



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



MARCHÉ public

*Les samedis
du 11 août au 15 septembre
10 h à 13 h*

*Stationnement du Terrain des loisirs
8, rue de la Patinoire*

www.sddl.net

 *marchepublicsddl*

Une bonne raison d'être en retard

La présente édition de votre journal Le Lavallois était prévue le 10 août et, comme vous avez pu le constater, elle vous est présentée avec une semaine de retard.

L'équipe du journal se fait un devoir de respecter les dates de parution mais cette fois-ci, Dame Nature en a décidé autrement.

Le samedi 4 août dernier, un gros coup d'eau survenu en soirée a entraîné l'inondation de notre local. Quatre pouces d'eau boueuse ont endommagé une partie de notre matériel informatique et, malgré notre bonne volonté, nous avons dû nous résigner à reporter d'une semaine la parution du journal.

Comme vous le constatez, nous avons une bonne raison d'être en retard. Bonne lecture !

À lire

Marché public p. 2

Rencontre avec M. le Maire p. 3

Merci, M. Bernier pp. 4 - 5

Yanick Turcotte, un pro p. 6

Jour du dépassement de la terre p. 13

Août 2018

Volume 36

Numéro 6



**CENTRE DE L'AUTO
ELITE**

424B, Ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0
centredeautoelite@hotmail.com

418 456-5456 



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. 9

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**




Marché public - Édition 2018

par Lucille Thomassin

Le lancement du marché public - édition 2018 avait lieu samedi dernier au 8, rue de la Patinoire (stationnement du terrain des loisirs). C'était bien agréable de retrouver les anciens exposants et de faire connaissance avec des nouveaux visages.

Ce fut une visite très intéressante. C'est plaisant d'acheter des produits frais du jour, de jaser avec les producteurs et de faire des rencontres agréables à côté de chez nous.

J'y ai dégusté un délicieux hamburger de porc effiloché grâce au Charcutier du marché. J'y ai vu également de nombreuses personnes se délecter de hot dogs européens cuisinés par M. Francis Côté au barbecue.

Exposants présents lors de cette journée

1- Duc de Montrichard (nouveau)

Cette entreprise familiale se spécialise dans les rillettes de canard, terrines de gibier québécois, viandes fraîches et produits de foie gras.

2- Bo-bonbon (nouveau)

Un éventail de sucreries qui semblait plaire aux tout-petits comme aux grands.

3- 56k idées, entreprise agricole (nouveau)

Elle vous offre une merveilleuse sélection de fleurs.

4- I Forge On Wheels, (nouveau)

Vous serez impressionnés de découvrir ses magnifiques réalisations en fer forgé.

5- La bulle Boutique (nouveau)

De nombreux produits écologiques ou des magnifiques objets fabriqués par les artisans de la région.

6- Rucher Le goût du miel

Une explosion de saveurs en un miel de proximité, un miel du terroir lavallois.

7- Pâtisserie Le Far -

Du pain, des croissants, des muffins, des chocolaines, etc.

8- Le Potager France Marcoux de Beauport

Des légumes frais à profusion.

9- Ferme François Bélanger de l'Ange-Gardien

Des légumes frais du jour.



Sous l'auvent d'Archibald, M. Francis Côté cuisine de délicieux burgers et des hot dogs européens



Le forgeron I forge on wheels a une belle collection de supports à bouteilles de vin/bières pour utiliser à l'extérieur à des prix abordables.

Sommaire

Actualité

Marché public.....	2
Rencontre avec le Maire.....	3
Nos sentiers.....	5
Festival d'art.....	8
Projet pilote.....	8
Brosse dangereuse.....	8
Un livre québécois.....	9
Adoption.....	9
Rentrée scolaire.....	11
Jour du dépassement.....	13

Entrevues

Raymond Bernier.....	4
Yanick Turcotte.....	6

Lettre ouverte.....

Nouvelles de la MRC.....

La vie de chez nous

Le chant choral.....	7
Les fraises.....	7
Club de soccer.....	12
Âge d'Or.....	14
Centre Santé.....	15
Hymne à notre jeunesse.....	17
La Barak.....	18
Au seuil de la vieillesse.....	19
Matinées mères-enfants.....	22

Chroniques

Ici et maintenant.....	10
Horticulture.....	20
Massothérapie.....	21
Le bottin.....	23
Petites annonces.....	23



C'est formidable d'avoir un marché public dans son quartier, profitons-en, allons y acheter nos légumes

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

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



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



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

Station Service Alpin Inc.

327 Ave Sainte-Brigitte

418 825-2219

Depuis 30 ans à votre service

Jacques Tremblay, prop.

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





ENTRETIEN ET RÉPARATION

par André Lachapelle

Rencontre avec M. le Maire

Le Journal a profité de sa rencontre avec le maire, M. Carl Thomassin, pour faire un bilan de la saison estivale. « *Je suis heureux de constater que notre ville a été très animée depuis le début de l'été, et ce, à plusieurs points de vue* » souligne-t-il d'entrée de jeu.

Travaux

Les travaux d'aqueduc et d'asphaltage sont maintenant complétés dans les rues de la Patinoire et du Collège et ils sont en voie de l'être dans les rues de l'Étang et Langevin.

À la suite d'une entente conclue entre la Ville et un promoteur, les résidents des rues des Matricaires et des Éperviers peuvent enfin, après quatre ans d'attente, circuler sur des artères asphaltées.



Rue des Éperviers

Photo : André Lachapelle

M. Thomassin a tenu à souligner, une fois de plus, la compréhension et la patience démontrées par la population.

Finalement, les travaux de dragage du Lac Gou-dreault ont débuté.

Événements festifs

La période estivale est aussi synonyme de fêtes, d'événements sportifs et culturels. M. Thomassin s'est dit ravi de la participation de la population aux festivités de la Fête nationale. « *Beaucoup de monde, notamment des jeunes familles ont pu apprécier le spectacle musical et le magnifique feu d'artifice* » souligne-t-il.

Le parc Les Fleurs du Golf a particulièrement été animé par le spectacle de Billy Martin et les soirées cinéma plein air.

Les différents camps d'été ont été fréquentés par quelque 250 jeunes de 5 à 14 ans.

« *Les jeunes et ceux qui veulent le rester ont large-*

ment profité des installations sportives que la Ville met à leur disposition » dit-il.

Les deux tournois de balle donnée, le baseball, le soccer, la pétanque constituent autant de belles activités qui ont été rendues possibles grâce à l'engagement de nos citoyens et citoyennes » a indiqué M. Thomassin.



Billy Martin en spectacle

L'été n'est pas encore terminé, les activités se poursuivent en août. Le marché public aura lieu tous les samedis du 11 août au 15 septembre inclusivement, de 10 heures à 13 heures, au stationnement du Terrain des loisirs (8, rue de la Patinoire).



Jessy Proteau

Photo : Alain Bouchard

Concert donné lors du tournoi de balle donnée



Amorce d'une réflexion sur les équipements sportifs et communautaires

Le projet d'un nouveau terrain de balle, au Parc des Saphirs, qui avait fait l'objet d'une demande d'aide financière au gouvernement du Québec, n'a pas été retenu. M. Thomassin croit que le moment est venu d'amorcer une réflexion sur les équipements sportifs et communautaires situés au cœur du village, soit le terrain utilisé pour le baseball et le hockey, le chalet des sports, le centre communautaire, l'immeuble du 4, rue de la Patinoire qui abrite le Vestiaire Sainte-Brigitte-de-Laval (Société de Saint-Vincent de Paul de Québec) et finalement l'église. « *Nous devons définir un concept global qui permettrait d'améliorer et d'utiliser de façon optimale ces équipements* » indique M. Thomassin.

Des dossiers importants pour la rentrée

La renégociation des conventions collectives des employés municipaux, le dossier du Règlement de contrôle intérimaire (RCI) et la préparation du budget 2019, voilà le menu qui attend les élus municipaux pour la rentrée.

Dans un autre ordre d'idées, M. Thomassin a souligné que la Ville est intervenue rapidement auprès de l'entreprise Sani-Terre, responsable de la cueillette des matières résiduelles et du recyclage, à la suite de plaintes formulées par les citoyens. « *Nous allons suivre la situation de près et, le cas échéant, prendre les mesures qui s'imposent afin que la population puisse bénéficier de services adéquats* » a conclu M. Thomassin.



VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!





ESTIMATION GRATUITE
DE LA VALEUR MARCHANDE



O\$ JUSQU'À LA VENTE
VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER



O\$ POUR LES ACHETEURS
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

Par André Lachapelle

Merci monsieur Bernier

Lors de la prochaine élection qui aura lieu en octobre 2018, le nom de M. Raymond Bernier n'apparaîtra pas sur les bulletins de vote de la circonscription électorale de Montmorency, et ce, pour la première fois en plus de 15 ans. En effet, M. Bernier a annoncé en mars dernier qu'il quittait la scène de la politique provinciale.

Il a été élu pour la première fois en 2003 député de Montmorency. Il aura participé à cinq élections, remporté trois victoires et subi deux revers.

« Perdre une élection, c'est difficile pour un candidat mais surtout pour toutes les personnes qui m'ont appuyé. Mais, une fois la déception passée, je n'avais qu'un objectif en tête, gagner la prochaine élection » souligne-t-il.

D'où lui vient ce goût de la politique ?

« De mes parents et plus particulièrement de ma mère qui suivait la politique de très près » indique M. Bernier.

Il vit une première expérience au milieu des années 70. Il est élu marguillier de la paroisse Saint-Malo où il a vu le jour. Le rôle des marguilliers est d'administrer les biens de la Fabrique. Ils peuvent aussi assumer la responsabilité de l'organisation d'activités de financement. M. Bernier s'occupe alors du bingo et il est d'ailleurs le premier à introduire les cartes en papier dans la région de Québec.

Son père est élu marguillier à son tour et ils siègeront tous les deux durant quelques années au conseil de la Fabrique. Par la suite, il déménage à Saint-Augustin-de-Desmaures et il a tôt fait de s'intéresser à la politique municipale. Il est élu conseiller municipal en 1989 et désigné pro-maire.

Le maire lui confie l'importante responsabilité des dossiers de la Communauté urbaine de Québec, une expérience riche en apprentissages.

Voilà une carrière politique bien remplie, mais revenons aux raisons qui l'ont motivé à s'engager. « Le goût d'aider les gens, de réaliser et de changer les choses » dit-il.

Un vrai député

On reproche parfois aux politiciens d'être visibles uniquement durant les campagnes électorales, une fois élus, ils se font rares. On ne pourra jamais faire ce reproche à M. Bernier puisqu'il a toujours été très présent dans son comté. À l'époque où la circonscription électorale de Montmorency comprenait notamment les municipalités de la Côte-de-Beaupré



et de l'Île d'Orléans, M. Bernier participait à quelque 350 événements par année. Les fins de semaine de six ou sept événements étaient chose courante. C'est le plus souvent accompagné de son épouse, Carole, qu'il se faisait un devoir d'être présent partout.

Depuis 2014, la circonscription de Montmorency comprend le territoire situé entre les rivières Montmorency et Beauport, du fleuve jusqu'à Sainte-Brigitte-de-Laval. Moins de déplacements pour le député, mais le nombre de dossiers et d'événements sont tout aussi importants.

Durant sa carrière politique, M. Bernier a travaillé avec quatre administrations municipales. Il aura été un témoin privilégié et surtout très actif dans l'évolution de notre ville.

« Mon rôle et celui du personnel de mon bureau de comté est d'accompagner les administrations municipales dans leurs projets. Mon personnel s'occupe des aspects administratifs et moi de l'aspect politique » indique M. Bernier.

Parmi les réalisations auxquelles il est fier d'avoir apporté sa contribution, il souligne la reconstruction de l'avenue Sainte-Brigitte jusqu'à l'église, la nouvelle école primaire Le Trivent 2, les infrastructures sportives et la résidence du Trèfle d'or. Il a soutenu la maison des Jeunes La Barak et la chorale l'Écho des Montagnes. Il entend par ailleurs poursuivre ses efforts pour permettre à la population de pouvoir compter sur les services d'un médecin.

À tous ces dossiers, s'ajoute celui d'aider les citoyens qui vivent des problèmes de toutes sortes. « Avec mon équipe du bureau de comté, nous avons réglé beaucoup de dossiers. Nous n'avons malheureusement pas toujours réussi, mais nous aurons toujours la satisfaction d'avoir tout essayé » dit-il.

Bingo

M. Bernier a piloté le dossier des bingos à l'Assemblée nationale. En novembre 2018, il sera possible de jouer de façon différente au bingo. Un projet pilote permettra en effet l'introduction des tablettes électroniques dans cinq salles dont celle du Bingo des Chutes. Le support électronique permettra de marquer les cases de bingo automatiquement, rendant ainsi l'expérience plus attrayante et divertissante. M. Bernier a choisi de prendre ce dossier en mains parce qu'il permet de contribuer au financement des organismes à but non lucratif. « Les profits générés par le Bingo des Chutes, soit entre 800 000 \$ et 900 000 \$ par année, permettent de venir en aide à quelque 140 organismes dans les secteurs du sport et des loisirs, de la culture et socio-communautaire » précise le député de Montmorency.

L'avenir

« Après plus de 15 ans de politique active, j'ai le goût de faire autre chose. J'ai toujours le feu sacré et j'entends être encore actif au cours des cinq prochaines années » souligne M. Bernier.

Au fil des ans, son épouse et lui ont développé des liens d'amitié avec des gens de Sainte-Brigitte-de-Laval et ils vont continuer à fréquenter leurs amis lavallois. Connaissant son sens de l'engagement, il n'est pas surprenant de l'enten-



M. Raymond Bernier, M^{me} Sabrina Thomassin et M. le maire Carl Thomassin lors de la Fête nationale 2018

CHABOT
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
GOA 3K0

MARTIN CHABOT
CELL: 418 808-0588
TÉL. : 418 825-1954

CHABOTCONSTRUCTION.CA

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

dre dire qu'il continuera à assumer pleinement son rôle de député jusqu'à la fin de son mandat. Se défendant de vouloir jouer à la belle-mère, il souligne qu'il aura un seul conseil pour la personne qui sera élue député de Montmorency en octobre prochain « N'oubliez pas Sainte-Brigitte-de-Laval ».

Lors de la Fête nationale, le maire, M. Carl Thomassin, lui a rendu hommage en soulignant que si Sainte-Brigitte-de-Laval est ce qu'elle est aujourd'hui, c'est en bonne partie grâce à M. Bernier.

Merci monsieur le député de Montmorency et profitez pleinement de votre nouvelle vie.

Subvention pour la Coop de Santé



Le 19 juin dernier, M. Raymond Bernier procédait à la remise d'une aide ponctuelle de 10 000 \$ de la part de son collègue Gaétan Barrette, ministre de la Santé et des Services sociaux, pour soutenir le Centre de Santé de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le chèque a été remis à madame Yvonne Thomassin, membre du conseil d'administration de la coopérative, en présence du maire M. Carl Thomassin et du conseiller municipal M. Louis-George Thomassin.

Lucille Thomassin

Nos sentiers, notre fierté

par Doris Tessier

Il existe beaucoup de sentiers de marche au Québec, au Canada et partout dans le monde et parmi ceux-là, il y a ceux de Sainte-Brigitte-de-Laval. Chaque année, je les emprunte et chaque fois je redécouvre notre beau coin de pays et l'apprécie encore davantage.

Nous pouvons nous enorgueillir de la beauté de nos sentiers et nous n'avons rien à envier aux autres. Nos forêts sont remplies d'arbres majestueux au vert feuillage, regorgeant de santé, de rivières pleines d'énergie, de belvédères aménagés pour nous permettre d'apprécier le paysage qui s'étend jusqu'au fleuve Saint-Laurent par beau temps, de riches fougères, de végétation aux formes et couleurs variées, etc. Tout est là pour stimuler nos sens, améliorer notre condition physique et faire le bonheur des petits et des grands.



Photo prise de la montagne à deux têtes

L'envergure

Les marcheurs de tous les calibres peuvent trouver chaussure à leur pied sur le réseau de Sainte-Brigitte-de-Laval. La Montagne à deux têtes avec ses 7,5 kilomètres prend environ deux heures de marche. On peut poursuivre par le sentier de liaison qui nous mène au sentier le Montagnard, aller jusqu'à la croix à Tremblay et revenir vers le parc Richelieu (trois heures et demie minimum).

Le sentier le Montagnard communique également avec le Sentier du Moulin qui nous conduit jusqu'à Lac Beauport. Le réseau comporte donc suffisamment de kilomètres pour satisfaire les adeptes de courtes et longues randonnées.

L'aménagement

Si les sentiers sont si beaux, c'est grâce au travail des bénévoles de notre organisme sans but lucratif, **Action Sentier Lavalois**. Tous ces kilomètres de pistes demandent un entretien régulier important pour enlever les arbres qui tombent, dévier les chemins lorsque nécessaire, baliser, aménager des points de vue, bâtir des ponts, etc. En plus des efforts physiques, il faut administrer, organiser, rechercher des fonds, etc. Merci du fond du cœur.

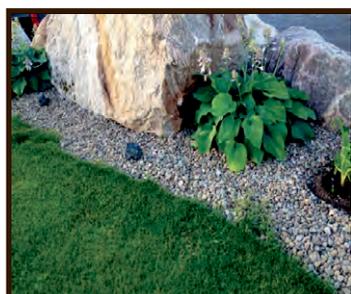
Les propriétaires

Les propriétaires de terrain acceptent de partager leur patrimoine, de faire connaître la richesse de la flore et de la faune brigittoise, un geste d'une grande générosité. Heureusement, les adeptes de marche ont la grande décence de bien prendre soin de l'environnement. J'ai remarqué que pas un seul déchet n'avait été laissé en chemin contrairement aux bordures des rues de notre municipalité qui reçoivent quant à elles canettes de tous genres et autres débris.



Commentaire constructif

Une plus grande visibilité sur internet et sur le site de la municipalité présentant une carte des trois sentiers avec les distances et niveaux de difficulté contribuerait à une plus grande visibilité et une meilleure connaissance de ce magnifique réseau.



Spécialités

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

Heures d'ouverture

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

www.sablirevalliere.com

Carrière - Rue de l'Escalade,
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Tout près de chez vous !

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

418 825-2087

info@sablirevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOIT



Installation septique et
traitement secondaire avancée
vous est offert

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



Appelez-nous
dès maintenant!

418 825-2087

Yanick Turcotte, un pro sur toute la ligne

Par André Lachapelle

Le lavallois Yanick Turcotte a fait preuve d'une détermination peu commune pour arriver à vivre son rêve de devenir un joueur de hockey professionnel.

Le hockey est une véritable passion pour ce jeune homme de 22 ans qui, dès son tout jeune âge, fréquentait assidûment la patinoire de Sainte-Brigitte-de-Laval arborant le chandail de son idole Jarome Iginla.

Retranché à deux reprises par une équipe du midget AAA, porte d'entrée de la Ligue junior majeur du Québec, il évolue dans une équipe de hockey collégial.



Yanick le p'tit gars de Sainte-Brigitte qu'on voyait tourner sur la patinoire. arborant fièrement le chandail de son idole Jarome Iginla

Sa persévérance lui vaudra d'être repêché par les Remparts de Québec où il fera sa marque durant quatre années.

Se définissant lui-même comme un joueur de troisième ou de quatrième trio, « Turks », comme le surnomment ses coéquipiers des Remparts, se fait remarquer pour son coup de patin, son jeu défensif et surtout par le fait qu'il ne recule devant aucun adversaire.

Il n'est pas repêché par une équipe de la Ligue nationale à la fin de son stage junior en 2017, mais il reçoit une invitation à participer au camp des recrues des Islanders de New-York. Il impressionne suffisamment les dirigeants qui lui offrent un premier contrat professionnel d'une durée de deux ans. Il joint les rangs des Railers de Worcester de la ligne de hockey de la côte est (ECHL), une nouvelle franchise pour la ville de l'état du Massachusetts que l'on décrit comme étant dure.

La saison de hockey 2017-2018 a été particulièrement spéciale pour Yanick. Pour la première fois, il vit éloigné du domicile familial dans un environnement où il est le seul joueur francophone.

Les dirigeants de l'équipe ont à cœur le bien-être de leurs joueurs et il cohabitera avec trois de ses coéquipiers dans une maison confortable. Ces derniers l'ont aidé à plusieurs points de vue : faire l'épicerie, le lavage, etc.

Pour la première fois, il vit éloigné du domicile familial. dans un environnement où il est le seul joueur francophone

Yanick avait acquis une solide réputation de dur à cuire dans les rangs juniors, mais les bagarres étant en baisse dans le hockey professionnel, il ne s'attendait pas à jeter les gants souvent. Mais, sa réputation l'ayant précédé, les hommes forts des autres équipes ont tôt fait de le défier.

Son style de jeu plaît immédiatement aux partisans. Il devient un favori de la foule avec ses mises en échec percutantes et les quelques 25 bagarres auxquelles il a participé.

« J'ai été chanceux parce que je n'ai subi aucune blessure sérieuse durant la saison, quelques petits bobos, mais rien de plus. J'ai été cependant plus prudent dans mes combats parce que j'ai eu à affronter des hommes plus âgés à pleine maturité au plan physique » dit-il.

Sa popularité, auprès des partisans, est telle que l'on retrouve sa photo sur les panneaux d'autobus qui sont utilisés dans le cadre de la campagne de renouvellement des billets de saison de l'équipe.



Yanick porte fièrement le chandail des Railers de Worcester

Une saison de hockey dans la ECHL comprend 72 matchs, des pratiques quotidiennes et des voyages par autobus qui dans certains cas durent plus de dix heures. Malgré cet horaire éreintant, Yannick a trouvé le temps de terminer son diplôme d'études collégiales en sciences humaines en suivant des cours par correspondance. Il aura donc la possibilité d'entreprendre des études universitaires à la fin de sa carrière de hockeyeur.

Soulignons qu'il a disputé cinq matches avec les Sound Tigers de Bridgeport, le club affilié aux Islanders dans la ligne américaine de hockey.

Depuis la fin de la saison, le jeune Turcotte s'entraîne régulièrement. Il travaille notamment avec le préparateur physique Gabriel Hardy qui entraîne aussi deux joueurs de la Ligne nationale de hockey, soit Jonathan Marchessault des Golden Knights de Vegas et Yanni Gourde du Lightning de Tampa Bay. Maniaque de l'entraînement physique, le jeune homme de six pieds, 200 livres, porte aussi une attention particulière à son alimentation et comme il a horreur du temps passé à ne rien faire, il effectue à l'occasion des livraisons pour le restaurant Turbo Pizza où travaille d'ailleurs sa mère Edwidge.

« Être payé pour jouer au hockey, ça n'a pas de prix », nous dit Yanick.

Que lui réserve l'avenir ?

Sa deuxième année de contrat lui permettra de toucher le salaire d'un joueur de la Ligue américaine de hockey sans pour autant lui garantir un poste avec les Sound Tigers de Bridgeport. On est cependant encore loin des millions de dollars versés en salaire aux hockeyeurs de la Ligue nationale, mais pour Yanick « Être payé pour jouer au hockey, ça n'a pas de prix ».

Les dirigeants de l'équipe de Worcester lui ont fait savoir qu'il avait répondu aux attentes et son objectif est d'obtenir un nouveau contrat. Connaissant sa passion pour notre sport national, on peut être assuré qu'il consacrera tous les efforts nécessaires pour y arriver.

Yanick Turcotte aurait pu abandonner le hockey à plusieurs reprises. Il ne l'a pas eu facile, mais grâce à sa détermination et au soutien indéfectible de sa famille, il continue à vivre pleinement son rêve. Tout comme son père François, qu'il décrit comme son fan numéro un, nous pouvons être fiers à juste titre du chemin parcouru par ce jeune Lavallois.

GOULDS WATER TECHNOLOGY
a xylem brand

Service Régent.com
POMPES & PUIES

Benoît Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

111, chemin Rourke,
Stoneham-et-Tewkesbury
(Québec) G3C 0W2

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

418 849-5614

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

PRODUITS COMMERCIAUX

AUX PETITS MOTEURS
DU QUÉBEC INC. (418) 660-9090

RÉPARATION DE TOUTES MARQUES
VENTE - PIÈCES

2957, boul. Louis-XIV, Québec G1C 4W7
www.aux-petitsmoteurs.com info@aux-petitsmoteurs.com

LOCATION DE HORS-BORD ET ENTREPOSAGE DE SOUFFLEUSE À NEIGE

Les fraises sont des fruits fiables



Avez-vous entendu parler des « 12 salopards » ? Il s'agit d'une liste publiée annuellement par un groupe environnementaliste des États-Unis afin de recenser les fruits et légumes qui, selon lui, contiennent des niveaux élevés de résidus de pesticides.

Des scientifiques de partout sur la planète ont discrédité cette liste sur laquelle les fraises arrivent souvent au premier rang.

Santé Canada est chargé de s'assurer que tous les pesticides, qu'ils soient utilisés en production conventionnelle ou biologique, soient sans danger pour les humains et pour l'environnement – ce qui inclut la prise en compte des résidus de pesticides sur les aliments.

Bien qu'au Canada la plupart des fruits et légumes ne présentent aucun niveau détectable de résidus de pesticides, il importe que les gens comprennent que le simple fait de pouvoir détecter la présence de tels résidus sur des aliments ne signifie pas qu'il existe un problème sanitaire. La science est devenue à ce point précise qu'elle permet de mesurer les résidus en parties par milliard. C'est l'équivalent d'une seconde dans 32 ans, d'une goutte d'eau dans une piscine de taille olympique ou d'un brin d'herbe sur un terrain de football.

Alors, que vous achetiez des fraises cultivées de manière traditionnelle ou biologique, les scientifiques recommandent de simplement mettre l'accent sur une plus grande consommation de fruits et légumes.

Lucille Thomassin

Chorale l'Écho des Montagnes

Le chant choral, une joyeuse dépendance

Lucille Thomassin

Chanter n'apporte que des bienfaits. Si les effets physiques sont indéniables, d'autres plus subtils, comme un regain de joie et de confiance en soi, sont également au rendez-vous.

C'est un bonheur de chanter en groupe. Des chercheurs indiquent que le fait de chanter en chœur pourrait vous rendre plus heureux et diminuer votre anxiété. C'est un bon remède à l'isolement.

Pour y adhérer, les personnes n'ont ni besoin d'expérience ou de talent. Tout le monde peut y participer, quelle que soit leur voix. Il n'est pas nécessaire de connaître la musique, on peut tout apprendre en écoutant sur CD et en répétant.

La première rencontre

Le mercredi 29 août prochain à 19 h. Toutes les informations nécessaires vous seront transmises.

Endroit : Église de Sainte-Brigitte-de-Laval, porte du côté de la mairie.

Coût de l'inscription : 80 \$ pour la session, en argent ou par chèque libellé au nom de « Chorale L'Écho des Montagnes ».



Nouveaux choristes

Nous vous offrons la possibilité de participer aux deux premières pratiques (5 et 12 septembre) avant de déboursier le montant d'inscription. Si vous décidez de ne pas continuer, aucuns frais ne vous seront exigés. Si vous demeurez avec nous, le montant de 80 \$ sera payable à la 3^e pratique.

M. Christian Roy, directeur musical vous accueillera avec un grand sourire. Il a bien hâte de tous vous rencontrer et de relever des défis en votre compagnie.

Nous vous attendons le 29 août prochain. Bienvenue aux nouveaux choristes.

Le comité :

Jocelyne Clavet, présidente	825-2648
Lucille Thomassin v.-prés.	948-2610
Murielle Lortie, secrétaire	825-1553
Diane Clavet, trésorière	825-2502
Suzanne Dubé, directrice	825-2508

chorale@ccapcable.com



Concert de mai 2018



Concert de mai 2018

HUSKY NEIGE INC.

Ça donne un bon coup d'patte



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

ESTIMATION GRATUITE

418-208-2210

Mathieu Lord et Jean Fortier

516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com



YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

- 30 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: ytag@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'expansion
- Sciage mural / plancher jusqu'à 48" d'épaisseur
- Scie électrique pour travaux intérieurs
- Perçements de 1" à 36"



Alain et Michaël Tremblay

418 **825-3304**

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

Festival d'art du Parc de la Chute-Montmorency

Une oeuvre magnifique

Cet été, allez découvrir l'oeuvre de Les jardins de vos rêves, créée dans le cadre du Festival d'art du Parc de la Chute-Montmorency. Jusqu'à la mi-octobre, 12 oeuvres éphémères, de différents artistes, sont installées derrière le manoir. L'oeuvre de Les jardins de vos rêves a été sélectionnée pour demeurer de façon permanente sur le site.

Hommage à la dame blanche

Cette superbe création rend hommage à une légende bien connue « La dame blanche ». Le montage de pierres représente la Dame Blanche avec sa traîne. Elle porte son voile, créé à partir de cordages et de plantes grimpantes. Il nous donne l'impression qu'elle vole. À ses pieds, les graminées représentent l'eau. Ils ont voulu illustrer la légende avec des matériaux naturels.

Bienvenue aux familles et aux amateurs d'horticulture. Rendez-vous au parc de la Chute-Montmorency pour voter pour votre oeuvre préférée.

Bravo à toute l'équipe pour un travail hors du commun. C'est une brillante idée de faire revivre cette belle légende.

Lucille Thomassin



La dame blanche, une oeuvre remarquable de « Les jardins de vos rêves »

Barbecue

Votre brosse métallique peut être dangereuse

Des millions de Canadiens aiment faire cuire les aliments sur leur barbecue. À force d'être utilisées, les brosses métalliques dont beaucoup de gens se servent pour nettoyer l'appareil perdent de leurs poils. S'ils sont ingérés ces poils peuvent causer de graves problèmes de santé.

Les poils métalliques peuvent effectivement se retrouver dans les aliments et causer des blessures à l'œsophage ou à l'intestin.

Pour réduire au minimum les risques associés à votre brosse métallique pour barbecue, vous devez :

- inspecter régulièrement votre brosse pour détecter tout signe d'usure;
- vérifier s'il y a des poils sur les grilles ou les aliments;
- remplacer périodiquement votre brosse pour éviter les problèmes liés à l'usure;
- cesser d'utiliser votre brosse si des poils s'en détachent ou restent collés à la grille.

Vous êtes invités à signaler les incidents liés aux brosses métalliques pour barbecue à Santé Canada et au magasin où elles ont été achetées.

Lucille Thomassin

Collecte des matières organiques

Projet pilote

Secteur
Montagne des Eaux Claires



En 2020, le gouvernement du Québec interdira l'élimination par l'enfouissement ou par incinération des matières organiques.

C'est pour cette raison que la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a décidé d'emboîter le pas et de mettre en place un projet pilote de collecte des matières organiques dans le secteur de la Montagne des Eaux Claires qui débutera en septembre 2018.

Les résidents ont donc reçu les outils qui leur serviront à cette collecte. La trousse de départ contient : un bac brun roulant, un petit bac de cuisine, un guide explicatif et le calendrier des collectes pour 2018.

Vous ferez la différence

Nous sommes tous conscients des dommages que l'enfouissement des déchets produit sur l'environnement. En adhérant à la collecte, vous agissez comme des acteurs de changements importants auprès de vos concitoyens.

Participer à la collecte des matières organiques c'est contribuer à réduire les quantités des matières enfouies, les gaz à effet de serre, la contamination des sols et des eaux souterraines, l'épuisement des ressources naturelles et la destruction des milieux naturels.

Notre planète a besoin de nous. Ne la laissons pas tomber.

Lucille Thomassin

50 ans

BILODEAU

CHEVROLET • BUICK • GMC

1965 • 2015

LE DÉFI DU DÉTOUR...

BILODEAU vous garantit le meilleur prix ou nous payons votre déplacement

- Service de 7h30 à 19h00 du lundi au vendredi
- On va chercher votre véhicule
- Plus de 15 voitures de courtoisie
- Tarif horaire pour entretien **99⁹⁵\$**

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

Le 12 août, j'achète un livre québécois



Une belle idée

Parti d'une simple invitation lancée par Patrice Casault et Amélie Dubé deux auteurs souhaitant insuffler un peu de vie dans le marché du bouquin, le mouvement « Le 12 août, j'achète un livre québécois » fête cette année ses cinq ans.

Chez les libraires, c'est quasiment la même folie que pendant le temps des Fêtes. On y rencontre beaucoup de monde, ils passent plus de temps en librairie, ils flânent, s'informent, il y a des discussions qui s'installent.

C'est une journée importante pour tous les libraires et pour le livre québécois car pendant cette journée la vente de livres explose. Les ventes totales de livres ont augmenté de 175 pour cent par rapport à une journée normale de la période estivale. En ce qui concerne les livres québécois en particulier, les ventes ont explosé de 398 pour cent !

Auparavant quand on allait dans une librairie, on cherchait les livres québécois, maintenant à longueur d'années, ils sont mis en valeur. Mais ce qui est le plus surprenant c'est que plus les gens lisent des livres québécois plus ils ont envie d'en lire.

Ce mouvement est devenu une véritable tradition. C'est une belle occasion de découvrir et de partager les coups de coeur de la littérature québécoise.

Une suggestion de livres

La femme qui fuit, d'Anaïs Barbeau-Lavalette, Marchand de feuilles

Les maisons, de Fanny Britt, Cheval d'août

Vi, de Kim Thúy, Libre Expression

La bête à sa mère, de David Goudreault, Stanké

Vrai ou faux, de Chrystine Brouillet, Druides

La déesse des mouches à feu, de Geneviève Pettersen, Le Quartanier

Nauffrage, de Biz, Leméac

La bête et sa cage, de David Goudreault, Stanké

Volkswagen blues, de Jacques Poulin, Léméac

L'orangerie, de Larry Tremblay, Alto

Pour monter cette liste, je me suis donc plongée dans mes propres lectures, mais aussi dans les recommandations de mes amies.

Lucille Thomassin

Adoption

La loi 113 adoptée le 16 juin dernier, vient modifier le Code civil du Québec et permet maintenant aux personnes adoptées ou aux orphelins d'avoir accès aux antécédents médicaux, aux noms et à l'origine de leurs parents biologiques ainsi qu'à des moyens de les contacter. La loi permet aussi de faciliter les rapprochements entre frères et sœurs adoptés. Les parents biologiques encore vivants ont 12 mois pour exprimer leur refus.

Elle reconnaît également les adoptions coutumières, qui permettent aux parents autochtones de partager ou de transférer leurs responsabilités parentales aux membres de leur famille, de façon permanente ou temporaire, en cas de difficultés personnelles ou financières.

Au Québec, c'est 300 000 orphelins ou enfants adoptés entre les années 1920 et 1970 qui pourront savoir qui étaient leurs parents biologiques.

La démarche

- L'enfant adopté ou orphelin peut remplir un formulaire en s'adressant au Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de sa région. Il est possible aussi de le faire par courriel ou par téléphone.
- Si ses parents biologiques sont décédés, il pourra éventuellement connaître leur identité.
- Si les parents sont toujours vivants, ceux-ci ont un an pour s'inscrire à une liste indiquant qu'ils souhaitent que leur identité soit révélée ou non.

Le gouvernement a mis sur pied une équipe, de même qu'une ligne téléphonique sans frais pour aider les gens dans leurs démarches. Le numéro est le 1 888 441-7889.

Diane Clavet

Sources :

Gouvernement du Québec et Mouvement retrouvailles

Liens utiles :

http://adoption.gouv.qc.ca/fr_recherche-des-origines

<http://www.mouvement-retrouvailles.qc.ca>

Y.A. MÉTAL

418 271-3810
418 265-3876

Recyclage de métaux
- Ferreux / non-ferreux
- Électroménager
- Aluminium
- Cuivre
- Batterie d'auto
- Vieux cellulaire

- SERVICE GRATUIT -

Installation septique
à construire ou à reconstruire.
Besoin d'un ingénieur ?

- Test de sol, conception
- Ingénierie diverse (Structure, civil)
- Service d'estimation

Alexandre Maheux, ing.
418 476-0292
gamaing@outlook.com
www.gamaconsultant.com

NETTOYEUR JAMES

James G. Benoit
Spécialiste en nettoyage
de vêtements et autres

C : 418 561-3505
jamesbenoit48@gmail.com
Réparation de vêtements
et de chaussures

Estimation gratuite

Construction
Rénovation
en tout genre

418 809.1642
RBQ: 5641-8213-01

APCHQ

32, des Grives
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

constructionclf.com
lambert.fils@hotmail.com

restaurant

LE LAVALLOIS

Promo Pizza

Livraison disponible
du jeudi au dimanche
de 16 h à la fermeture

418 825-2969

Pizza 12" garnie,
frites,
4 canettes de liqueur
22,90 \$ plus taxes

À l'achat
d'un sous-marin pizza,
obtenez
un petit frite gratuit



Enseigner : difficile mission

par Jean-François Gerardin

Septembre est de retour, nos écoles se remplissent à nouveau. Telles des ruches vrombissantes, elles bourdonnent d'activités. Mais derrière cette animation annuelle, où se joue l'avenir de nos enfants et donc celui de notre société, que savons-nous de la réalité vécue par nos enseignants derrière la porte de leur classe ?

Je tiens à répondre à cette question, car j'ai vécu, à titre d'enseignant 33 années auprès d'élèves de niveau secondaire (I, II et IV). Ces années qui, la plupart du temps en valaient deux, m'ont permis de mesurer à quel point cette profession est exigeante pour la personne qui s'y consacre à fond. Surtout lorsque la clientèle est composée d'élèves qui entrent à reculons en classe, d'adolescents échaudés ou décrochés, la tête ailleurs ou le cœur en peine... La majorité de ma carrière m'a permis d'être en contact quotidien avec des adolescent(e)s en difficultés d'apprentissage en raison de comportements inappropriés.

Or, derrière ces « différences » qui dérangent trop souvent bien des adultes en situation d'autorité, ces élèves au profil particulier se révèlent des enfants attachants, doués et, à leur insu, d'excellents maîtres pour moi. Auprès d'eux, j'ai pu utiliser une pratique humaniste qui a porté ses fruits. Mes élèves, même les plus difficiles, ont été, à l'évidence, sensibles aux valeurs et aux attitudes que je leur proposais: accueil inconditionnel de l'autre, respect mutuel, empathie, compassion, discernement, ouverture, écoute fine.

Derrière la porte de la classe

Quand la porte est refermée et que l'enseignant se présente à ses nombreux élèves, il doit répondre à toute une commande. Il doit maîtriser les aspects suivants s'il souhaite être efficace et parvenir, avec ses élèves, à la réussite souhaitée.

Voici une « petite liste » de ce qu'on attend idéalement d'une personne « chargée » d'une ou de plusieurs classes.

Idéalement

1. Elle doit atteindre les objectifs fixés par le programme dans les matières imposées inscrites à la grille horaire. Elle se doit, bien sûr, d'être compétente.
2. On attend d'elle qu'elle soit un papa, une maman, un psy, un guide, un conseiller, un protecteur et que sais-je encore...
3. On souhaite qu'elle soit en mesure de respecter toutes les différences en maintenant la discipline requise et en favorisant le sentiment de sécurité en classe.
4. Elle doit composer avec tous les petits égos « gonflables » que notre société actuelle contribue à nourrir et qui se dressent devant l'autorité rationnelle avec, trop souvent, de l'arrogance et une propension évidente à revendiquer comme si tout leur était dû.
5. Devant cette attitude répandue, on lui demande de rappeler sans cesse à ses élèves que s'ils ont des droits, ceux-ci sont assujettis à des devoirs.
6. Avant même que d'enseigner et de diriger des apprentissages, elle doit éduquer l'élève à la réciprocité et au respect sous toutes ses formes.
7. On lui demande de demeurer en

équilibre physiquement, mentalement et psychologiquement.

8. On attend de cette personne qu'elle soit congruente dans ses demandes, raisonnable dans ses attentes et fidèle à sa parole.

9. Il va de soi que cette personne dédiée se doit d'aimer et de protéger ses élèves comme si ceux-ci étaient ses enfants.

10. Elle a avantage à se remettre en question. Elle doit donc s'auto-évaluer et privilégier des communications avec ses élèves pour que ceux-ci se sentent en relation de confiance et de respect.

11. Elle doit communiquer avec les parents et leur rappeler le rôle essentiel qu'ils ont à jouer en tant que partenaires de l'école et responsables, au premier chef, de leur(s) enfant(s).

12. Enfin, on lui demande de faire parfois des miracles car on oublie son caractère éminemment humain, donc fragile.

13. Il lui incombe d'être vigilante, attentive, souriante, patiente, empathique sympathique.

14. On lui demande même d'être en mesure d'accueillir les plaintes, les critiques et les reproches des parents ou des leurs enfants sans broncher, même si ces doléances sont loin d'être fondées et parfois inappropriées, voire injustes.

15. Aujourd'hui, il est demandé à l'école et à ses nombreux intervenants d'assumer une tâche qui va, souvent, au-delà de sa mission parce qu'il y existe de grosses carences à la maison ou dans notre société.

Enseigner aujourd'hui

L'école n'est pas un fourre-tout. Bien sûr, en raison du laxisme de plus en plus notoire qui affecte notre société, l'institution scolaire demeure peut-être

le dernier bastion où des gens avisés et responsables et avisés disent non quand il faut le dire, au grand dam d'adultes qui ne le sont pas encore, et d'enfants qui ne sont pas habitués à se voir refuser quelque chose.

Enseigner aujourd'hui demeure tout un défi et les intervenants scolaires ont toute mon admiration et mon respect. Je sais ce qu'ils vivent au quotidien.

À une époque où on n'obéit plus au doigt et à l'oeil et où la modernité exige des éducateurs qu'ils soient créatifs, dynamiques et très bien outillés, la famille et la société comptent sur eux pour garantir à nos enfants et adolescents un essor qui leur permettra de devenir des citoyens équilibrés capables de voler de leurs propres ailes. « *Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine* » écrivait Montaigne.

À chacun sa responsabilité

Je souhaite donc ardemment qu'on ne fasse pas porter à nos intervenants scolaires et à nos enseignants toutes les responsabilités qu'on pense, à tort, leur appartenir. Les parents ont un rôle important à jouer, les élèves ont une responsabilité dans la prise en charge de leur vie et la société et ses décideurs doivent également encadrer et appuyer l'école par des mesures sensées qui répondent à la réalité de celle-ci.

Que l'année qui débute constitue un exercice qui vous permette d'offrir le meilleur de vous-même et que parents, enfants et décideurs sachent reconnaître à leur juste valeur votre travail et votre mission dans notre monde en constante mutation.



RBQ 5680-7662-01



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL



RBQ 5646-9802-01

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL

418-809-2895

www.constructionfg.com
info@constructionfg.com



Plus de 20 ans d'expérience

Plomberie
Denis Lajeunesse

Résidentiel et commercial
Service de réparation

Tél : 418 998-3446
Fax: 418 661-9127

1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

La rentrée scolaire et les finances

par Doris Tessier

La rentrée scolaire approche à grands pas. Au menu, les achats à faire, que ce soit pour les fournitures scolaires, les vêtements, les boîtes à lunch, etc. Petits et grands commerces rivaliseront pour offrir des spéciaux qui peuvent vous faire sauver des dizaines de dollars si vous faites une analyse attentive des différents offres des circulaires.

Au-delà de ces économies substantielles, il y a des stratégies à long terme qui peuvent rapporter leur pesant d'or.

Trouver des bourses d'études

Il existe bien sûr les bourses d'études prévues par le régime public mais saviez-vous que la plupart des universités, certains collèges et certaines écoles secondaires offrent d'autres types de bourses d'admission qui peuvent être allouées à la suite d'une demande. Certaines sont attribuées en fonction des notes tandis que d'autres sont offertes en tenant compte des besoins financiers ou de l'engagement communautaire.

Plusieurs employeurs ou institutions offrent aussi des bourses d'études, notamment Desjardins et Costco pour ne nommer que ceux-là. McDonald et Tim Hortons consacrent aussi une partie de leur budget à l'allocation de bourses d'études pour leurs employés.

Le Conseil canadien du commerce au détail attribue des bourses pour les commerçants de demain. Il n'y a pas malheureusement pas de listes d'employeurs accordant des bourses disponibles sur Internet. Le site

« scholarship canada.com » présente quant à lui une liste de bourses offertes au Canada par les institutions scolaires.

En fouinant sur Internet, de fil en aiguille, on finit par trouver beaucoup d'informations. Ces quelques heures de travail s'avéreront très lucratives.

Programmes coopératifs

Les programmes coopératifs permettent d'allier scolarisation et expérience tout en contribuant aux besoins financiers car plusieurs stages d'études sont rémunérés. De plus, à la sortie de l'université, le bagage d'expérience acquis rend les candidatures très intéressantes pour les employeurs. Dans certains cas, l'employeur du stagiaire sera même intéressé à le recruter.

Au Québec, le Conseil national de recherches du Canada, les universités de Sherbrooke, McGill, Bishop et Concordia de même que l'École de Technologie supérieure font partie de la liste des établissements offrant ce type de programme. Il existe un répertoire de l'enseignement coopératif par province et par programme : www.cewilcanada.ca.

Le régime enregistré d'épargne-études (REEE)

Le REEE permet aux parents d'économiser pour supporter les études post-secondaires de leurs enfants

Rentrée
scolaire
2018



ou petits-enfants. Une subvention gouvernementale égale à 20 % de la première tranche de cotisations (maximum 2 500 \$ par année soit 500 \$ de subvention) constitue un apport relativement important de la cagnotte qui peut atteindre jusqu'à 50 000 \$ par bénéficiaire.

Lors de l'acquisition de REEE, il est important de bien lire toutes les conditions (en petits caractères) liées aux frais, aux règles et aux pénalités pour éviter des déceptions ou une incompréhension du contrat qui vous lie.

À l'approche de la rentrée scolaire, prenez le temps nécessaire pour identifier des moyens qui vous permettront de réduire vos dépenses.

Un investissement en temps qui en vaut la peine.



Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

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

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



Dre Marie-Josée Blanchette
Chirurgienne-dentiste

Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca

Lettre d'opinion

Des règlements et des citoyens

Je ne me ferai sans doute pas beaucoup d'amis à la Ville, et encore moins à la MRC, mais il faut bien que quelqu'un mette sa tête sur la bûche pour faire réagir. Et rendu à mon âge, je n'ai plus grand-chose à perdre, à part les quelques dents qui me restent encore. Alors, allons-y !

Des règlements STUPIDES

De ces règlements, je pourrais en énumérer des dizaines, mais en voici seulement quelques uns, question de commencer à se poser des questions sur « qui » les a pondus.

1. Depuis une couple d'années, avez-vous remarqué que lors de construction nouvelle, le constructeur est obligé d'ériger un mur « pare-sédiments » composé d'une toile géotextile soutenue de piquets pour éviter je ne sais quoi. Exemple frappant de ridicule, la construction annexe à l'ancienne Caisse Pop. Et ce n'est qu'un exemple parmi des centaines.

2. Un propriétaire de terrain boisé doit demander un permis de coupe pour son propre bois de chauffage. Il est chez lui, les arbres sont à lui, le terrain lui appartient et il a besoin de se chauffer l'hiver, mais il doit demander la permission de le faire.

3. Un citoyen veut se construire un chalet, une maison, un abri forestier dans le bois... Il doit utiliser la « palette de couleurs » que la Ville (comprendre aussi La MRC) lui impose. Pas de vert (vert forêt ou pas), pas de jaune « pétant », pas de rouge, pas de bleu ciel..., juste des couleurs « nobles » qui ne dérangent pas le regard des voisins souvent invisibles.

4. Pas d'abris « Tempo » dans le bois, hors de la vue de tous. L'été, des étudiants sont engagés pour faire le tour et semoncer les « hors-la-loi ». De quoi leur inculquer que le sens du ridicule ne tue pas.

Des exemples comme ça, il en pleut à la tonne. Il suffit de 15 minutes à un conseil de ville pour adopter de telles lois, de tels règlements; mais il faut cinquante

ans pour les abroger quand on constate leur ridicule, après tant de nuisances, de frais inutiles et de vexations du petit peuple.

Lors des futures campagnes électorales municipales, j'accorderai mon appui au candidat ou candidate qui m'assurera qu'il (elle) combattrait de telles aberrations et qu'il (elle) s'acharnera à mettre au pas les urbanistes, environnementalistes, promoteurs ou qui que ce soit, à avoir un minimum de bon sens et de jugement plutôt que la recherche de glorioles et gratifications personnelles.

Je donnerai mon appui à la personne qui promouvra l'intérêt réel du citoyen (qui lui paie son salaire) et non l'intérêt de la Ville (entendons par là les intérêts politiques de certains dirigeants élus) qui n'ont de cesse de favoriser des politiques exclusivement favorables à leur réélection.

Et je signe de mon vrai nom :
Christian d'Anjou, S-B-D-L.

Club de soccer SBDL

Une superbe saison

Les joueurs de soccer de Sainte-Brigitte-de-Laval ont su braver le soleil et la chaleur cette année. Afin de célébrer cette superbe saison de soccer, vous êtes invités le samedi 25 août de 11 h à 14 h pour notre grande fête annuelle.

En effet, diverses activités auront lieu au terrain de soccer afin de récompenser tous les efforts et la participation de nos jeunes cette saison.



Il y en aura pour tous les goûts.

- Jeux d'adresse, maquillage et jeux gonflables seront au menu.
- Pour ceux qui auront un petit creux, des hot dogs, diverses grignotines ainsi que des rafraîchissements seront offerts au profit du Club, grâce à nos fantastiques cuistots.
- Finalement, lors de la dernière heure, plusieurs prix de présence seront tirés grâce à la générosité de nos nombreux commanditaires.
- La remise de médailles terminera cette belle fête.

En retournant le chandail de votre enfant au kiosque indiqué, vous serez en mesure de récupérer le dépôt fait lors de l'inscription.

Nous espérons sincèrement vous y voir en grand nombre.

C'est un grand rendez-vous

Natasha Côté



R.B.Q. 5736-8409-01

Ventilation
PRO-CONFORT INC.

Le PRO du chauffage

418 999-8316

Entrepreneur général

Soumission gratuite
Pro-confort@outlook.com

• **Climatisation** • **Ventilation**

• **Chauffage**

APCHA

STÉPHANIE MORASSE
NOTAIRE

- Droit corporatif
- Testament
- Mandat de protection
- Immobilier
- Succession

11025, boul. du Lac, bureau 226
Lac Beauport (Québec) G3B 0X1
418 907-8954

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

ÉCO-VERT
ENTRETIEN PAYSAGER
ARBORICULTURE • ÉLAGAGE

- Tonte de pelouse
- Nettoyage printanier
- Déchaumage
- Arboriculture
- Déchiquetage de feuilles

SERVICES D'ARBRES • ÉLAGAGE • FERTILISATION
AMÉNAGEMENT DE SENTIERS PÉDESTRES

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

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

Jour du dépassement de la Terre : 1^{er} août 2018

par Louise Côté

C'est le Fonds mondial pour la nature (WWF) qui l'annonce dans un communiqué : « *En seulement sept mois, l'humanité a émis plus de carbone que ce que les océans et les forêts sont en mesure d'absorber chaque année, pêché plus de poissons, abattu plus d'arbres, fait plus de récoltes que ce que la Terre peut nous procurer en un an.* »

Le jour du dépassement de la Terre (Earth Overshoot Day), correspond à la date de l'année où l'humanité est supposée avoir consommé l'ensemble des ressources que la planète est capable de régénérer en un an (ressources renouvelables).

Passé cette date, calculée chaque année par l'ONG américaine Global Footprint Network et le WWF, l'humanité puiserait donc de manière irréversible dans les réserves naturelles de la Terre (ressources non renouvelables à l'échelle de temps humaine).

Trois millions de données statistiques de 200 pays sont utilisées pour ce calcul. La méthodologie de ce calcul est régulièrement perfectionnée.

C'est donc la date à partir de laquelle l'empreinte écologique dépasse la biocapacité de la planète.

L'empreinte écologique caractérise la surface de la Terre utilisée par l'Homme pour pêcher, élever, cultiver, déboiser, construire et brûler des énergies fossiles.

La biocapacité, quant à elle, représente la surface de la planète nécessaire pour faire face à ces pressions.

Comme le résume Le Devoir, « *la biocapacité peut être vue comme l'offre de la nature, tandis que l'empreinte écologique représente la demande humaine.* »

Une date symbolique

« *C'est un indicateur pour tirer la sonnette d'alarme et dire aux gens que l'on consomme plus de ressources que la planète n'en produit. Ça souligne qu'il est vraiment urgent que tous les pays changent de comportement* » soutient Élisabeth Robinot, professeure à l'École des sciences de la gestion de l'Université du Québec à Montréal et membre de l'Observatoire de la consommation responsable.

Cette année, une nouvelle augmentation des émissions de CO₂ a été constatée. Si nous continuons à vivre de la même manière, nous aurons besoin de deux Terres en 2030, calcule l'organisme.

Il est grand temps de revoir notre mode de vie et d'adopter des méthodes différentes qui pallieront la situation désastreuse.

Jour D précédents

En 2017, l'ONG a estimé cette date au 2 août. Depuis les années 1970, (année de début de ce calcul) la date du Jour du dépassement se dégrade. En 1998, elle avait lieu le 30 septembre. En 2018, elle arrive deux mois plus tôt : le 1^{er} août. La progression de cette date chaque année s'est un peu stabilisée depuis sept ans, mais la situation reste extrêmement problématique.

L'épuisement des ressources naturelles est un phénomène mondial

L'association WWF France constate que nous devons procéder à une transition écologique de grande envergure. « *Si la Planète était une entreprise, elle serait aujourd'hui au bord de la faillite. Nous devons impérativement changer notre modèle de développement. Nous devons parvenir à faire de la biodiversité une priorité internationale.* »

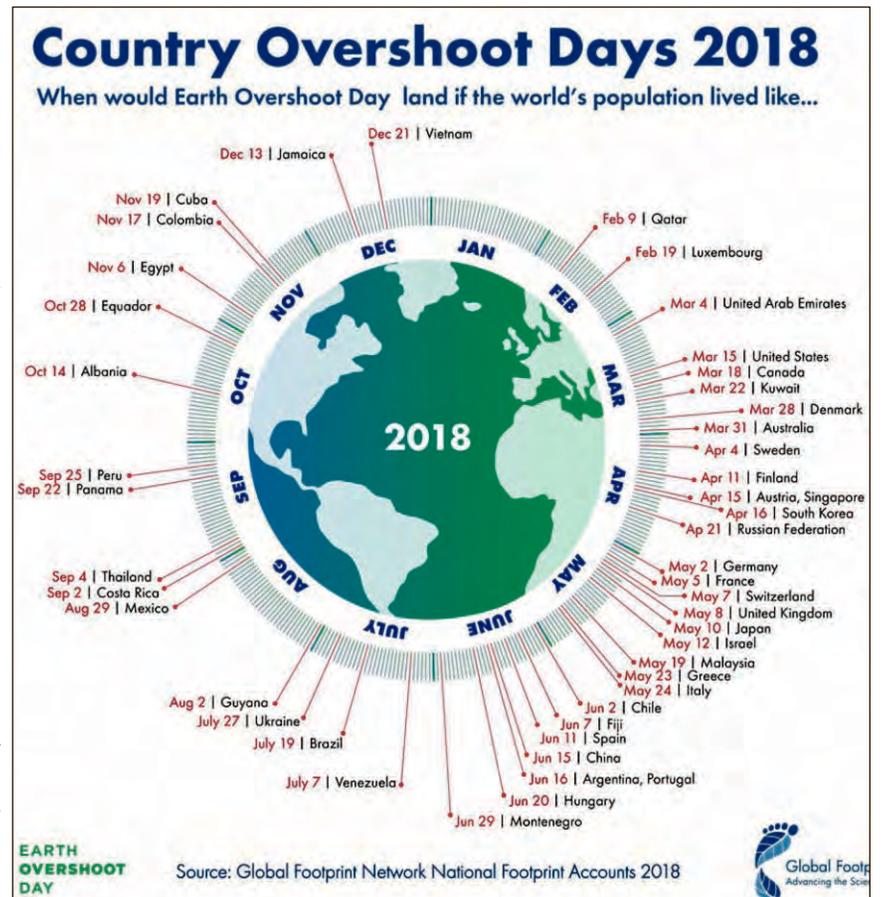
À ce rythme, il nous faudrait 1,7 Terre

Les effets sur notre planète se font évidemment ressentir : déforestation, chute des stocks de poissons, sécheresses, manque d'eau, érosion des sols, perte de la biodiversité et dérèglement climatique. Une liste non exhaustive des maux qui se cachent derrière le jour du dépassement. Les pays où les modes de vie sont les plus gourmands en ressources vont exporter leur empreinte climatique vers les pays les plus pauvres.

Sous beaucoup d'aspects, les activités de l'homme mettent sous pression la biocapacité de la Terre, c'est-à-dire, les zones terrestres et marines biologiquement productives, laquelle se réduit chaque année.

Pour subvenir à ses besoins, l'humanité aurait aujourd'hui besoin de l'équivalent de 1,7 Terre en ressources naturelles. Mais ce bilan global cache des situations bien diverses entre les régions du monde.

Tous les pays ne sont pas égaux en ce qui concerne l'abus de ressources. Certains pays consomment bien plus que leurs capacités, tandis que d'autres, peu développés ou mieux nantis en ressources naturelles, sont encore bien en deçà.



Parmi les pires pollueurs... le CANADA

Si on prend la Chine et l'Inde, les deux pays les plus peuplés sur Terre, leurs dates du Jour de dépassement, seraient respectivement les 15 juin et 24 mai.

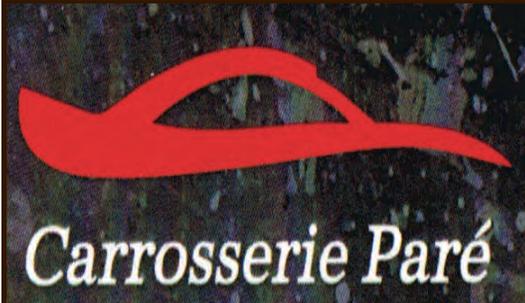
Les États-Unis, qui arrivent au 3^e rang pour leur population, se classent au 4^e rang comme pire pollueur avec la date du 15 mars.

Quant au Canada, 39^e pays pour sa population, il est le 5^e pire pollueur au monde avec la date du 18 mars.

Et le Canada, arrive deuxième au monde au point de vue superficie en ayant 3,73 habitants par kilomètre². Les Canadiens sont loin d'être les meilleurs.

« *Si la planète consommait autant que les Canadiens, la journée du grand dépassement serait le 18 mars plutôt que le 1^{er} août* », affirme Sophie Paradis, directrice pour le Québec du Fonds mondial pour la nature. « *On aurait besoin de 4,8 planètes si tout le monde vivait comme nous.* »

Seulement une poignée de pays font pire que nous, soit le Qatar, le Luxembourg, les Émirats Arabes Unis, la Mongolie et le Bahreïn. Ça fait réfléchir... (à suivre)



Carrosserie Paré



CARROSSERIE PARÉ
 2998, chemin Royal, suite 102
 Beauport, Québec, G1E 1T3

Tél : 418 664-1456
Fax : 418 664-0310

Genevyève Paré
 Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

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

Par Diane Clavet

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

www.agedor-sbdl.org

www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/



Bonne rentrée

Soyez les bienvenus aux activités du club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le Club entreprend sa 48^e année d'opération en proposant à toutes les personnes de plus de 50 ans, un éventail d'activités et d'avantages des plus intéressants. Que vous soyez encore au travail, nouvellement retraité ou un aîné, vous trouverez de quoi occuper vos loisirs en participant aux nombreuses activités sociales, culturelles et sportives offertes ou encore en contribuant au succès du Club à titre de bénévole.

Le Club étant partenaire du réseau FADOQ, vous aurez également droit à de nombreux rabais sur des produits d'assurance, des frais d'hébergement, des abonnements à de grands quotidiens et revues, des produits de lunetterie, de prothèses auditives et plus encore. Profitez de votre visite pour vous inscrire à nos cours de danse en ligne ou vous joindre à nos équipes de petites quilles. Du plaisir en perspective.

Au plaisir de vous accueillir !

M. Michel Després, président

Épluchette et hot dogs

Notre épluchette de blé d'Inde annuelle se tiendra le mardi 28 août au sous-sol de l'église à 11 h 30.

Réservation requise avant le 23 août.

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

Responsable : Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Pétanque

La pétanque extérieure se poursuivra à la maison communautaire, 4, rue de la Patinoire, tous les mardis et jeudis soir à 18 h 45 jusqu'à la fin du mois d'août et même plus tard si le beau temps le permet. C'est gratuit, vous n'avez qu'à vous présenter pour jouer. En cas de pluie, l'activité est remise au mercredi.

Nous vous invitons également à un tournoi de pétanque le mardi 4 septembre même endroit, même heure. En cas de pluie, l'activité sera remise au mercredi 5 septembre.

Responsables des mardis et du tournoi :

Diane Durand 418 948-1023

Monique Vallée 418 825-3462

Responsable des jeudis :

Paul-Henri Fortier 418 825-2031

Tournoi de quilles

Il y aura un tournoi de quilles amical, le samedi 8 septembre à 13 h 15, au salon de quilles Saint-Pascal. Bienvenue à tous.

Prix : 15 \$

Responsable : Yvon Lamarre 418 825-2784

Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 11 septembre à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez et payez avant le 7 septembre car les places sont limitées.

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

Taxes et services inclus.

Responsables :

Céline Falardeau 418 825-3408

Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Tournoi de Kaiser et Politaire

Le mardi 11 septembre à 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de Kaiser et de Politaire. 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 auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne pour les avancés se tiendront au centre communautaire du Trivent 1, le lundi soir à 19 h à compter du 17 septembre pour une période de 10 semaines. Les responsables seront sur place à 19 h pour l'inscription.

Les cours de danse pour les intermédiaires commenceront le vendredi 21 septembre à 14 h 30 au parc des Saphirs.

Un tout nouveau groupe pour les débutants commencera également le vendredi 21 septembre à 13 h 30 au parc des Saphirs.

Notez qu'un minimum de personnes est requis pour que le cours ait lieu. L'inscription peut se faire par téléphone ou lors de l'épluchette de blé d'Inde du 28 août.

Bienvenue à tous

Prix : 40 \$ membre, 45 \$ non-membre

Michel Després, 418 849-2089

Carte de membre 2018/2019

Les cartes de membres pour l'année 2018-2019 seront disponibles dès le 30 août et doivent être renouvelées avant le 30 septembre pour les membres inscrits en septembre.

Prix : 25 \$ par année ou 45 \$ pour deux (2) ans.

Si vous changez d'adresse, n'oubliez pas d'en aviser M. Jean-Marc Jennings (418 825-1527) le plus tôt possible, pour recevoir votre revue Virage.

Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist, le mardi 18 septembre à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse.

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

Réservez votre place auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Souper au restaurant Le Lavallois

Venez souper avec nous au restaurant Le Lavallois, le mercredi 19 septembre à 18 h.

Prix : 15 \$ membre SBDL, 18 \$ non-membre

Taxes et pourboire inclus.

Responsables :

Céline Falardeau 418 825-3408

Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Voyage au Casino de Charlevoix

Embarquez avec nous pour un voyage au casino de Charlevoix le samedi 6 octobre prochain. Un souper au manoir Richelieu est inclus. L'autobus partira à 10 h de la maison communautaire, 4, rue de la Patinoire et fera un arrêt 10 h 30 au centre d'achat de la Canardière.

Prix : 30 \$

Achetez votre carte avant le 30 septembre.

Responsables :

Céline Falardeau 418 825-3408

Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Conseil d'administration 2018-2019

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. 418 948-1023

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassmentgmc.com



Convocation à l'Assemblée générale annuelle



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2018

Mercredi 26 septembre à 19 h
Résidence le Trèfle d'Or
25, rue Saint-Émile
Sainte-Brigitte-de-Laval

Merci de votre précieuse collaboration.
Nous espérons vous accueillir en grand nombre.

Norma Yaccarini, présidente du CA

Vous êtes convoqués, membres de la Coop de solidarité santé Sainte-Brigitte-de-Laval, à l'assemblée générale annuelle 2018.

ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue et ouverture de l'assemblée
2. Élection d'un président et secrétaire d'assemblée
3. Vérification des présences et du quorum
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA 2017
6. Présentation du rapport annuel
7. Présentation des états financiers 2018
8. Proposition de modification aux règlements généraux article 6.1 : Élections, quant à la division par groupe et au nombre de postes qui leur sont réservés.
9. Nomination d'un président d'élection
10. Explication du mode de scrutin
11. Élection
12. Levée de l'AGA

Processus d'élection

Le conseil d'administration est composé de sept administrateurs élus pour un mandat de deux ans et compte les postes suivants :

- Président
- Trésorier
- Secrétaire
- Administrateur – 4 postes

Postes en élection lors de l'AGA

- Quatre administrateurs seront élus ou réélus. Les postes seront déterminés lors de la tenue du premier conseil d'administration.

Membres du conseil d'administration qui poursuivent leur mandat :

- Julie Grenier (membre utilisateur-producteur)
- Yvonne Thomassin (membre travailleur)
- Jean-François Gerardin (membre de soutien)

Objectifs du conseil d'administration

- Assurer une saine gestion de la coopérative
- Permettre à la coopérative d'atteindre ses objectifs à long terme
- Promouvoir la mission de la coopérative, initier et développer des projets

Les personnes intéressées à s'impliquer à titre d'administrateur au sein du CA de la coopérative sont invitées à soumettre leur candidature par courriel à info@centresantesbdl.com.

Les candidatures seront acceptées jusqu'au mercredi 5 septembre inclusivement.

Notez qu'une proposition pour modifier l'article 6.1 sera déposée lors de l'assemblée

Tél : 418 825-5097
Info@centresantesbdl.com
www.centresantesbdl.com

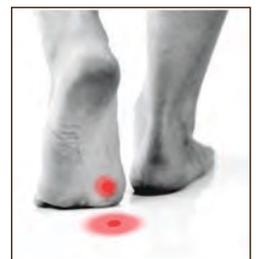
Plein de nouveautés et de bonnes nouvelles à venir au sujet de votre Centre et ce, dès septembre. Suivez-nous dans le prochain Lavallois.

Le temps de la baignade est parfois synonyme de désagrément...

Qui dit été, dit baignade et dit parfois l'apparition de verrues plantaires.

Les verrues sont la conséquence d'un virus contagieux qui se loge le plus souvent sous la plante des pieds (talon, orteils). Mais à l'occasion, il peut prendre racine sur une autre partie de votre corps.

Si l'été ne vous a pas épargné, visitez le Centre de santé et nos professionnels prendront soin d'éliminer ce virus. Parfois, plus d'un traitement est nécessaire pour une élimination complète.



Il est très important de traiter les verrues le plus rapidement possible afin d'en éviter la propagation à d'autres membres du corps et même aux autres membres de la famille. Les infirmières du Centre de santé sont habilitées à détecter et à traiter les verrues avec un traitement à l'azote. Aucune prescription n'est nécessaire.

Plan de traitement personnalisé en fonction de chaque individu. Nous traitons enfants/adultes.

Sans prescription médicale, nous pouvons traiter les verrues sur rendez-vous lors de nos plages horaires de soins infirmiers.

Contactez-nous au 418 825-5097

Vos infirmières

Pensez à l'AGA



À chacun son équation

**Soyez guidé pour trouver
votre équation et équilibrer
vos finances**

Rencontrez un conseiller.

Des nouvelles de la MRC de La Jacques-Cartier

Circuit culturel et touristique

À la découverte de la Jacques-Cartier

Cette année encore, partez à la découverte de La Jacques-Cartier en parcourant ce circuit culturel et touristique qui met en lumière l'héritage de ceux qui ont façonné le territoire.

Un circuit entre monts et vallées

Composé de trois bornes sonores et de quatre panneaux d'interprétation, dont une borne est située au parc Richelieu, le circuit propose aux citoyens et aux touristes un parcours à travers les municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier. Tout au long de sa tournée, le visiteur sera amené à sillonner la région et à découvrir son histoire.

Rendez-vous sur le site <http://bit.ly/Circuit-culturel-touristique> pour télécharger les capsules sonores des stations pour vivre pleinement l'expérience du circuit. Un guide d'accompagnement est aussi disponible pour vous faire découvrir les commerces et les attraits touristiques à proximité de chacune des stations.



Alarmes non fondées

Une alarme, c'est sérieux



La MRC de La Jacques-Cartier tient à rappeler aux citoyens l'importance de porter une attention particulière à leur système d'alarme.

Pour une deuxième année, la MRC de La Jacques-Cartier veut sensibiliser la population à vérifier leur système d'alarme et à prendre les précautions néces-

saires afin d'éviter le déplacement inutile des pompiers et policiers. La sûreté du Québec et les services d'incendies de la MRC de La Jacques-Cartier perdent environ 4 600 heures par année à répondre à des alarmes non fondées.

Mentionnons qu'une alarme non fondée est un signal indiquant le déclenchement d'un système d'alarme relié à un centre de télésurveillance qui cause le déplacement inutile de pompiers ou de policiers.

De plus, il a été démontré que lors d'alarmes non fondées répétées, la vigilance, tant celle des intervenants que des occupants, tend à diminuer.

Les citoyens peuvent se rendre au www.cestserieux.com pour vérifier si leur système d'alarme est en bon état et se renseigner sur les précautions à prendre.

Transport collectif de La Jacques-Cartier

De nouveaux arrêts à Québec

À compter du 1^{er} août, le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) est en mesure de desservir de nouveaux arrêts sur le territoire de la Ville de Québec.

Un choix naturel

Ces nouveaux arrêts, sur le boulevard René-Lévesque et au coin Charest/Couronne, permettront d'offrir un accès à de nouvelles destinations, et ce, sans influencer le temps de chaque parcours. En effet, les citoyens peuvent planifier leurs déplacements plus facilement vers les pôles de travail et d'école comme la colline parlementaire et l'Université Laval.

« J'invite les citoyens à utiliser les autobus du TCJC qui assurent des parcours efficaces vers la ville de Québec. Vous pouvez consulter le nouveau site Web de la MRC de La Jacques-Cartier pour connaître les différents parcours du TCJC et ses points de vente », mentionne M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier.



Marchés publics

Venez nous visiter!

Les quatre marchés publics de la région de La Jacques-Cartier vous offrent tout l'été une panoplie de produits agroalimentaires diversifiés d'artisans et producteurs de la région et de ses alentours. Marché public des Cantons, de Saint-Gabriel-de-Valcartier, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et Sainte-Brigitte-de-Laval.



Hymne à notre jeunesse ! Et si on parlait d'eux autrement ?

Cet été, le Centre de santé a collaboré au projet réalisé par la MDJ La Barak appelé *Approche ton œil*. Ce projet a été possible grâce à l'obtention d'une subvention du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale nationale (CIUSSSCN) dans le cadre de l'appel de projet 2018 *INSPIRE Autrement*.



INSPIRE Autrement travaille depuis des années selon une approche de normes sociales et cherche à retarder l'initiation à la consommation, ainsi qu'à diminuer le nombre de consommateurs chez les jeunes de 12 à 17 ans par le biais de projet structurant. Et cette année, Sainte-Brigitte, faisait partie du lot.

Chaque jeune est différent et les mieux placés pour les accompagner dans les différents changements qu'ils vivent ou qu'ils vivront, au cours de leur vie, ce sont nous, les adultes et les parents.

Avons-nous une perception juste de cette génération de nos jeunes? Quelle image et quel message véhiculons-nous à leur sujet? Comment les jeunes se voient-ils et se perçoivent-ils? Nous avons de bonnes questions à nous poser et des réflexions à amorcer.

Nous savons que les études ont démontré que les adultes et les jeunes ont des perceptions erronées sur plusieurs phénomènes touchant l'adolescence. Nous dépeignons la réalité pire qu'elle ne l'est et les jeunes plus négatifs qu'ils ne le sont. Même les jeunes entre eux se croient pire qu'ils ne le sont. Donc, si nous changions notre façon de voir et de parler des jeunes pour voir la réalité telle qu'elle est, peut-être serions-nous surpris, étonnés et rassurés du résultat?

Notre étude sur la consommation chez les jeunes réalisée dans le projet *INSPIRE Autrement* démontre :

- 96 % des élèves du premier cycle du secondaire ne font pas usage de tabac.
- 76 % des élèves du premier cycle du secondaire n'ont jamais consommé de boissons énergisantes.
- Près de 70 % des élèves du premier cycle du secondaire n'ont pas fait l'usage d'alcool au cours de la dernière année.

- 90 % des élèves du premier cycle du secondaire n'ont pas consommé de drogues au cours de la dernière année; presque tous les élèves du secondaire n'ont pas de problème de drogues et d'alcool.

Certes certains de nos jeunes souffrent et vivent des difficultés à l'adolescence, mais ils sont une très grande minorité. Selon les études, c'est 5 % des jeunes de la région de la Capitale-Nationale qui sont aux prises avec un problème de consommation et qui ont besoin de notre support et d'un suivi spécialisé.

Les campagnes de sensibilisation aux saines habitudes de vie portent fruit, car nos jeunes consomment de moins en moins. La norme est devenue la non-consommation et il est important de la valoriser. C'est cool de ne pas consommer et d'être en santé!



Une perception juste entraîne un meilleur comportement. Donc, c'est à nous de changer nos lunettes afin de projeter une image plus constructive et rassurante de ces derniers.

Avec la légalisation du cannabis en cours au Canada, de nombreuses personnes s'inquiètent de ce que seront les conséquences de celle-ci sur la consommation des jeunes. Sachez qu'en tant qu'organisme qui travaille auprès des jeunes, nous suivons ce dossier de très près et qu'aucune étude ne démontre, dans les pays où le cannabis est légalisé, une augmentation du nombre de jeunes qui consomment. Si vous avez des inquiétudes ou des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nos intervenants.

Véronique Loubier, directrice du Centre de santé
418 825-5097

Invitation spéciale à tous

Vernissage *Approche ton œil*

MDJ La Barak, 7, rue de la Patinoire
7 septembre 2018
18 h 30 à 20 h 30

Concours prix du public
Venez voir le résultat du travail créatif
de nos jeunes dans le cadre du projet
INSPIRE AUTREMENT

Réalisation de la MDJ - Collaboration
Centre de santé et Inspire autrement

Les 10 règles d'or des ados du projet



1. Nous savons qu'il faut se méfier de certaines personnes, car vous nous l'avez appris.
 2. Nous sommes tous différents, rappelez-le-vous.
 3. À l'adolescence, nous voulons plus de liberté. C'est normal et ce n'est pas contre vous.
 4. Ne pas nous accuser à tort. Il y a plusieurs versions d'une histoire et de nombreuses perceptions.
 5. Ne jamais se fier aux apparences.
 6. Notre intimité... nous y tenons.
 7. Respirons et parlons calmement.
 8. Se tenir loin des conflits et des problèmes, c'est toujours mieux.
 9. Les conflits sont aussi inévitables parfois. Nous devons les régler au bon moment, calmement et avec les personnes concernées.
 10. Nous entrons dans la puberté, nous sommes pleins d'hormones et vivons des changements... « don't panic », ça va passer!
- Un peu d'humour et beaucoup d'amour.

Chronique à suivre dans le journal...

Eve Moffet, coordonnatrice
418 948-6769



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.

Tamissage
Concassage

Pierre de granit

Terre • Sable • Pierre • Gravier



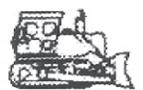
Me Chantale Bourget
Notaire et conseillère juridique

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

Tél : 418 825-2132
Courriel : cbourget@vl.videotron.ca

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

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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



Retour sur des activités estivales à la Barak

par Louise Côté

Fête Nationale

Nous remercions le *Dépanneur Voisin famille Landry Tardif* pour leur belle commandite qui a permis à La Barak d'amasser plus de 1 600 \$, une jolie somme.

Merci à tous les Barakiens participants et à tous les Lavallois venus pour fêter le Québec et ses héros tout en encourageant leur *Maison de jeunes* locale.

Tournoi familial de balle 2018



Un grand merci aux organisateurs tels *MM. Vincent Dubé, Guillaume Bédard et Pierre-Luc Vallée* qui s'impliquent ainsi dans leur communauté et qui, surtout, croient en la jeunesse de SBDL.

Grâce au travail des jeunes qui, en plus de faire des **crédits particip'actions**, ont participé à nourrir les spectateurs et veiller à la propreté sur le terrain, cette fin de semaine de festivités a rapporté à La Barak le beau montant de 1 118 \$.

Merci également aux généreux donateurs pour leur contribution. Sans eux, pas de tournoi.

M. le député Raymond Bernier - la CCAP - Boutique Vanessa Tremblay - Construction Martin Leblanc inc - PEEQ Construction inc, - Plomberie Denis Lajeunesse - Puits artésiens de la Capitale - Restaurant la Viva Sgobba - Renov expert.

Dès le 28 août 2018, retour à l'horaire régulier

Mardi au jeudi : 15 h 30 à 21 h
Vendredi : 15 h 30 à 22 h

 Suivez nous sur notre page Facebook MDJ La Barak pour connaître nos prochaines activités.

Tournée SkateForFun du 7 juillet

En collaboration avec la ville de SBDL, La Barak a soutenu cette tournée offerte par *QcSkateCamp*. Sept participants ont profité de cette occasion unique pour démontrer leur agilité sous le regard de plus d'une trentaine de spectateurs. Chaleur et plaisir se retrouvaient ce jour-là au skateparc.



Photo: Alain Bouchard

Un jeune mordu de la planche heureux

Écolo-Barak

Douze lopins de terre cultivés, un petit coin terrasse pour se reposer de la chaleur, un terrain coloré et vivant grâce aux efforts de jeunes dévoués.

En collaboration avec les Matinées Mères-Enfants, La Barak a reçu des subventions financières de la *Table d'actions préventions jeunesse de Beauport et de SBDL* et de la *Fondation Québec philanthrope*.



Photo: MDJ

Cet été, les Barakiens ont pu prendre part à l'aménagement de leur terrain et s'approprier d'une manière originale leur milieu de vie. D'ici quelques semaines, ils récolteront les « légumes » de leurs efforts.

« Approche ton œil » Vernissage

Pour terminer en beauté cette activité réalisée dans le cadre du projet *Inspire autrement*, les participants invitent avec grand plaisir les Lavallois à leur rendre visite à l'occasion de leur premier vernissage,

7 septembre 2018 à 18 h.

Où : MDJ La Barak, 7, rue de la Patinoire, SBDL.

Cet été, les jeunes participants ont visité de nombreux lieux du secteur et de la région de Québec. Selon des thématiques dirigées, ils ont pris des photos et ont ouvert les yeux sur le monde.

En collaboration avec la Coop Santé de SBDL, ils se sont questionnés sur les différentes perceptions qu'ont les jeunes d'eux-mêmes, et sur celles qu'entretiennent les adultes à leur égard. Ils ont réalisé comment ils sont beaux et à quel point leurs actions ont une incidence directe sur leur milieu.

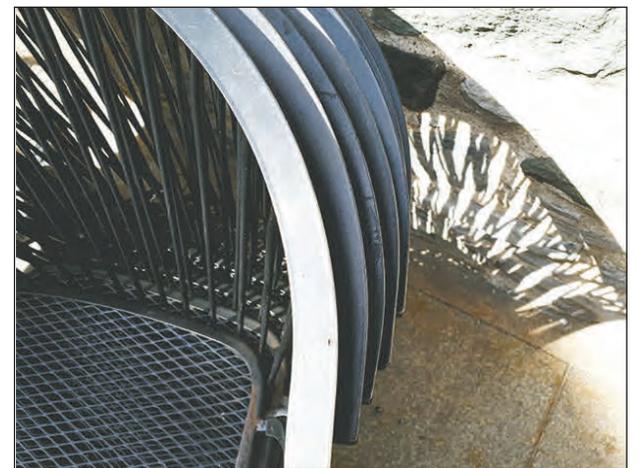


Photo: MDJ

Vous êtes invités à reconnaître le produit final de leur réalisation.

Un prix du public, un prix du jury...
des gagnants, mais surtout
une manière de voir la jeunesse autrement.

 Suivez nous sur notre page Facebook MDJ La Barak pour connaître nos prochaines activités.

Mérodie Savard, coordonnatrice par intérim

labarak@ccapcable.com 418 948-6769
7, rue de la Patinoire

 **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

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

418.825.2922
peeq@peeq.ca

P.E.E.Q. Construction Inc.  **peeq.ca**
Prévention et Économie d'Énergie du Québec
19, rue Auclair Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0 • Téléc. : 418.825.2845
RBQ : 5698-5435-01

Tél.: 418 825-2007 Cell.: 418 932-6679
Fax.: 418 825-1074
Email: dp1@ccapcable.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

Au seuil de la vieillesse

par Jean-François Gerardin

Enfant, je ne me posais pas de questions.
Enfant, je croquais dans la pomme du Présent.
Enfant, tel l'animal sauvage, j'étais libre

Adolescent, j'ai soudain pris conscience de l'existence.
Adolescent, j'ai donc posé les questions existentielles.
Adolescent, j'ai perdu la joie d'être au Présent.
Adolescent, j'ai mordu dans le fruit de la Dualité

Jeune homme, j'ai poursuivi les plaisirs.
Jeune homme j'ai commencé la quête spirituelle.
Jeune homme, je me suis tourné vers l'hédonisme.
Jeune homme, j'ai été à l'école offerte par mes élèves

Homme mûr, j'ai ouvert ma porte aux autres.
Homme mûr, j'ai tendu l'oreille à la parole de l'autre.
Homme mûr, je me suis donné corps et âme à mes élèves.
Homme mûr, j'ai poursuivi ma quête pour trouver le sens de la Vie.
Homme mûr, j'ai lu, écouté, consulté, lutté...

Homme âgé, j'ai commencé à redevenir l'enfant qui ne se posait pas de questions.
Homme âgé, j'ai découvert enfin qu'il n'y a rien à chercher
Homme âgé, j'ai compris que ce que je cherchais ailleurs était ici.
Homme âgé, j'ai constaté que le bonheur se vivait au Présent, ici et maintenant

Au seuil de ma vieillesse, je comprends maintenant que la Vie est comme elle est et non comme elle devrait.

Au seuil de ma vieillesse, je reprends mes élans d'enfant en regardant grandir mes petits-enfants qui posent plein de questions sans se poser de questions.
Au seuil de ma vieillesse, j'apprends encore à être le bouchon de liège dans les eaux vives de la Rivière.

La planète brûle et c'est l'homme qui a allumé la mèche et jeté de l'huile sur le feu...



Photo: site Web

Planète bleue devient terre de feu

Au-delà des mes perceptions personnelles, je constate toujours la surconsommation et l'état de plus en plus désolant de notre planète, notre seul pays dans cet immense océan d'étoiles.

Je m'attriste des iniquités criantes, des génocides épouvantables, des exodes brutaux et massifs, des camps de concentration pour enfants, des migrants devenus orphelins, des réfugiés qui fuient les conditions intolérables de leur pays d'origine, mettant même leur vie en danger.

Superbe terrain de 122 215 pieds carrés, prêt à construire !



Situé dans le rond-point de la rue Richelieu,
sans voisin arrière, construction unifamiliale,
raccordement possible avec les services municipaux,
auto-construction ou entrepreneur disponible

**Vous recherchez la tranquillité ,
c'est le terrain qui répondra à vos besoins !**

85 000 \$ + taxes

Josée Lefebvre

418-624-4444

AVIS PORTANT SUR L'INTENTION DE CONSTRUIRE UN SYSTÈME D'ANTENNES DE TÉLÉCOMMUNICATIONS

Vidéotron souhaite ériger un système d'antennes de télécommunications de type autoportant de 81 mètres de hauteur hors sol (incluant la hauteur de la structure avec la fondation et le parafoudre).

Le système projeté sera érigé à environ 290 mètres au sud-ouest de l'intersection entre la rue du Colibri et la rue Saint-Antoine, sur le lot 5 758 772 du Cadastre du Québec, du territoire de la Municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Cette structure sera utilisée par Vidéotron dans le cadre du déploiement et optimisation de son réseau mobile LTE. (Long Term Evolution), offrant des performances plus rapides et plus fluides répondant plus que jamais aux besoins de ses utilisateurs.

Vous êtes invités à transmettre vos commentaires par écrit dans les 30 jours suivant la publication de cet avis à l'adresse suivante :

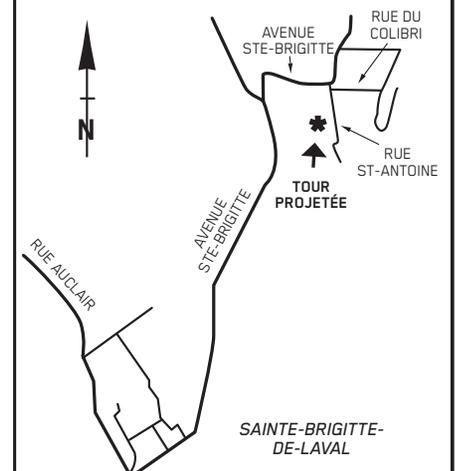
VIDÉOTRON / INGÉNIERIE (QU109-02)

Département Permis

612, rue Saint-Jacques, 2^e étage Nord,
Montréal, (Québec), H3C 4M8

ou via courriel : CPC_QU109@videotron.com

PLAN DE LOCALISATION NON À L'ÉCHELLE



Coordonnées géographiques du site NAD 83:
Latitude N47°02'02,16" ou 47,03393°.
Longitude W71°10'16,72" ou -71,17131°.

Les succulentes : aussi faciles qu'on le prétend ?

par Jocelyne Clavet



Les plantes succulentes, ces plantes d'intérieur qui conservent de l'eau dans leurs tissus et ont donc des tiges ou des feuilles enflées, sont très tendance par les temps qui courent. On les vend partout, même dans les supermarchés. Toute cette popularité vient d'une croyance tenace : qu'elles sont faciles à cultiver !

Le problème de base des succulentes est que leur capacité de «bien tenir» dans les situations difficiles fait croire à leur propriétaire qu'elles vont bien. On ne voit pas qu'elles souffrent. Souvent, elles ne croissent même pas... ou encore, les nouvelles pousses ou feuilles sont vert pâle et étiolées, une croissance anormale qui n'annonce rien de bon.

Pourtant, les succulentes peuvent être faciles à cultiver si vous choisissez les bonnes variétés et les entretenez correctement. Beaucoup de fausses informations circulent au sujet des succulentes. En voici trois :

1- Les succulentes n'ont pas besoin de soleil

Quel non-sens! S'il existe quelques succulentes qui peuvent tolérer un éclairage moyen, la plupart ont besoin de plein soleil. Placez-les le plus près possible devant la fenêtre la plus ensoleillée de votre demeure.

2- Les succulentes n'ont pas besoin d'arrosage

Voilà une bonne façon de tuer une plante vivante. Bien sûr qu'elles ont besoin d'arrosages, mais assez espacés. Une succulente cultivée au soleil nécessitera des arrosages assez fréquents l'été, mais plus espacés l'hiver. Une succulente qui manque de soleil utilisera toutefois beaucoup moins d'eau qu'une succulente cultivée convenablement. Avant d'arroser toute succulente, enfoncez un doigt dans le terreau. S'il est sec au toucher, arrosez abondamment. S'il est encore humide, retarder l'arrosage.

3- Les succulentes poussent bien en terrarium ?

En fait, elles détestent la forte humidité atmosphérique qui y règne. D'accord, il existe quelques rares succulentes qui s'y adaptent, mais normalement, un terrarium est le pire milieu pour les succulentes. Mieux vaut les cultiver en pots.

Des faciles et des moins faciles

Il y a un moyen de juger si une succulente sera facile à cultiver ou difficile, d'un simple regard. Si elle est de couleur vert foncé, signe qu'elle vient, dans la nature, d'un emplacement plutôt ombragé, c'est bon signe, car nos maisons sont beaucoup plus sombres qu'on ne le pense. Pensez aux haworthias, jades, sansevières et aloès.

La sansevière ou langue de belle-mère est, parmi les succulentes, la plus facile à cultiver.

Les succulentes vert pâle, grisâtres ou bleutées, comme les echeverias, les pachyphytums et les sédums, par contre, meurent peu à peu dans la plupart des maisons, faute de lumière. C'est que leur coloration vient de la pruine, un genre de cire blanche qui recouvre les feuilles, et qui sert de «crème solaire naturelle», bloquant les rayons du soleil. Quand la plante pousse au soleil brûlant du désert, la pruine est bénéfique. Dans nos maisons, elle nuit à sa capacité de faire de la photosynthèse.

À moins de profiter d'un éclairage très intense et d'un emplacement froid pour l'hiver, vous trouverez la plupart des cactus de climat aride difficile à maintenir. Pourtant, les euphorbes, qui ressemblent souvent à des cactées, sont généralement faciles à cultiver. Enfin, les pierres vivantes sont les plus difficiles du lot : pour experts seulement.

La culture des succulentes en quelques mots

- > Plein soleil toute l'année.
- > Arrosage profond, mais seulement quand le terreau est bien sec.
- > Température d'intérieur normale.
- > Pas plus qu'une ou deux applications d'engrais tout usage par année, au printemps ou à l'été. Et seulement à 1/8 de la dose recommandée.

Vous aimez l'apparence des succulentes, mais n'avez pas les conditions nécessaires pour les conserver ?

Achetez-vous des succulentes artificielles.



Langues de belle-mère

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

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

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

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

DEGRANDPRÉ
Puits artésiens
Puits ▼ Pompes ▼ Traitement d'eau
1 888 797-3286
info@degrandprepuits.com
RBQ : 8335-7996-13

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

Massothérapie et santé globale

Vieillir en santé

Qui, aujourd'hui, n'aspire pas à un avenir en santé ? L'exercice physique et l'alimentation font désormais partie d'un mode de vie rempli de promesses pour notre avenir. Les choix d'activités et d'aliments sains sont variés pour répondre aux besoins de chacun. Personnellement, j'aime varier mes activités en fonction de leur intensité et de leurs bienfaits sur mon corps. L'une de ces activités est la **Kiné-Gym**. Celle-ci étant peu connue, je souhaite vous la présenter.

J'ai découvert la **Kiné-Gym** par le biais de **CERA Montréal** (ceramontreal.ca) où, en tant que massothérapeute, j'ai d'abord suivi quelques cours en thérapie manuelle. À la fin de l'une des journées de formation, Yanic Koram, l'une des enseignantes, directrice et cofondatrice de l'école, nous a gratifiés d'une petite séance de ce que je qualifierais de gymnastique douce. Déjà, à ce moment précis, j'étais stupéfaite et intriguée par cette méthode.

En discutant avec M^{me} Koram et d'autres enseignants en éducation somatique, j'ai réalisé que plusieurs d'entre eux souffrent ou ont souffert de maladies inflammatoires ou dégénératives.

Heureusement, grâce au travail corporel, ils arrivent à mieux gérer les crises et à garder leur corps souple et harmonieux. Leurs témoignages inspirent définitivement le bien-être et la richesse de vieillir en santé.

Au cours de la dernière année, on m'a posé quatre questions. Je les partage avec vous aujourd'hui afin de bien définir cette pratique.

Qu'est-ce que la Kiné-Gym ?

La Kiné-Gym est une approche corporelle douce qui utilise le mouvement afin de reprogrammer, rééduquer et réorganiser le système neuro-musculaire.

C'est également une méthode éducative et préventive qui offre la possibilité à l'individu de prendre en main son propre bien-être grâce aux outils développés lors des séances.

Dans combien de temps puis-je espérer l'amélioration de mon état ?

La fameuse question ! Deux personnes ayant une condition physique apparemment identique n'évolueront pas de la même façon ni au même rythme. Trois choses peuvent vraiment influencer vos progrès :

1- Être capable d'atteindre une détente profonde à travers le mouvement

Une fois un mouvement appris et réalisé en coordination avec la respiration, il est essentiel de mettre son cerveau à « off », ne plus réfléchir et laisser tout son corps interagir avec le mouvement. On améliore ainsi la fluidité générale dans le corps tout en éliminant les blocages qui nous gênent inconsciemment au quotidien.

Aussi fou que cela puisse paraître, un travail sur le pied peut avoir un impact très intéressant sur une épaule.

2- Pratiquer régulièrement

Cela ne signifie pas pour autant de s'acharner et s'infliger de la pression pour faire une séance d'une heure tous les jours. D'abord, venir au cours de groupe, une fois par semaine, est déjà un geste de régularité. Si vous avez cette constance, c'est déjà ça de gagné. Ensuite, le cours est construit de façon à ce que vous puissiez choisir un ou deux mouvements que vous pourrez intégrer dans votre routine quotidienne. Bien sûr, vous pouvez choisir de faire une séance complète, autant de fois que vous le souhaitez, tant que vous le faites dans la joie et en respectant les points 1 et 3.

3- Ne pas avoir d'attente

Je sais, c'est souvent contre nature. Cependant, **lâcher prise** est l'une, sinon LA clef de votre succès. Entretenir des attentes nuit grandement à la capacité d'atteindre une détente profonde et une pratique régulière.



Photo: S.Lajeunesse
Suzie Lajeunesse

*Je n'ai qu'un seul conseil à ce sujet :
« Laissez-vous surprendre ! »*

Doit-on avoir mal quelque part pour faire partie d'un groupe en Kiné-Gym et en ressentir tout de même les bienfaits ?

Absolument pas. Que ce soit par curiosité, qu'on ait besoin de récupérer ou pas, un intérêt pour le bien-être suffit. Consciemment ou non, vous améliorerez votre santé et serez mieux outillé si, un jour, une douleur ou un événement perturbateur survient.

Où et quand ?

Il y aura une session à Sainte-Brigitte-de-Laval cet automne. Je vous invite à communiquer avec moi si vous souhaitez avoir plus de renseignements.

Courriel : masso.kin.gym@gmail.com

Téléphone : 418 261-2209

Au plaisir de discuter avec vous.

Suzie Lajeunesse, masso-kinésithérapeute et enseignante en Kiné-Gym

WR Wilbrod Robert
Une maison familiale
wilbrodrobot.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 APITALE Inc.
DEPUIS 1978

- Clôture maille de chaîne, 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

RBO : 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

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Groupe Altus Solutions technologiques
Géomatique

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

Matinées mères-enfants

Que sont les Matinées mères-enfants ?

Ce sont des activités pour les parents et leurs enfants d'âge préscolaire (0-5 ans). Parfois, il y a des animations, parfois ce sont des jeux libres. Le calendrier est communiqué dans le journal Le Lavallois, sur Facebook et par courriel lorsque vous en faites la demande et nous faisons un rappel le jour précédent par courriel et Facebook.

Pour qui ? Parents, grands-parents, et leurs enfants âgés entre 0 et 5 ans ainsi que les femmes enceintes.

Quand ?

Les mercredis matin de 9 h à 11 h 30 (sauf exception lors de déjeuners, à 8 h 30). Vous arrivez à l'heure qui vous convient selon le calendrier scolaire.

Où ? 7, rue de la Patinoire

Coût ? Gratuit pour les activités du mercredi

Inscription : Pas besoin d'inscription, vous vous présentez tout simplement le matin même et nous vous accueillons avec plaisir.

Grande nouveauté les vendredis matin Ti-Mousse dans brousse

Qu'est-ce que c'est ?

Courtes randonnées pédestres animées, pour les parents et leurs enfants 0-5 ans qui pourront aller à leur rythme.

Pour qui ?

Parents et enfants qui veulent s'initier ou participer à de belles randonnées en forêt, donc maman avec bébé en portage, papa avec son jeune enfant de 2 ans, maman de 3 enfants d'âges différents, ce cours est pour vous.

Prix ?

80\$/session (prix pour le parent, peu importe le nombre d'enfants. Si une garderie veut s'inscrire, veuillez nous contacter.

Quand ?

Session de 11 cours, débutant le vendredi 31 août, à 9 h. Les deux cours de novembre auront lieu dehors si le temps le permet, ou à l'intérieur, sous forme d'atelier-discussion sur les activités, l'équipement, l'organisation pour faire du plein-air avec de jeunes enfants.

Lieu ?

Sentiers de Sainte-Brigitte-de-Laval, ou lieu exact qui vous sera communiqué par courriel quelques jours avant.

Pour inscription, communiquez avec nous par courriel.

Prochaines activités des mercredis

Août :

29 : Rentrée des Matinées : Déjeuner dès 8 h 30 et animation avec Pakane la clown à 9 h 30.

Septembre :

5 : Jeux libres

12 : Atelier avec Kiwi (atelier d'activités physiques et de sports) *

19 : Jeux libres

* Encore une fois cette année, nous pourrions compter sur l'aide de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval qui nous a accordé, par le biais du programme d'aide à la communauté, un support financier afin d'offrir aux familles d'ici une activité mensuelle, les Ateliers Kiwi.

Sorties avec Ti-Mousse dans brousse :
31 août et les 7, 14, 21, 28 septembre.

Nouvelle collaboration :

Nous aurons le plaisir de collaborer dorénavant avec le photographe de Sainte-Brigitte-de-Laval, Francis Gauthier, qui viendra prendre des photos de nos activités et événements quelques fois pendant l'année. Pour une session de photos avec lui, voici son site Internet :

<https://francisgauthierphotographe.pixieset.com/>

Maude Émond

Responsable des Matinées mères-enfants SBDL
Pour nous joindre :

matineesmeresenfants@hotmail.com

Facebook : Matinées mères enfants SBDL

**POURQUOI NOUS ALLONS BIENTÔT FAIRE FACE
À UNE PÉNURIE DE SABLE**

Le sable n'est **PAS** une ressource infinie, et nous sommes en train de l'épuiser à une vitesse incroyable

40MRDS DE TONNES
Extraction annuelle mondiale
9x plus que le pétrole

Le sable est devenu aussi précieux que le pétrole. **A tel point que la mafia tue pour lui !**

Un ingrédient clé pour

Dentifrice
Puces informatiques
Verre
Panneaux solaires

L'industrie pétrolière utilise de plus en plus de sable pour rendre le processus de facturation hydraulique plus efficace

Année	Millions de tonnes
2012	52
2013	60
2014	69
2015	80
2016	94
2017	109
2018	127

1 800 tonnes de sable pour un seul puit Plus de **72** camions

CCAP TV Votre Tv locale
vous fait découvrir ce mois-ci

FNFB

Mystère d'archives

CHAÎNES 01 ET 601 POUR LES ABONNÉS **CCAP** CABLE . COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Petites annonces

Tombée le 5 sept. 2018
alinegfortier@hotmail.com
418 825-1182

Chiots Golden Doodle, à vendre, prêt début septembre.

825-1188

Meuble antique pour salle de bain; aussi quelques miroirs.

825-1188

SERVICES

Cours d'anglais privés ou petits groupes. Bachelière anglophone avec 20 ans d'expérience. Reçus d'impôt si désiré.

825-4106

Rentrée des classes

Date importante pour nos écoles primaires et secondaires :

Début des classes 2018 :

28 août

**Bottin téléphonique 2019-2020
Sainte-Brigitte-de-Laval**



Prochaine édition novembre 2018

418 825-2648

Pour tout changement de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone, contactez-nous. Nous inscrivons tous les numéros, même **vos** numéros de cellulaire. Vous déménagez à l'extérieur, veuillez nous en avvertir.

Les nouveaux arrivants qui désireraient faire partie de la liste téléphonique du bottin doivent nous contacter le plus tôt possible. Nous publions les noms inscrits sur les listes de Bell et de la CCAP. Si vous ne voulez pas paraître dans le bottin, contactez-nous.

*****Avis aux publicitaires*****

Nouveaux publicitaires :

Contactez M^{me} Audrey Duchesne au 418 905-3767
courriel : aduchesne@ccapcable.com

Anciens publicitaires :

M^{me} Audrey Duchesne a déjà communiqué avec vous. Merci de répondre le plus tôt possible.

Responsables du bottin:

Jocelyne Clavet 825-2648 jocel@ccapcable.com
Yves Pomerleau 825-3125 sebam@ccapcable.com
Lucille Thomassin 948-2610 lucille@ccapcable.com
Audrey Duchesne 905-3767 aduchesne@ccapcable.com

Le Lavalois

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

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

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

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
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	934-0121

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavalois

2018	
Tombée	Sortie
01 août	10 août
05 septembre	14 septembre
03 octobre	12 octobre
07 novembre	16 novembre
05 décembre	14 décembre

COLLABORATEURS







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

ALIMENTATION
STE-BRIGITTE
ÉPICERIE

IRVING

443, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0 418 825-2064


LES CONSTRUCTIONS
PAUL-HENRI FORTIER & FILS INC.
ENTREPRENEURS EN CONSTRUCTION
SPÉCIALISÉS DANS LA MAISON UNIFAMILIALE
VENTE DE TERRAIN

Tel: 418 520-1252 phfortieretfils@hotmail.com

PAUL-HENRI FORTIER:	418 825-2031	8, du Collège
RICHARD FORTIER:	418 520-8819	Ste-Brigitte-de-Laval
BRUNO FORTIER:	418 520-1252	G0A 3K0

Plomberie
Ricard'eau-Pro

- Dégel d'aqueducs et artésiens
- Réparation - Débouchage de tuyaux
- Service : 24 hres/24 - 7 jours/7

Richard Lemelin - ricardo1340@hotmail.com
Rés : 418 825-1474 - Cell : 418 809-4436 CMMTQ


Danielle Binette
Massothérapeute agréée or
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

FIÈRE PARTENAIRE DE LEUR RÉUSSITE

À REMETTRE

5 bourses d'études de

1000\$



Pour tous les détails www.ccapcable.com

Fin de la période de dépôt des candidatures : 21 septembre

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125

www.ccapcable.com | 