécopieur: 418 847-6093

SCIAGE de béton
A. Tremblay Inc.
À votre service depuis 1989
SCIAGE
FORAGE
Résidentiel • Commercial
Industriel

- Asphalte
- Joints d'expension
- 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

NOUS...

par Jean-François Gerardin

Nous qui vivons aussi éphémères que les papillons, éclairs fugitifs sur notre planète minuscule, têtes d'épingles perdues dans notre Voie lactée.

Nous qui, parfois ou trop souvent, oublions notre véritable taille au regard des milliards de galaxies qui nous entourent.

Nous qui ne sommes que des invités de passage sur cette sphère pivotante qui décrit année après année, une ellipse gracieuse au gré des saisons et du temps.

Nous qui éprouvons tant de difficultés à relativiser notre place dans la niche écologique que nous a consentie l'Évolution et qui, naïvement ou inconsciemment, brandissons nos exigences, nos droits et nos armes dans ces moules exigus et contraignants que sont nos sociocultures.

Nous qui avons tant et tout à apprendre (en si peu de temps) sur nous-mêmes d'abord, sur les autres et sur les dangers que nous faisons courir à notre planète.

Nous, apprentis sorciers si lents et si tièdes à corriger nos dérives et les comportements inadéquats ou irresponsables qui s'inscrivent dans leurs sillages.

Nous qui construisons des lendemains qui ne chanteront peut-être pas en raison de notre conscience prisonnière des filets de la surconsommation, sourde et aveugle aux véritables enjeux d'aujourd'hui et de demain, paralysés que nous sommes par le confort et l'abondance offerts par notre société moderne.

Nous, plantes fragiles, qui dépendons d'une eau de plus en plus rare et d'un soleil nourricier qui se mue progressivement en un danger mortel pour la santé de notre peau et de nos organismes.

Nous qui nous plaignons le ventre plein.

Nous qui voulons toujours plus et qui compulsivement accumulons davantage de biens de consommation que nous n'en avons réellement besoin.

Nous qui entraînons, sams y penser vraiment, nos enfants et petits-enfants dans cette spirale folle où l'AVOIR se substitue à l'ÊTRE.

Nous, bipèdes dotés d'un cerveau plus perfectionné qui nous tiraille entre la lumière et les ténèbres et nous maintient dans un déséquilibre incessant.

Nous qui disposons de cet ajout de l'Évolution aurions avantage à freiner notre fuite en avant pour vivre plus simplement et plus consciemment le moment présent tel qu'il se présente.

Nous qui vivons, souvent dispersés, écartelés, à hue et à dia, aurions intérêt à nous arrêter et à réfléchir.

Nous pourrions, pour ne pas dire devrions, jour après jour, effectuer un examen honnête, sérieux et spontané sur ce que nous pensons, disons ou faisons au regard des répercussions que ces actions, paroles ou pensées peuvent entraîner chez les autres.

Nous pourrions en particulier et avant tout prendre en compte le poids de notre exemple quotidien sur les enfants non aguerris, les adultes fragilisés par une situation précaire et les personnes âgées qui retrouvent soudain l'insécurité qu'elles connurent dans leur enfance.

Nous affirmons, nous rexigeons, nous réclamons et nous prétendons. Nous accusons avant même d'avoir vraiment écouté, analysé, pesé le pour et le contre.

Nous avons le « pouce romain » des arènes de César et de Néron, plus porté vers le bas que vers le haut.

Nous oublions, momentanément peut-être, que lorsque nous condamnons l'autre, c'est nous que nous acccusons du même fait. En effet, il suffit de pointer un doigt accusateur pour réaliser que ce geste nous envoie trois autres doigts dans notre direction. Je sais de quoi je parle et combien il nous est difficile de corriger cette tendance viscérale conditionnée qui nous porte si vite à isoler l'autre ou à nous en isoler.

Nous aurions avantage à agir en évitant d'être juge et partie mais je sais le long et difficile chemin qui attend celle ou celui qui tend à arbitrer adéquatement ces différences irritantes qui nous exacerbent.

Alors, nous devons absolument grandir sous le soleil de la compréhension, de l'acceptation de l'autre, cet autre qui ne peut être plus que ce qu'il est au moment où il manifeste sa différence. Cet autre qui s'attend probablement, pour ne pas dire sûrement, que nous comprenions ses raisons.

Il nous faut reconnaître (difficile en raison de notre nature émotive) que chacune et chacun de nous agit présumément selon sa conception de la Vérité et la lumière des évidences que sa socioculture lui a proposées.

Je reconnais que ma « peau » est extrêmement fragile quand je suis au fait de ces milliers de personnes qui sont l'objet d'esclavage, d'exploitaiton, d'humiliation, d'enprisonnement arbitraire, d'exécution et de pauvreté.

Nous, hommes fragiles, nos pieds sont le plus souvent d'argile et notre coeur morcelé. Avides de paradis, de tendresse, d'amour et de compréhension, saurons-nous à temps nous libérer des chaînes que nous avons forgées et qui nous entravent puissamment? De ces chaînes qui ont pour noms pouvoir, contrôle, richesse, puissance, possession, jalousie, avidité avant qu'elles ne nous conduisent à notre perte?

Sur les traces du Père Noël

Marchés de Noël

Cette année, suivez les traces du père Noël et partez à la découverte des cinq marchés de Noël de la région de La Jacques-Cartier.

Shannon

Salon des artisans et des travailleurs autonomes de Shannon-Valcartier
11 et 12 novembre au Centre communautaire Shannon

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Salon Expo-cadeaux
25 et 26 novembre au Centre Anne-Hébert

Lac-Beauport

Féérie de Noël
2 et 3 décembre. L'événement aura lieu, pour la première fois cette année, au Centre de ski Le Relais.

Stoneham-et-Tewkesbury

Marché de Noël de La Jacques-Cartier
1, 2, 3, 8, 9 et 10 décembre à la Grange du presbytère

Sainte-Brigitte-de-Laval

Marchands de bonheur
8 et 9 décembre. L'événement se déplace cette année du côté du parc Richelieu.

• • • • • • • • • •

Ces cinq marchés de Noël représentent l'occasion parfaite pour combiner plaisir, découvertes et magasinage des fêtes. Paysages enchanteurs et ambiance festive et magique seront assurément au rendez-vous. Plus de marchés vous visiterez, plus de chances vous aurez de gagner.

À GAGNER

L'un des 5 paniers cadeaux réunissant les produits des artisans présents.

Un forfait féérique dans la région de La Jacques-Cartier.

La magie de Noël commence dans La Jacques-Cartier!

Pour tous les détails, visitez le noeldanslajacquescartier.com.

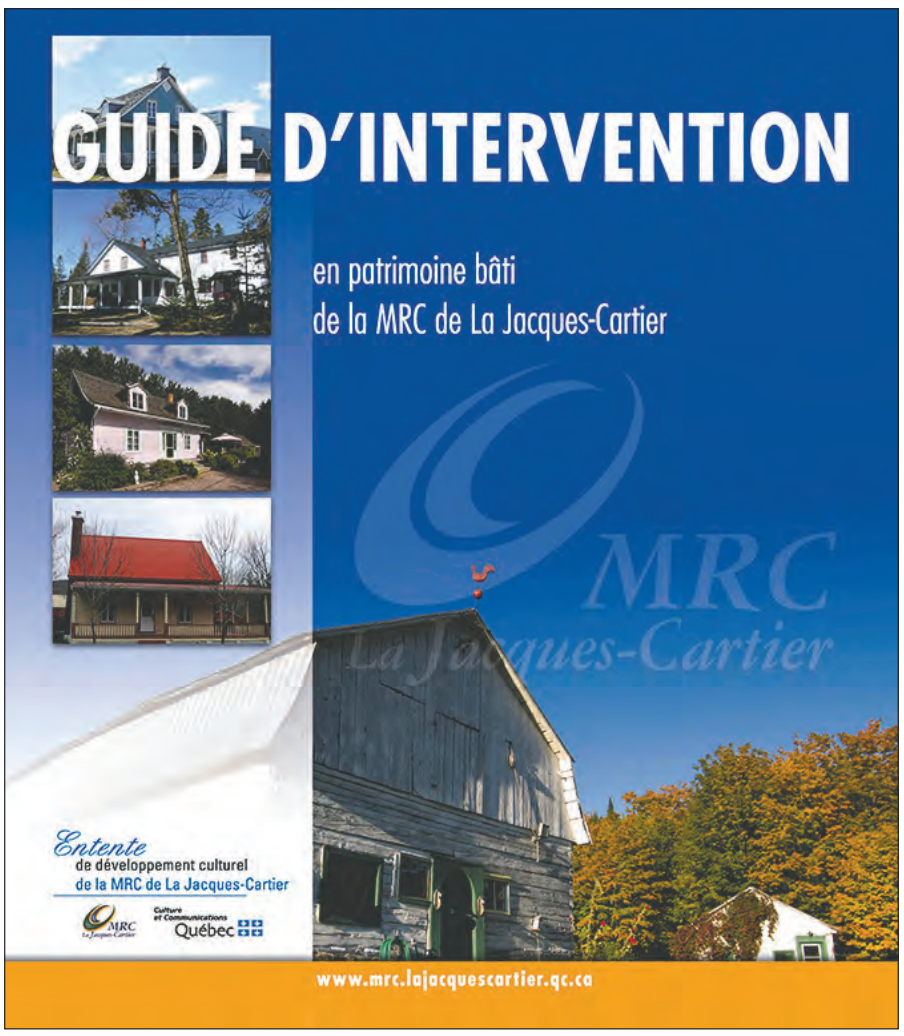
Un nouveau guide pour la rénovation patrimoniale

Patrimoine bâti

Les propriétaires qui souhaitent rénover, restaurer ou améliorer l'apparence de leur maison patrimoniale peuvent maintenant compter sur un nouvel outil : le guide d'intervention en patrimoine bâti produit par la MRC de La Jacques-Cartier.

Le Guide d'intervention en patrimoine bâti, divisé en 10 fiches détachables, prodigue des conseils et des suggestions sur la rénovation et la restauration de bâtiments patrimoniaux. Il vise à sensibiliser les propriétaires à l'importance d'entretenir un bâtiment en misant sur les éléments à privilégier pour maintenir l'intégrité de celui-ci et en planifiant les travaux de mise en valeur.

En plus d'être accessible sur le WEB au mrc.lajacquescartier.qc.ca, le guide est également disponible pour consultation à la MRC et dans les différents bureaux municipaux du territoire.



Club Lions de Sainte-Brigitte

Campagne de financement

Un album-souvenir du centenaire de Sainte-Brigitte-de-Laval (1863-1963), rempli de photos du passé et d'articles intéressants rappelant le courage de nos aïeux, vient d'être réédité pour le bonheur des Lavalois. Sa lecture rehausse notre attachement à cette ancienne et belle paroisse qui encore aujourd'hui a conservé son charme des plus pittoresques et enchanteurs.

Cet ouvrage contenant 80 pages de reconnaissance est offert par le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval (www.lions-sbdl.org) au coût de 20 $. Tous les profits iront au financement du club et à ses oeuvres caritatives.

Vous pouvez vous procurer ce magnifique volume-souvenir en contactant Mario Imbeault, président du Club Lions, au 418 265-2934.

Ensemble,
supportons le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval !

Matinées mère-enfants

Notre organisme a été créé afin de répondre aux besoins des parents d'enfants d'âge préscolaire et des femmes enceintes. Les activités offertes par notre organisme sont gratuites et aucune inscription n'est requise. Vous n'avez qu'à vous présenter à la maison communautaire située au 7, rue de la Patinoire, les mercredis entre 9 h et 11 h 30.

Programmation à venir
Novembre
15 : jeux libres
22 : visite à la caserne de pompiers, rendez-vous à 9 h 15
29 : jeux libres

Décembre
6 : jeux libres
13 : conte et marionnette de Noël, avec Brigitte Brideau
20 : Fête de Noël en pyjama : déjeuner à 8 h 30, projection de film de Noël à 9 h 30 et quelques surprises.

Responsable : Maude Émond
matineesmeresenfants@hotmail.com

Académie des Espoirs

L'académie des espoirs mise sur le développement des joueurs de baseball. Elle favorise un enseignement dynamique, personnalisé et professionnel pour nos jeunes athlètes. Elle partage les valeurs des entraîneurs : motivation et expérience.

Inscription école de baseball

Pré-novice	(5 ans)
Novice	(6-7 ans)
Atome	(8-9 ans)
Moustique	(10-11 ans)
Pee-wee	(12-13 ans)
Bantam	(14-15 ans)

Début des cours : Samedi 20 janvier 2018
Fin des cours : Samedi 28 avril 2018
Cours d'une heure entre 8 h et 13 h

Inscription : 175 $

Vous avez jusqu'au 15 DÉCEMBRE pour procéder à l'inscription de votre enfant pour l'école de baseball

Les cours auront lieu les samedis matins à SBDL sous la supervision de trois membres des Alouettes de Charlesbourg, Kevin Denis-Fortier (entraîneur), Maxime Dumas et Simon Tremblay (joueurs).

Pour s'inscrire se rendre sur le site Academie des espoirs SBDL

ASSBDL
ASSOCIATION SPORTIVE
DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Les petits Chefs de K-Blo Express
SAISON 2 nouveau concept!
RECHERCHE DE CANDIDATS
CCAP.Tv est à la recherche de 10 duos adulte/enfant pour présenter leur recette préférée aux téléspectateurs dans une capsule express de 10 à 15 minutes.
Votre recette est la meilleure? Envoyez-nous une courte vidéo et dites-nous pourquoi nous devrions vous choisir!
Tous les détails et inscription au www.ccap.tv
CCAP.Tv 5 ans déjà! Votre Tv locale
CCAP CABLE.COM TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

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

www.agedor-sbdl.org.
www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/.

Pétanque

La saison de pétanque extérieure est maintenant terminée.
Les gagnants du jeudi sont :
1re position : Paul-Henri Fortier
2e position : Francois Labrousse
3e position : Lucie Tremblay

Félicitations à tous, à l'an prochain.

Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist le mardi 21 novembre, à 12 h 45 à 16 h, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard.

L'argent recueilli sera remis en bourse. Nous ferons également le tirage de prix de présence.

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

Réservez votre place auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Fête de Noël

Vous êtes tous invités à notre souper et notre soirée des Fêtes au centre communautaire du Trivent 1, le samedi 2 décembre.

Au programme : un cocktail à 17 h 15, le souper à 18 h suivi d'une soirée de danse.

Les cartes sont disponibles auprès des membres du conseil d'administration.

Prix : 20 $ membre, 25 $ non-membre (non-remboursable).

Il n'y aura pas de service de bar, vous pouvez donc apporter vos consommations.

Dîner communautaire

Le mardi 28 novembre à 11 h 15, au sous-sol de l'église, aura lieu notre dîner communautaire mensuel.

À cette occasion, nous servirons un repas trois services (soupe, mets principal et dessert). Une réservation est nécessaire avant le 24 novembre.
Prix : 6 $ membre, 9 $ non-membre

Responsables :
Lilianne Lacroix 418 825-1527
Céline Falardeau 418 825-3408

Ligue de quilles Sainte-Brigitte-de-Laval

La ligue de quilles Sainte-Brigitte-de-Laval tient à souligner les premières parties parfaites de trois quilleuses : Mmes Diane Durand, Délyanne Fortier, France St-Hilaire.

Toutes nos félicitations pour votre exploit.

Yvon Lamarre (président), Diane Durand, Délyanne Fortier et France St-Hilaire.

Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 12 décembre à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez et payez avant le 8 décembre car les places sont limitées.

Prix : 6 $ membre, 8 $ non-membre (non-remboursable). Taxes et service inclus.

Responsables :
Céline Falardeau 418 825-3408
Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Tournoi de cartes

Le mardi 12 décembre 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

Réservez votre place requise auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Conseil d'administration

Michel Després, prés.	418 849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	418 825-2031
Clémence Thomassin, sec.	418 825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-reg.	418 825-1527
Lilianne Lacroix, relationniste	418 825-1527
Céline Falardeau, adm.	418 825-3408
Diane Durand, adm.	418 825-1023

1% de récompenses,
c'est la cerise sur le p'tit taux

La carte Modulo MD Visa Desjardins

- Taux d'intérêt annuel de 10,9 %
- 1 % de récompenses BONIDOLLARS MD sur tous vos achats[1]

Détails et conditions à desjardins.com/Modulo

Desjardins
Caisse de Beauport

Coopérer pour créer l'avenir

CAISSE DESJARDINS DE BEAUPORT 799, rue Clemenceau Québec (QC), G1C 8J7 418 660-3119 desjardins.com/caissedebeauport | facebook.com/caissedebeauport

*Visa Int./utilisée sous licence. MDModulo et BONIDOLLARS sont des marques déposées de la Fédération des caisses Desjardins du Québec. 1. Certaines conditions s'appliquent. Pour tous les détails, dont les règles de participation au programme de récompenses BONIDOLLARS, visitez desjardins.com/Modulo.

Marie-Aube Picker-Laganière, accompagnante à la naissance
Conférence : Santé et voyage
Vaccin contre la grippe - Sondage

COOP SANTÉ
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Votre Centre de santé est heureux de vous annoncer l'arrivée d'une nouvelle recrue dans son personnel :

Madame Marie-Aube Picker-Laganière,
accompagnante à la naissance

« En tant qu'accompagnante à la naissance (aussi appelée doula) j'offre aux futurs parents ou couples qui attendent un enfant la possibilité de venir vous informer amicalement, en groupe ou individuellement, de venir échanger, discuter, avec d'autres mamans ou couples qui vivent ou ont vécu ce moment dans leur vie. Des cours prénataux, nouveau genre, vous sont offerts pour répondre à VOS questions et calmer VOS angoisses. »

Une accompagnante à la naissance est une personne qui, tout au long de votre grossesse, à l'accouchement et en post-natal, est présente pour vous soutenir. Elle est là pour vous informer sur les différents donneurs de soins, les interventions possibles, les risques, les bénéfices et les alternatives afférents aux interventions. Elle vous informe sur le déroulement de l'accouchement, sur l'allaitement, les substituts, les droits de la femme durant la grossesse et de l'accouchement. Bref, elle répond à vos questions au moment présent. L'accompagnante est disponible en tout temps pour valider une information.

Pendant l'accouchement, elle représente le pont entre l'équipe médicale et vous. Elle soutient, informe, aide à la gestion de la douleur. Il ne faut pas se méprendre, la « doula » n'est PAS une sage-femme. Donc, elle ne pose aucun diagnostic ni aucun geste médical. Elle complète le suivi avec un médecin ou une sage-femme. Et plus important, elle ne prend pas la place du conjoint ni celle du médecin ou sage-femme.

Pour son profil complet, visitez, notre site Web dans la section services.

Sorties médiatiques du Centre de santé

Au cours du mois d'octobre, la Coop de santé a été très présente sur la scène médiatique de Québec. Articles, communiqués, conférence de presse et même un topo au téléjournal de Québec.

Malgré tous les efforts et toutes les actions qui ont été entreprises par l'équipe et avec l'appui du député provincial, M. Bernier, les négociations pour l'ajout de médecin à l'équipe du Centre sont toujours en cours et nous espérons vous annoncer au cours des prochains mois de bonnes nouvelles. Pour toutes questions n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Restez loin de la grippe !

Informez-vous sur le vaccin contre le pneumocoque

418 825-5097
info@centresantesbdl.com

www.centresantesbdl.com

Horaire de la vaccination

Lundi, en soirée - Vendredi et samedi, en matinée

C = complet

Novembre 2017

dim	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam
			1	2	C	4
5	C	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Devenez membre de votre Centre de santé
Votre soutien est primordial
dans ces démarches
pour obtenir un médecin.

Un nombre élevé de membres signife qu'il est essentiel pour la population d'obtenir des services médicaux de proximité et de qualité à Sainte-Brigitte-de-Laval. Nos démarches s'en trouveront facilitées.

Santé et voyage : une conférence

En collaboration avec des passionnées et des professionnels du milieu de la santé et du voyage, nous vous offrons gratuitement une conférence portant sur les thèmes suivants :

- Problèmes et maladies fréquemment rencontrés en voyage;
- Conseils préventifs et vaccination;
- Médicaments recommandés pour le voyage;
- Quoi apporter dans une trousse de voyage.

Quand : **le mercredi, 6 décembre 2017**
18 h 30 à 19 h 30

Lieu : à confirmer à Sainte-Brigitte-de-Laval ou à Beauport selon le nombre d'inscriptions. Des prix de présence seront remis aux participants.

Inscrivez-vous auprès de votre Centre de Santé SBDL, avant le 25 novembre 2017 au 418 825-2597. Visitez notre site Web : **www.centresantesbdl.com** ou notre page Facebook pour d'autres détails.

Sondage sur les besoins des proches aidants à Sainte-Brigitte-de-Laval

Un de nos partenaires souhaite connaître la réalité des proches aidants de SBDL.

Si vous êtes un proche aidant, si vous connaissez un proche aidant à SBDL, nous aimerions vous entendre sur votre réalité et vos besoins.

Contactez-nous au **418 825-5097** ou par courriel à :
info@centresantesbdl.com
avant le 25 novembre prochain, car nous aimerions, au début du mois de décembre, organiser un café-rencontre afin de voir s'il y a lieu de développer des services pour les proches aidants de notre milieu.

La mission du **Carrefour des proches aidants du Québec** est :

- Regrouper les proches aidants du territoire du CIUSSS de la Capitale-Nationale;
- Offrir un lieu pour s'informer et partager sur les difficultés et les solutions;
- Faire connaître les besoins des proches aidants;
- Mettre en place différents services pour soutenir les proches aidants dans leurs tâches, aux étapes de maintien à domicile, d'hébergement et de deuil.

Pour toutes questions relatives à votre santé ou celle de vos proches, nous vous rappelons que votre Centre de Santé peut vous aider à trouver la bonne information, la bonne ressource ou vous accompagner dans vos démarches.

N'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice, Véronique Loubier au 418 825-2597.

ABAT-POILS TOILETTAGE
chiens & chats
418 825-2103
Réservation
Service personnalisé
192, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval

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

Rémy Drouin
Expérience familiale depuis 1936
ÉLECTRICIEN
RÉNOVATION - CONSTRUCTION
RÉPARATION - MAINTENANCE
418 606-2133
REMYDROUINELECTRICIEN@GMAIL.COM
RBQ 5894-1495 C.M.E.Q.14924

Massothérapie et santé globale

L'accompagnement thérapeutique en POLARITÉ

Au cours de notre expérience de vie, il peut arriver de se sentir à une croisée de chemins où certaines décisions ou changements s'imposent. La Vie peut également nous inviter à réfléchir sur notre parcours par le biais d'une maladie, d'un accident, d'un ressenti de mal être intérieur et de bien d'autres façons. Si nous nous sentons un peu perdus ou sans repères et que nous ne savons pas par où commencer afin de nous sentir en harmonie avec soi et notre environnement, la polarité peut être d'un grand secours.

Rôle du polariste : offrir une présence neutre et à l'écoute

En fait, la technique de la polarité se distingue principalement par la neutralité de la personne qui exécute le toucher. Ici, la neutralité signifie PRÉSENCE et uniquement « présence ». C'est là la grande exigence de cette technique de massothérapie et c'est précisément ce qui la rend si efficace. Être là, dans l'ÉCOUTE du corps et de ce que ressent la personne touchée, sans aucune intention, permet l'ouverture du volet thérapeutique de la technique de la polarité.

En étant dans cet état d'être, le « polariste », en toute humilité, laisse l'entièreté du pouvoir à la personne qui consulte. Cette dernière est considérée comme étant l'auteur et l'acteur principal de sa propre histoire. Elle est au centre de sa vie, de ses joies, de ses peines, de ses problèmes et de son bonheur. Elle a la capacité de trouver ses solutions et, pour ce faire, elle est la personne la mieux indiquée.

Rôle du patient : prendre conscience et agir en conséquence

Ce rôle primordial, que nous jouons dans chacune de nos vies, nous confère une grande responsabilité par rapport à ce que nous vivons, que ce soit consciemment ou inconsciemment. Hé oui ! nous sommes responsables de ce qui nous arrive et même de ce qui ne nous plaît pas.

Heureusement, avec la responsabilité, vient un grand pouvoir, celui de changer notre réalité si celle-ci ne nous convient pas. Prendre conscience de notre rôle dans ce qui nous arrive, en trouver le sens, apprendre de cette expérience et être prêt à faire les changements qui s'imposent sont les ingrédients fondamentaux permettant une évolution en conscience et un retour à l'harmonie dans notre vie.

Il y a donc deux volets dans cette démarche thérapeutique. Le premier étant la prise de conscience de la personne qui consulte par rapport à son rôle dans sa propre vie et le second, la neutralité du thérapeute en polarité. En combinant ces deux aspects, l'accompagnement peut être très bénéfique et thérapeutique pour la personne qui consulte.

Un stress mal vécu, mal dit, peut mener à une maladie

À partir de là, le langage du corps et des émotions prend un tout autre sens que celui de la douleur et de la souffrance. Ces ressentis deviennent des signaux d'alarme. Ils nous indiquent par exemple, nos « mal à dire » à travers nos maladies et deviennent des alliés pour nous indiquer ce qui n'est pas harmonieux dans notre vie et dans notre être.

Dans ce processus, nous y allons étape par étape avec ce que le corps nous révèle car c'est lui qui contient toutes nos mémoires et c'est également lui qui décide des urgences à régler. Autrement dit, cette démarche se fait avec le corps et son langage au lieu d'être faite avec la tête et notre volonté.

Le « polariste » dûment formé et dipômé est à même de sélectionner les séances de polarité qui contribueront le mieux à retrouver l'harmonie tant recherchée. Par sa « présence », il permet à la tête et au corps de la personne qui consulte de communiquer ensemble en passant par le cœur.

Ainsi, au fil des séances et des prises de conscience, chacun est amené à cheminer à son rythme et à reprendre la place qui lui revient dans sa vie, celle d'être créateur de celle-ci et de vivre en harmonie avec soi et les autres.

C'est là l'essence même du cheminement en conscience qu'offre la polarité et de son volet thérapeutique.

Photo: D.Binette
Danielle Binette

Je peux affirmer, après 13 ans d'expérience en tant que « polariste » que cette démarche donne de très bons résultats. Par contre, je tiens à préciser que la polarité ne fait pas de miracles. C'est la personne qui, à travers son cheminement crée une réalité qui lui convient dans laquelle le bonheur, l'amour et l'harmonie tiennent une grande place.

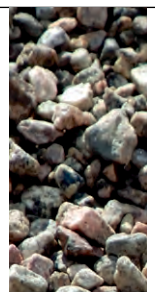
Nous sommes en constante évolution de conscience et il est important de demeurer ouvert aux cadeaux parfois mal emballés que la vie nous réserve afin de nous amener plus loin dans notre connaissance de soi.

Ceci dit, je tiens à préciser qu'une séance de polarité ne remplace pas la visite chez le médecin et que le « polariste » ne fait aucun diagnostic.

Si vous avez des commentaires ou des questions concernant cet article, n'hésitez pas à me contacter au : massagepolaritedb24@hotmail.ca, et j'aurai le plaisir de vous répondre en toute confidentialité.

Au plaisir de vous accompagner vers un mieux être !

Danielle Binette
massothérapeute agréée or,
polariste et enseignante en polarité.



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

SABLIÈRE VALLIÈRE inc.

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h
Ouvert le samedi (sur demande)
www.sablierevalliere.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@sablierevalliere.com
TOUT SOUS LE MÊME TOiT

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

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

Installation septique et traitement secondaire avancé vous est offert

Gâteau aux fruits traditionnel

Par Diane Clavet

La confection de gâteaux aux fruits de Noël est une tradition dans ma famille. Depuis près de 30 ans, je les cuisine au début de novembre car plus ils sont vieux, meilleurs ils sont. Chez nous, c'est sacré, mes gâteaux ne doivent pas être entamés avant le jour de Noël. Chaque année, mes enfants, ma famille et mes amis en redemandent.

Ce n'est pas du gâteau, c'est du bonbon!

FRUITS ET NOIX

3 3/4 tasses de fruits confits mélangés
2 1/2 tasses de raisins secs
2 tasses de raisins de Corinthe ou dorés
1 tasse de cerises rouges confites coupées en deux
1 tasse de cerises vertes confites coupées en deux
2 tasses de pacanes hachées grossièrement
1/2 tasse de rhum brun ou cognac ou brandy

Dans un bol, mettre tous les fruits et noix, arroser de rhum et bien mélanger. Couvrir et laisser macérer à la température ambiante entre 8 et 24 heures.

PRÉPARATION

Au moment de préparer le gâteau, ajouter 1/2 tasse de farine au mélange de fruits et noix. Bien mélanger et réserver.

Placer un contenant avec de l'eau sur la grille du bas du four. Placer une autre grille au centre du four. Préchauffer le four à 250°F. (120 °C).

Beurrer deux moules à pain d'environ 9 x 5 po et les tapisser d'une bande de papier parchemin graissé. On peut aussi utiliser un moule carré 8 po de côté.

PÂTE

1 1/4 tasse de farine tout usage
1c/thé de poudre à pâte
1c/thé de cannelle
1/2c/thé de clou de girofle
1/4 c/thé de muscade
1/4 c/thé de piment de la Jamaïque
1 pincée de sel
1 tasse de beurre ramolli
1 tasse de cassonade bien tassée
3 oeufs
2 c/tab de mélasse
2 c/thé de vanille

Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices. Réserver.

Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter les oeufs, un à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis ajouter la mélasse et la vanille. Incorporer les ingrédients secs et brasser juste assez pour bien mélanger.

À l'aide d'une spatule, incorporer cette pâte au mélange de fruits et de noix. Bien mélanger.

Répartir dans les moules et cuire au four environ 3 heures (4 1/2 heures pour le moule carré) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir complètement sur une grille.

Emballer dans un papier d'aluminium. Garder au frais dans un contenant ou un sac à fermeture hermétique jusqu'au moment de servir. Ce gâteau peut se conserver plusieurs mois voire une année.

Pour faire 1 seul gâteau, diviser par 2 les quantités, toutefois utiliser 2 oeufs pour la pâte.

Vos vieux téléphones

Voici cinq idées pour offrir une deuxième vie à votre vieux téléphone ou à votre tablette un peu désuète.

1. Configurer pour en faire un appareil utile pour votre enfant

Vous pouvez configurer votre vieil appareil afin d'en permettre l'utilisation par vos enfants. Ils pourront ainsi jouer sans que vous ayez à les surveiller de près.

2. Utiliser votre téléphone comme télécommande

Aujourd'hui, une foule d'appareils audio et vidéo peuvent être commandés à l'aide d'une application pour téléphone intelligent : Apple TV, Chromecast, haut-parleurs Sonos, etc. Vous pourriez donc laisser en tout temps, dans votre salon, un appareil destiné à cette fin.

3. Convertir votre téléphone en lecteur audio numérique

Sans carte SIM permettant de le connecter à un réseau cellulaire, votre téléphone intelligent n'est ni plus ni moins qu'un iPod touch. Vous pouvez donc décider d'en faire un appareil destiné à l'écoute de la musique.

4. Transformer en caméra de surveillance

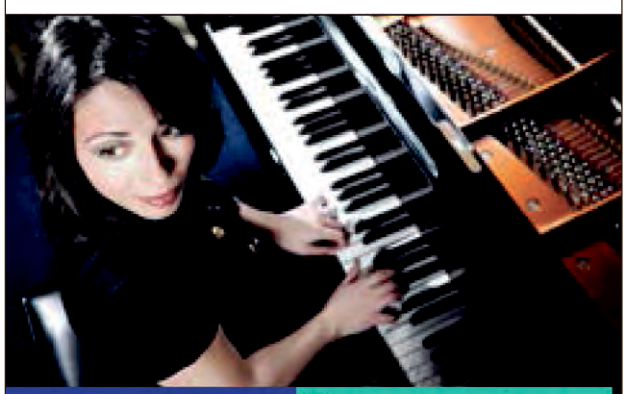
Certaines applications comme Presence (Android et iOS, gratuite) permettent d'utiliser la caméra en arrière de votre appareil comme caméra de surveillance. Il suffit de vous procurer un support et d'installer votre téléphone dans la pièce à surveiller. Les images captées seront accessibles en tout temps à partir d'un site web ou d'une application installée sur un autre appareil mobile.

5. Transformer en livre de recettes numérique

Sur une tablette que vous laisserez dans la cuisine, rassemblez des raccourcis vers vos sites et applications de recettes favoris. Autre option : utiliser cette tablette comme « téléviseur » de cuisine, histoire d'écouter vos émissions préférées sur internet.

Par Arlette Rouleau

Source Magazine Protégez-vous juin 2017

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 inclut, à son tour, un **salon-chapelle, une salle de réception et même un piano.**

CLÔTURE DE LA CAPITALE Inc.
DEPUIS 1978
Habitation Recommandé
- Clôture maille de chaine, bois, fer
- Lattes
- Poteaux de corde à linge
- Creusage de trous
- Clôture piscine amovible
- Enclos à chiens

2699, boul. Louis XIV
Québec (Québec) G1C 5S9
www.cloturedelacapital.com
Tél. : 418 661-5756
Fax : 418 661-0843
R.B.Q.: 8348-2299-47

SH MACHINERIE inc.
SÉBASTIEN HUOT
Cell.: 418-264-5454
Fax : 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com
RBQ : 5629-7039-01
www.shmachinerie.com
Terrassement / Transport de vrac / Drain de fondation
Excavation de tout genre / Entrée d'eau / Installation septique

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

Groupe Altus
Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique
1265, boulevard Charest Ouest,
bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9
T 418.628.6019 F 418.628.5200
www.groupealtus.com

Novembre au jardin, tous les conseils

Ça y est, nous sommes en novembre, voici venu le temps de la plantation. Nous entrons dans une période de repos pour l'ensemble des végétaux du jardin, du balcon ou de la terrasse.

Si le mois de novembre voit les journées se raccourcir nettement et s'installer durablement la pluie et la grisaille, il n'en est pas moins intéressant car il ouvre une belle phase de préparation pour le printemps prochain.

À vos bêches, râteaux, plantoirs et autres outils de jardinage, votre jardin a besoin de vous en ce mois de novembre!

Plantation de la plupart des végétaux

« À la Sainte Catherine, tout bois prend racine ». Cet adage nous indique que c'est la meilleure période pour planter les rosiers, les arbres et arbustes.

En plantant au mois de novembre, vous facilitez l'enracinement avant les premières gelées hivernales. Vous aurez donc une meilleure reprise au printemps et la floraison sera plus belle.

Plantation des bulbes de printemps

Il ne reste plus beaucoup de temps pour planter les bulbes car d'ici quelques semaines le sol sera trop dur.

Tulipes, jacinthes, perce-neige ou crocus, ce sont les dernières semaines pour les mettre en terre. Pour plus de facilité, utilisez un plantoir à bulbes.

Taille des arbustes et des conifères

C'est le moment d'effectuer une taille légère avant l'hiver et de remodeler leur silhouette. Ne taillez qu'en dehors de tout risque de gelée.

Pour les conifères, ne taillez que si le climat tempéré le permet.

Arbres fruitiers

Ramassez tous les fruits qui jonchent le sol et éliminez-les, car ils peuvent être porteurs de maladies cryptogamiques. Décrochez les fruits qui sont restés aux arbres, surtout s'ils sont pourris car ils peuvent être porteurs de la pourriture des fruits.

Dès la fin du mois, vous pourrez commencer à tailler les pommiers et poiriers. C'est également le mois où l'on commence à les planter.

Fleurs du jardin

Continuez à couper court les tiges des fleurs fanées. Divisez les plantes vivaces et replantez-les aussitôt.

Rentrez les bulbes de cannas, de glaïeuls, et de dahlias, que vous conserverez à l'abri de la lumière avant de les replanter au printemps prochain.

Si l'hiver est assez doux dans votre région, vous pouvez les laisser en pleine terre en les recouvrant d'un paillage.

Rentrez les dahlias à la fin du mois de novembre et conservez-les avec les autres bulbes.

Balcon et terrasse

Comme au jardin, vous pouvez planter les arbustes en pot. Protégez les végétaux les plus sensibles au froid d'un voile d'hivernage et éventuellement d'une couverture autour du pot. Ornez vos jardinières de plantes à floraison automnales et hivernales comme les pensées, violette et bergénias.

Pelouse et gazon

Lorsque toutes les feuilles sont tombées, profitez-en pour effectuer une dernière tonte relativement haute. Cela permet également de nettoyer la pelouse de façon efficace.

Sinon, il est préférable de ramasser toutes les feuilles car elles sont souvent porteuses de maladies cryptogamiques qui pourraient hiverner dans votre jardin.

A l'aide d'une bêche bien tranchante, retracez les bordures, c'est beaucoup plus joli durant l'hiver.

Si vous envisagez de refaire votre pelouse au printemps, labourez avant l'hiver sans tasser la terre. Vous permettrez ainsi au sol de respirer et vous en profiterez pour retirer racines et cailloux.

Le potager

Vous pouvez arracher définitivement vos plants de tomates. Récoltez les derniers légumes d'hiver et laissez en place les légumes racines.

Commencez à préparer le terrain en labourant le sol qui respirera ainsi durant l'hiver.

Plantez ail et échalotes dans un sol léger. Dans le cas contraire, mélangez-les avec du sable.

Voilà votre jardin, votre terrasse ou votre balcon paré à affronter l'hiver. Il sera alors d'autant plus beau au printemps prochain.

Bon jardinage!

Jocelyne Clavet

Source : Internet

Le sable, inépuisable... Vraiment?

par Louise Côté

D'où vient le sable?

Chaque grain de sable présent sur une plage est le fruit d'un long processus. D'abord, l'effritement d'une roche sur la terre ferme, causé par le vent, la glace et l'eau, puis des millions d'années pour que ces grains de sable traversent les cours d'eau pour se rendre jusqu'à l'océan. Mais 25 à 50 % de ces réserves seront bloquées par différents barrages (845 000) qui obstruent les cours d'eau du monde.

Usages multiples

Le sable arrive en 3e position des ressources les plus utilisées, après l'air et l'eau. Il représente environ 200 utilisations quotidiennes, allant de la filtration de l'eau à la fabrication de microprocesseurs entrant dans la composition de nos produits de haute technologie. Le sable est aussi transformé en verre.

Le sable se cache aussi dans des produits beaucoup plus inattendus. Parce qu'il est source de dioxyde de silicium, on trouve aussi du sable dans le vin, le papier, le dentifrice, les abrasifs pour déglacer et construire les routes, sert de filtre pour le traitement de l'eau, les fosses septiques, etc.

Là où le sable est vital, c'est bien pour le secteur du bâtiment. Le sable et les granulats forment la matière première du béton que l'on trouve dans quasiment tout type de construction. Parce que son coût de production est relativement bas et qu'il présente des qualités inégalables, le béton armé est le matériau dominant à l'échelle planétaire. Le sable est présent dans les 2/3 des constructions du monde entier. Hors, le béton armé est composé de 2/3 de sable et d'1/3 de ciment.

Quantité annuelle requise

- Dans le monde, en utilise 15 milliards de tonnes de sable par an. À part l'eau, aucune ressource n'est exploitée à ce point.
- On extrait 75 millions de tonnes de sable marin des plages du monde entier.
- Pour construire un hôpital, ce sont 3 000 tonnes de sable qui sont utilisées.
- Pour construire une autoroute, 30 000 tonnes de sable sont englouties à chaque kilomètre et 12 millions de tonnes pour une centrale nucléaire.

D'où provient ce sable?

Quand les dragues viennent pomper le sable au fond de l'eau, elles engloutissent une matière qui a mis des dizaines voire des centaines de milliers d'années à se constituer.

La destruction de l'habitat naturel des organismes situés au plus bas de la chaîne alimentaire entraîne leur disparition, ce qui affecte tous les maillons situés au-dessus. Tous les poissons meurent faute de nourriture : c'est donc la survie de toute espèce qui dépend du sable. La biodiversité est menacée, engendrant des conséquences directes sur les hommes. En effet, 92 % du poisson consommé en Indonésie provient de la pêche artisanale. Avec la destruction des fonds marin, ce sont les ressources de milliers de familles qui sont elles aussi détruites.

Sand mining, coastal Morocco. Photograph: © SAF — Coastal Care.

En exploitant à outrance le sable, c'est tout l'équilibre naturel qui est perturbé. Le pompage du sable marin crée un vide que la nature comble rapidement par les actions combinées du vent et des vagues. C'est alors le sable des plages et des îles voisines qui vient combler les gigantesques trous. On assiste à un phénomène global d'érosion des plages : 75 à 90 % des plages du monde reculent, avec une tendance qui s'accélère. En Floride par exemple, 9 plages sur 10 sont en voie de disparition. Les plages de Virginia Beach ont dû être restaurées plus de 50 fois. Parfois, ce sont des îles entières qui disparaissent. L'Indonésie a vendu des milliards de tonnes de sable à son voisin Singapour qui construit à vitesse grand V. Résultat : 25 îles de l'archipel indonésien volatilisées.

Marché énorme, l'industrie du granulat se porte comme un charme. Et pour cause : on aura toujours besoin de construire des bâtiments et des routes. La demande de sable ne cesse de croître. Parfois, c'est pour assouvir les pires excentricités. Dubaï en est un bel exemple.

D'où vient le sable utilisé? Des déserts?

Il est impossible de construire une île artificielle avec du sable du désert car ses grains sont tout ronds et lisses à cause de l'action du vent, ce qui rend impossible toute agrégation. Le sable, pour être exploité dans une construction, doit présenter des angles afin de pouvoir s'agglomérer.

D'où l'utilisation et la surexploitation du sable marin pour la construction, qui n'est en rien une ressource durable. De plus, ce sable doit être lavé avec de l'eau douce et il est bien souvent mal lavé.

Il n'est donc pas débarrassé de son sodium présent dans l'eau de mer, ce qui rend les constructions vulnérables à la corrosion.

Une mafia du sable

Les Émirats ayant largement épuisé leurs stocks, doivent importer du sable. Ils font affaires avec l'Australie. L'exportation de sable aux pays du Moyen-Orient rapporte à l'Australie cinq milliards de dollars par an. L'industrie du sable brasse des milliards de dollars. Le marché est tellement gigantesque qu'il est gangrené par une véritable mafia.

Une industrie estimée à 70 milliards de dollars utilisant 15 milliards de tonnes de sable chaque année, souvent obtenues dans l'illégalité et menant à un véritable fiasco écologique. En Inde, le sable commercialement utilisable est si rare que les marchés sont dominés par les « mafias du sable », système valant 2,3 milliards de dollars américains. Bref, le sable illégal représenterait 40 à 45 % de la consommation mondiale.

Au Québec

Le Québec n'est pas prêt de manquer de sable. Plus de 86 millions de tonnes de gravier et de sable sont produites annuellement sur les 500 sites d'exploitation recensés de la province. Les chantiers de Montréal ne représentent qu'une petite fraction de ceux engendrés par le développement gigantesque en Asie et au Moyen-Orient.

Sources :

http://www.consoglobe.com/le-sable-une-ressource-en-voie-de-disparition-cg#G8x18q0Fg5LCOypL.99

Revue FORCES, automne 2017, numéro 191, pages 36 à 39 par Paul Therrien

Excavation CPT TECH
Maxime Drolet
Technicien en environnement, hydrogéologie et génie civil
581-998-9117
Contrôle qualitatif
Sols et granulats, béton, pavage
Implantation de bâtiment
Fosse septique
Étude préléminaire, test de sol, installation
Déneigement
ÉVALUATION GRATUITE

Julie Laflamme, prop
Afin de mieux vous servir, un deuxième ostéopathe s'est joint à la Clinique La Quiétude, ce qui permettra plus de disponibilité dans les rendez-vous.
Clinique La Quiétude
Ostéopathie pour toute la famille
10, rue des Hêtres
Ste-Brigitte-de-Laval
581 983-4949

Philippe Martel

Petites annonces

Tombée le 29 novembre 2017
alinegfortier@hotmail.com

Guitare acoust. Yamaha, support et accordeur, presque neuve - Orgue Yamaha A55 Electone, comme neuf. 825-1484, Danielle

À LOUER

Maison au bord de la Montmorency.
825-2907

GARDIENNES

Jeune fille 16 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait jour/soir et fin de semaine. Demandez Marianne.
418 825-1547
Jeune fille 14 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait jour/soir et fin de semaine. Demandez Émilie.
418 825-1547

SERVICES

Dame d'expérience offre ses services pour faire entretien ménager.
825-9943
Aide aux devoirs, primaire et secondaire. *Spécialité : maths*. Compétence et sourire au rendez-vous.
418 848-9672
Cours d'anglais privés ou petits groupes. Bachelière anglophone, 20 ans d'expérience. Reçus d'impôt fournis.
825-4106

Saint-Vincent de Paul

Le temps des Fêtes arrive à grands pas. Pour ceux et celles qui vivent une période financière difficile, c'est le moment de faire votre demande pour un panier de Noël ainsi que quelques idées de cadeaux pour vos enfants pour l'Arbre enchanté.

S.V.P. faire votre demande pendant les heures d'ouverture jeudi et vendredi de 17 h à 20 h et dimanche de 10 h à 14 h. La date limite est le 30 novembre.

Seules les demandes écrites seront traitées.
Tél. : 825-4244

Marie-Claude Servant

Friperie SSVP

Nos heures d'ouverture sont les suivantes :

jeudi - vendredi : 17 h à 20 h

dimanche : 10 h à 14 h

Venez en grand nombre.

Si vous avez des choses en bon état à donner, vous pouvez les laisser en tout temps sur la galerie avant au 4, rue de la Patinoire. Merci. 825-4244

Marie-Claude Servant

Le Lavalois

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

Le Lavalois
C. P. 1020
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 907-7172

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

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
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 Renauld, montage
Rita Boucher, montage
François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavalois

2017-2018

Tombée	Sortie
29 novembre	08 décembre
17 janvier	26 janvier
28 février	09 mars
04 avril	13 avril
02 mai	11 mai
06 juin	15 juin

COLLABORATEURS

Tirage Certifié AMECQ
AMECQ Association des médias écrits communautaires du Québec
Culture, Communications et Condition féminine Québec
Sainte-Brigitte-de-Laval À votre service... pour la qualité de vie
CCAP

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

GOULDS WATER TECHNOLOGY a xylem brand
Service Régent.com
POMPES & PUITS
418 849-5614
Benoît Bureau, propriétaire
C 418 571-8893
111, chemin Rourke,
Stoneham-et-Tewkesbury
(Québec) G3C 0W2
info@serviceregent.com
F 418 848-1796
Licence RBQ : 2545-5577-56

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

Appareils électroménagers

F. Couillard
Réparations de toutes marques
418 661-7313
Installation de lave-vaisselle
www.electromenagersfcouillard.com

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

LUMINORE ÉLECTRIQUE INC.
ÉLECTRICIEN
Tél. : 418-683-4981
Cell. : 418-808-4981
administration@luminore.ca
CMEQ

Rembourrage Gilles Noël enr.
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite
Intérieur de roulottes et motorisés - Travail garanti
Décapage ef finition de meubles
418 825-3568
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

CCAP CABLE.COM

TÉLÉVISION ✦ TÉLÉPHONIE ✦ INTERNET

FORFAIT 3 SERVICES 91,39$ /mois

Internet

+

Télévision

+

Téléphonie

+

Terminal G8 en location

- **Consommation INTERNET ILLIMITÉE entre minuit et 8h00 am.**
- **Lors de votre abonnement à la CCAP, profitez du COMBO SPÉCIAL CCAP (plus de 280 chaînes) au MÊME PRIX QUE LE FRANCO pour les 3 premiers mois.**

418.849.7125

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.