



Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

D'excellentes nouvelles

La Coop de Santé offre un service de télémédecine qui permet d'avoir accès en ligne à des infirmiers et des médecins, 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h.

L'entreprise Nord Expe, qui se spécialise dans les expéditions de motoneiges, a inauguré ses nouvelles installations de calibre international.

Notre ville se classe, pour l'année 2016 au premier rang des municipalités en ce qui a trait à l'indice de vitalité économique.

À lire

Vitalité économique, SBDL première p. 2

Financement des travaux d'aqueduc p. 3

Nord Expe, inauguration officielle pp. 4 - 5

Service de télémédecine p. 8

Janvier 2019

Volume 37

Numéro 1

restaurant

LE LAVALLOIS

Menu

Voir nos spéciaux p. 23

418 825.2969

416 avenue Ste-Brigitte

Service de livraison gratuite

www.restaurantlavallois.com



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




Clinique dentaire
Sainte-Brigitte

418 606-8125 / info@ledentiste.net

224, avenue Sainte-Brigitte,
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Jacques Tremblay, prop.



Station Service Alpin

327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Avec vous depuis plus de 32 ans

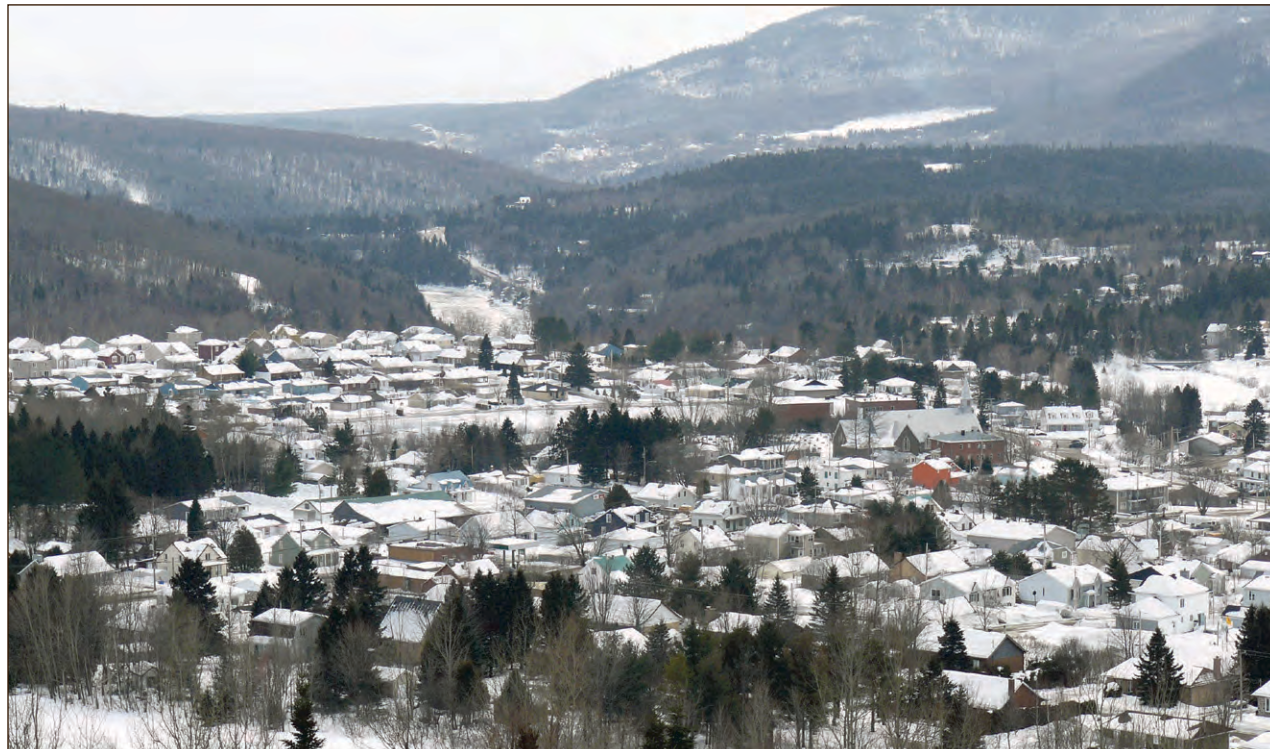
Freins Suspension Mise au point Pose de pneus

LE SPÉCIALISTE
ENTRETIEN ET REPARATION

Indice de vitalité économique

par André Lachapelle

Sainte-Brigitte-de-Laval, bonne première



La ville de Sainte-Brigitte-de-Laval se classe, pour l'année 2016, au premier rang des quelque 1 100 localités québécoises en ce qui a trait à ayant l'indice de vitalité économique.

C'est ce qui ressort d'un rapport rendu public en décembre 2018 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). « Cette localité de 7 441 habitants se distingue par une forte croissance démographique et un taux de travailleurs parmi les plus élevés au Québec », indique l'Institut.

L'indice de vitalité économique, conçu à la demande du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, est composé de trois indicateurs :

- Le marché du travail (taux des travailleurs de 25 à 64 ans);
- Le niveau de vie (revenu médian de la population de 18 ans et plus);
- Le dynamisme démographique (taux d'accroissement annuel moyen de la population sur une période de 5 ans).

La MRC de La Jacques-Cartier au premier rang

Outre Sainte-Brigitte-de-Laval, quatre autres municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier présentent aussi un indice de vitalité économique très élevé, soit Shannon (2^e), Sainte-Catherine-de-La-Jacques-Cartier (6^e), Lac-Delage (8^e) et Fossambault-sur-le-Lac (9^e).

M. Jacques Perron, préfet suppléant de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Fossambault-sur-le-Lac a déclaré à Radio-Canada : « Autrefois, on était des municipalités de villégiature. Aujourd'hui, on est des milieux de vie dynamiques avec des entrepreneurs et des jeunes familles qui viennent s'établir. C'est ça la transformation ».

Parmi les grandes villes du Québec, celles de 100 000 habitants et plus, c'est Lévis qui trône au sommet, suivie de près par Terrebonne.

Sommaire

Actualité

Vie municipale.....	2-3
Entreprise Nord Expe.....	4-5
Souvenirs de Sainte-Brigitte.....	5
Inscription Premières-Seigneuries.....	6
Commissaires Prem.-Seigneuries.....	12
L'environnement.....	13
MRC.....	16
Empoisonnement alimentaire.....	17
Tout est de ta faute.....	17

La vie de chez nous

Les cafés du lundi.....	7
Centre Santé portes ouvertes.....	7
Centre Santé nouveaux services.....	8
Matinées Mères-enfants.....	10
Tournoi hockey bottine.....	10
Âge d'Or.....	15
Activité bénéfice.....	21

Divers

Ici et maintenant.....	9
Lettre ouverte.....	11
L'hygiène du voyageur.....	14
Massothérapie.....	18
Voyager en travaillant.....	19
Impôt résidences secondaire.s.....	20
Bien équipés pour jouer.....	21
Horticulture.....	22
Recette.....	22
CELI et impôt.....	23

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

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

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

ÉBENISTERIE M.C.
QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE DEPUIS 2003

24, DU DOMAINE
SAINTÉ-BRIGITTE-DE-LAVAL
QUÉBEC G0A 3K0

T 418 825-1093
F 418 825-1092
EBENISTERIEMG2003@LIVE.COM

Cuisine, salle de bain et mobilier

CATHERINE Théoret NOTAIRE
Conseillère juridique

T : 418.914.9104
F : 1.866.610.7265
catherinetheoret@notarius.net

10, rue Odette-Pinard
Québec (Québec) G1E 5P4

Ventilation PRO-CONFORT R.B.Q.: 5736-8409-01

Le PRO du chauffage
418 999-8316
Entrepreneur général

Soumission gratuite
Pro-confort@outlook.com

Climatisation Ventilation Chauffage

par André Lachapelle

Financement des travaux d'aqueduc

On a abondamment parlé des investissements réalisés pour la réfection des réseaux d'aqueduc et d'égout lors de la réunion du Conseil municipal de décembre dernier.

À SBDL, il faut savoir qu'environ la moitié des résidences sont reliées aux réseaux d'aqueduc et d'égouts et que l'autre moitié possède un puits artésien et une fosse septique.

Des citoyens non reliés aux réseaux d'aqueduc et d'égouts jugeaient inéquitables d'avoir à payer pour des travaux d'aqueduc et d'égouts réalisés entre 2014 et 2018.

Mais qu'en est-il vraiment? Pour mieux comprendre les tenants et aboutissants de ce dossier, j'ai effectué des recherches et j'ai rencontré, par la suite, une personne qui maîtrise bien ce dossier, à savoir la directrice des ressources financières de la Ville, Mme Ariane Tremblay.

En 2006, à la suite de représentations faites par l'Union des municipalités (UMQ) et la Fédération québécoise des municipalités (FQM), le gouvernement a mis en place le Programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ).

Les représentants municipaux ont démontré la nécessité pour les municipalités de pouvoir compter sur une source stable de financement pour la réalisation des travaux d'infrastructures, mais qui étaient parfois reléguée au second rang au profit de réalisations plus visibles et, disons-le, plus rentables politiquement. En d'autres mots, une rue fraîchement asphaltée est beaucoup plus attrayante aux yeux de la population que la réparation d'une portion du réseau d'aqueduc.

Qu'est-ce que la TECQ ?

L'aide financière gouvernementale versée dans le cadre de ce programme est accordée pour l'amélioration des routes, des ponts et autres ouvrages d'art sous juridiction municipale.

Le financement est accordé en fonction du nombre d'habitants de la ville et, pour bénéficier de l'aide gouvernementale, la municipalité doit aussi contribuer financièrement à la réalisation des travaux. Grosso modo, les trois paliers de gouvernement contribuent presque à parts égales dans le financement.

Autre élément important, une ville ne peut pas investir dans des travaux comme bon lui semble.

Il existe une longue liste de travaux admissibles au programme, mais ce qu'il faut retenir, ce sont les priorités qui ont été établies dans ce programme, soit :

1. Les travaux ayant trait à l'installation, mise aux normes et mise à niveau des équipements d'eau potable et d'assainissement des eaux.
2. Les études visant à améliorer la connaissance des infrastructures municipales.
3. Le renouvellement des conduites d'eau potable et d'égouts.
4. La voirie locale, matières résiduelles, amélioration énergétique et infrastructures municipales.

Comme nous pouvons le constater, l'éventail est large, mais, il faut respecter l'ordre des priorités. À titre d'exemple, une ville qui aurait un besoin criant concernant la mise à niveau des équipements d'eau potable (priorité 1) devra s'assurer de la réalisation de ces travaux avant de considérer d'autres travaux (autres priorités).

Plan d'intervention

Pour établir la liste des travaux à réaliser, une municipalité doit produire un plan d'intervention réalisé par une firme d'ingénieurs spécialisés en la matière. Ce plan d'intervention doit faire l'objet de révisions périodiques.

Chaque municipalité peut, par ailleurs, utiliser 20 % de l'enveloppe globale du TECQ pour faire réaliser des travaux admissibles dans le cadre du programme et qui s'inscrivent dans l'une ou l'autre des 4 priorités évoquées plus haut. Un exemple, le remplacement de glissières de sécurité (priorité 4).

Pour la période de 5 ans comprise entre 2014 et 2018, la municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval a pu bénéficier de subventions de 1,92 M\$ de la part des gouvernements fédéral et provincial et a investi 929 503 \$.

Selon les données rendues publiques par la municipalité, tous les travaux réalisés au cours des cinq dernières ayant trait à la recherche en eau, à la réparation des conduites d'eau des rues du Collège, de la Patinoire, Langevin et de l'Étang, ainsi que d'autres réhabilitations de segments de conduites d'eau ont été entièrement payés par les subventions gouvernementales.

Le montant de 929 504 \$ investi par la Ville a été utilisé pour la réalisation de travaux qui concernent l'ensemble des citoyens; soit le remplacement des glissières de sécurité, la réfection d'un ponceau, des travaux de prolongement de la rue Saint-Paul ainsi que les travaux réalisés à l'intersection de la rue des Monardes.

Ce qu'il faut surtout retenir de tout ce dossier complexe, ce sont, à mon sens, les éléments suivants :

- Les travaux doivent faire l'objet d'une planification (plan d'intervention);
- Pour pouvoir bénéficier des subventions, la ville doit contribuer financièrement;
- Les projets doivent être choisis en fonction des priorités définies dans le programme.

Soulignons en terminant que la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, M^{me} Andrée Laforest, a fait connaître en décembre dernier les paramètres financiers du TECQ pour la période 2019-2023 qui indiquent que pour les municipalités de 6 500 habitants et plus, une somme de 302,96 \$ par habitant sera allouée aux municipalités.

Voilà, en espérant que toutes ces informations vous permettront, comme elles m'ont permis de le faire, de mieux comprendre la réalité complexe avec laquelle doit composer toute municipalité.





TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassmentgmc.com

Entreprise Nord Expe : inauguration officielle



M. André Roy, président de l'OTQ, M. Clermont Vallée, président de PEEQ Construction, M. Pierre Challer, président de Nord Expe, M. Carl Thomassin, maire et M. Jean-François Simard, député de Montmorency

espaces réservés pour la préparation et l'entretien des motoneiges, tout l'équipement requis pour vêtir les motoneigistes de la tête aux pieds.

Il y a également un salon équipé avec foyer, douches et toilettes à l'usage exclusif des locataires des espaces de remisage pour les motoneiges.

Un second bâtiment, surnommé marina de motoneiges est chauffé, sécurisé et équipé d'un échangeur d'air. Ce centre de remisage permet d'entreposer 40 motoneiges, soit 20 emplacements pour une motoneige et 10 autres qui peuvent recevoir deux motoneiges.

Rappelons que les nouvelles installations de l'entreprise Nord Expe ont nécessité des investissements qui dépassent le million de dollars.

Le 10 janvier dernier, M. Pierre Challer, président de l'entreprise Nord Expe, a procédé à l'inauguration officielle de ses nouvelles installations en présence de nombreux partenaires.

Spécialisée dans les expéditions de motoneige, l'entreprise dispose désormais de deux bâtiments modernes, réalisés par PEEQ Construction, qui sont situés au sommet du Domaine des Hautes Terres sur la rue Auclair.

Deux bâtiments

Un premier bâtiment est destiné à l'accueil et à la location de motoneiges. On y retrouve des

Le ministère du Tourisme et l'Office de tourisme de Québec (OTQ) ont contribué financièrement pour un montant de près de 500 000 \$.

Le député de Montmorency, M. Jean-François Simard et le président de l'OTQ, M. André Roy ont tour à tour souligné la qualité du projet et de son promoteur M. Pierre Challer qui a su faire preuve de persévérance.

Le maire, M. Carl Thomassin a pour sa part indiqué que Sainte-Brigitte-de-Laval représente un lieu exceptionnel pour le développement de l'activité motoneige.

Préoccupations écologiques et environnementales

Il peut sembler paradoxal, à première vue, de concilier la pratique de la motoneige aux préoccupations écologiques et environnementales.



Bâtiment destiné à l'accueil et à la location



Marina des motoneiges



BM TEC
ÉLECTRIQUE
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

418 825-5578
418 955-5578
info@bmtec.ca



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL



CONSTRUCTION F.G.

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

des nouvelles installations



Des emplacements spacieux et sécurisés

C'est pourtant le défi qu'ont réussi à relever M. Pierre Challier et sa conjointe, M^{me} Chrystel Martin.

Les nouveaux bâtiments sont munis d'un éclairage au DEL, de planchers chauffants au glycol qui permettent de faciliter l'entreposage, la préparation et l'entretien des motoneiges. Des mécanismes de contrôle de l'éclairage et de chauffage font aussi en sorte de limiter la consommation énergétique.

Ces préoccupations écologiques et environnementales se transposent aussi au niveau de

l'activité motoneige. En attendant l'arrivée des motoneiges électriques, Nord Expe utilise des véhicules équipés d'un moteur quatre temps moins bruyants et énergivores.

Les touristes, qui représentent une partie importante de la clientèle de Nord Expe, et qui utilisent pour la première fois une motoneige, reçoivent une formation où l'on met l'accent sur la sécurité, l'importance de circuler sur les sentiers balisés et le respect de la faune.

Finalement, les bâtiments sont équipés de caméras de surveillance pour assurer la sécurité des lieux.

Création d'emplois

Huit personnes occupent un emploi chez Nord Expe; guides, formateurs, mécaniciens, préposés à l'accueil. Voilà autant d'emplois occupés par des résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Il faut aussi souligner que M. Jean-Christophe Picard, propriétaire de l'entreprise Les expéditions Panorama, a déjà développé un partenariat avec Nord Expe. Spécialisée dans les expériences nature, notamment des descentes de rafting sur la rivière Montmorency, les expéditions Panorama offrent des forfaits raquette et assurent un service de navette pour la clientèle Nord Expe.

Un potentiel énorme

Les nouvelles installations de Nord Expe pourraient représenter le point de départ de nouveaux développements sur un emplacement qui offre un énorme potentiel.

Il est évidemment prématuré de parler de ces projets, mais je peux vous confirmer que beaucoup d'entre eux ont déjà été évoqués et il faut espérer que plusieurs pourront se concrétiser au cours des prochaines années à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Par André Lachapelle



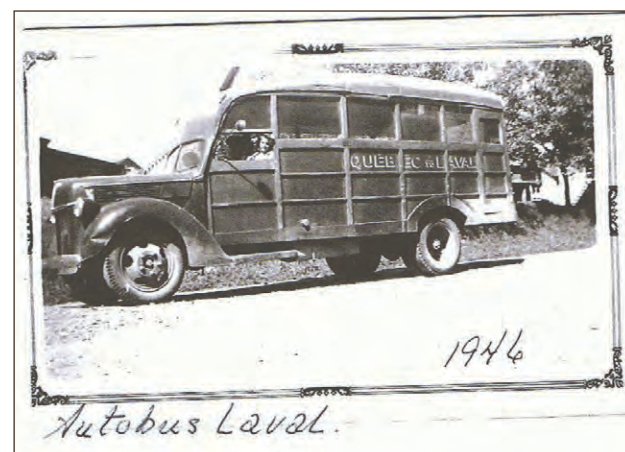
Monsieur Sébastien Clavet, mécanicien

Souvenirs de Sainte-Brigitte

Sur le site Facebook de la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval, on peut retrouver plusieurs anciennes photos. Tous les utilisateurs sont invités à partager leurs portraits de l'ancien temps. En voici quelques-uns publiés dernièrement.



Église de Sainte-Brigitte-de-Laval vers 1920



Premier autobus de Camille Giroux



Premier garage municipal



À gauche l'épicerie de Léude Fortier située en face du lac Goudreault où se trouve le Parc Richelieu

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 enr.
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

Commission scolaire des Premières-Seigneuries

La période d'inscription pour l'année 2019-2020 se fera du 4 au 8 février prochain.

Âge d'admission

- Cinq ans révolus avant le 1^{er} octobre 2019 pour les élèves de l'enseignement préscolaire (maternelle 5 ans);
- Six ans révolus avant le 1^{er} octobre 2019 pour les élèves du primaire.

Admission et inscription de nouveaux élèves

- Inscription à l'enseignement préscolaire (maternelle 5 ans);
- Inscription au primaire ou au secondaire;
- Inscription au service de garde;
- Inscription d'un élève qui fréquente actuellement une école qui ne fait pas partie de notre commission scolaire.

Pour inscrire leur enfant, les parents doivent se présenter du 4 au 8 février 2019 au secrétariat de l'école de leur quartier avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Le dernier bulletin scolaire émis (sauf pour le préscolaire);
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant;
- Les coordonnées téléphoniques des personnes à contacter en cas d'urgence.

Trouvez l'école de votre quartier.

Inscription d'un élève qui fréquente actuellement le programme Passe-Partout ou l'une de nos écoles primaires et secondaires

Un répondant de l'élève remplira et signera le renouvellement de son inscription par Internet. Les détails relatifs à ce processus sont acheminés par l'école au plus tard à la fin du mois de janvier.

À noter : l'élève qui sera en 1^{re} secondaire en 2019-2020 doit procéder à son inscription officielle, même s'il est inscrit au programme désiré au moyen du Guichet unique.

Inscription au préscolaire 4 ans (maternelle 4 ans)

Toutes les informations relatives à l'inscription à l'enseignement préscolaire 4 ans (maternelle 4 ans) pour l'année scolaire 2019-2020 seront diffusées dans un avis public au printemps 2019. Vous pouvez consulter la page Web de la maternelle 4 ans pour tous les détails.

Pour les enfants qui auront 4 ans avant le 1^{er} octobre 2019.



Inscription au programme Passe-Partout

Ce programme éducatif est offert gratuitement aux enfants de 4 ans et à leurs parents qui résident sur le territoire de la Commission scolaire. Il se déroulera de septembre 2019 à mai 2020 :

- Huit rencontres parents / enfants (une fois par mois);
- Huit ateliers enfants uniquement (une fois par mois).

Pour inscrire leur enfant, les parents doivent se présenter du 4 au 8 février 2019 au secrétariat de l'école de leur quartier, avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant.

Pour plus d'information sur le programme Passe-Partout :
418 666-4666, poste 6014.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur l'admission et l'inscription, veuillez communiquer avec votre école de quartier.

CHABOT
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
G0A 3K0

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

CHABOTCONSTRUCTION.CA

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

ACCOMMODATION DU
DOMAINE BEAULIEU

BOUCHERIE
BEAUFRESNE

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

Accommodation
Accumulez des points PC Optimum
avec presque tout achat de produits
du dépanneur et de la boucherie.*

*Cette offre exclut les boissons alcoolisées,
les produits du tabac, les cartes cadeaux
(Esso et Cartel) et les loteries.

optimum

Esso
Esso EXTRA

Boucherie

- Fondue chinoise
- Brochettes marinées
- Saucisses maison
- variétés de pâtés
- Tourtières du Lac Saint-Jean
- Tartes

Tout pour
votre lunch!



Les cafés du lundi

par Louise Côté

Projet porté par le Centre Famille Sainte-Brigitte-de-Laval, en collaboration avec le Centre de Santé SBDL et un programme du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

L'objectif du projet est de rencontrer d'autres parents et d'obtenir de l'information de la part d'organismes et professionnels sur divers sujets qui touchent au quotidien et aux tracas de parents. Toutes les deux semaines, des sujets différents seront abordés, parfois sous forme de conférences et d'activités ludiques et créatives.

Les enfants de 0-18 mois sont les bienvenus avec les parents qui participent à l'activité. Pour les plus grands, un service de halte-garderie est disponible. Merci de réserver le jeudi précédant l'activité au

418 825-5097. La halte est gratuite pour les gens qui fréquentent l'atelier.

Pour les plus grands, un service de halte-garderie est disponible. Merci de réserver le jeudi précédant l'activité au 418 825-5097. La halte est gratuite pour les gens qui fréquentent l'atelier.

Pour information et inscription :
Centre famille Sainte-Brigitte-de-Laval.
20, rue du Domaine, SBDL - tél. : 418 825-5097
Courriel : centrefamillesbdl@gmail.com



CENTRE DE SANTÉ
 SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL
 Coopérative de Solidarité

Nous espérons grandement que l'année 2019 soit sous le signe des bonnes nouvelles, de la prospérité et de la santé. Nous nous souhaitons qu'enfin un médecin joigne les rangs de la Coop de santé. Nous veillons à ce que le gouvernement actuel tienne ses promesses. Des rencontres sont déjà prévues à cet effet et nous vous tiendrons informés via le courriel, Facebook et le journal local **Le Lavallois**.

D'ici là, nous allons profiter de janvier pour célébrer notre deuxième année d'ouverture, en vous ouvrant les portes, le samedi 26 janvier 2019, de 10 h à 15 h, pour des activités gratuites telles que maquillage pour les enfants, massage sur chaise, conférence santé et démonstration de la médecine en ligne.

Pour assister aux conférences ou recevoir un massage, veuillez vous **inscrire à l'avance car les places sont limitées**.

Dates	Thème	Animation
24 janvier 10 h à 13 h	Cuisine collective entre parents Trucs pour cuisiner santé à bas prix, purée, souper, collations. On jase alimentation et on repart avec des portions pour la maison.	Véronique Loubier , intervenante responsable des cafés <i>Exceptionnellement, un jeudi au sous-sol de l'église.</i>
4 février Lundi 10 h à 11 h 30	Cours de remise en forme Reprendre la forme avec bébé, guérir son périmètre et bouger sans se blesser. Plaisir garanti.	Julianne , kinésologue
18 février 10 h à 11 h 30	Gestion du stress et du sommeil ou yoga parent-bébé	Véronique Loubier , intervenante responsable des cafés
4 mars 9 h 30 à 11 h 30	Activité spéciale, halte garderie On s'occupe de vos petits pendant que vous pensez à vous.	Véronique Loubier et éducatrice,
21 mars 10 h à 13 h	Cuisine collective entre parents Voir 24 janvier.	Véronique Loubier accompagnée d'une nutritionniste invitée. <i>Exceptionnellement, un jeudi au sous-sol de l'église.</i>

Nous reprenons avec enthousiasme les cafés rencontres entre parents auxquels nous avons ajouté des sessions de cuisine santé collective entre parents qui devraient vous donner de nouvelles idées ou de nouveaux trucs qui vous aideront dans la préparation des mets quotidiens. Notez que la conférence tant appréciée sur le « sommeil des petits » par **Bédaine urbaine** se tiendra en avril prochain. Au plaisir de se revoir très bientôt !

Poste au conseil d'administration

Le conseil se réunit toutes les 6 à 8 semaines afin de faire le suivi des grandes orientations et du plan d'action. La mission de cet organisme est de « favoriser

l'amélioration de la qualité de vie de la communauté de Sainte-Brigitte de Laval par des activités de prévention et d'accompagnement qui visent notamment la création d'un réseau de solidarité entre les résidents. »

Nous cherchons une personne de 50 ans et plus souhaitant joindre le conseil afin que les besoins des gens plus âgés de notre communauté soient bien compris et que des projets puissent naître pour répondre à leurs besoins. Cet organisme tient ses activités et rencontres dans les locaux de la coop de santé SBDL.

Les personnes intéressées sont priées de contacter:

Véronique Loubier au 418 825-5097

**ON VOUS OUVRE NOS PORTES
 POUR UNE JOURNÉE
 D'ACTIVITÉS GRATUITES !**

2 ans déjà !

**Samedi 26 janvier 2019
 de 10 h à 15 h**

**20, rue Du Domaine Sainte-Brigitte
 418 825-5097**

Centre de Santé SBDL
 20, rue du Domaine
 Sainte-Brigitte-de-Laval
 418 825-5097

info»centresantesbdl.com
 www.centresantesbdl.com



Estimation gratuite

**Construction
Rénovation
en tout genre**

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

constructionclf.com
lambert.fils@hotmail.com

restaurant LE LAVALLOIS	Pizza	Horaire															
Livraison disponible du jeudi au dimanche de 16 h à la fermeture. 418 825-2969	Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur 22,60 \$ plus taxes. Livraison seulement	<table> <tr> <td>Lundi - Mardi</td><td>6 h</td><td>à 14 h</td></tr> <tr> <td>Mercredi</td><td>6 h</td><td>à 20 h</td></tr> <tr> <td>Jeudi - Vendredi</td><td>6 h</td><td>à 22 h</td></tr> <tr> <td>Samedi</td><td>7 h</td><td>à 21 h</td></tr> <tr> <td>Dimanche</td><td>7 h</td><td>à 21 h</td></tr> </table>	Lundi - Mardi	6 h	à 14 h	Mercredi	6 h	à 20 h	Jeudi - Vendredi	6 h	à 22 h	Samedi	7 h	à 21 h	Dimanche	7 h	à 21 h
Lundi - Mardi	6 h	à 14 h															
Mercredi	6 h	à 20 h															
Jeudi - Vendredi	6 h	à 22 h															
Samedi	7 h	à 21 h															
Dimanche	7 h	à 21 h															

Nouveau service de télémédecine disponible à votre Coop

par Louise Côté

Les soins et les professionnels virtuels cognent à nos portes

Vous aimeriez avoir accès à des infirmiers et des médecins en ligne, **7 jours sur 7, de 8 h à 20 h**, via votre portable ou cellulaire, et ce, peu importe où vous êtes au Québec et au Canada ?

Vous n'avez pas de médecin de famille ou vous en avez un et il est parfois difficile d'y avoir accès ?

Vous ne souhaitez pas attendre de longues heures interminables pour tenter d'avoir un rendez-vous ou prendre une demi-journée de votre temps pour courir les urgences et les sans rendez-vous lorsqu'une urgence ponctuelle, mineure arrive et qui nécessite une visite médicale.

Ce service, simple, abordable et efficace est pour vous.

C'est la première fois au Québec, qu'une coopérative offre un tel service et nous croyons qu'en attendant la venue de médecins à Sainte-Brigitte-de-Laval, c'est une belle avenue à envisager.

C'est aussi un excellent moyen pour les travailleurs autonomes, les petites entreprises et les entrepreneurs qui n'ont pas d'avantages sociaux et de congés de maladie rémunérés d'obtenir des services de santé du lieu où l'on se trouve sans se déplacer.

Les statistiques médicales américaines démontrent que 70 % des visites chez le médecin ne requièrent pas d'examens physiques.

Basée sur une histoire de cas d'une utilisatrice de ce service :

Lundi matin 7 h 30 : Vous n'en pouvez plus. Vous êtes congestionné et peu importe ce que vous avez essayé...rien ne fonctionne. En temps normal, vous auriez pris congé ou manqué du travail pour aller consulter au sans rendez-vous, car plus rien ne va : maux de tête, courbature, congestion, fatigue.

Mais, vous êtes abonné au service de télémédecine de la Coop de santé SBDL, donc en un clic vous avez accès aux professionnels de la santé.

Lundi 7 h 35 : Vous connectez à votre compte, que vous avez activé lors de votre abonnement et vous envoyez votre requête à l'infirmière de garde par clavardage.

Lundi 8 h : L'infirmière vous contacte et procède à l'évaluation de votre état de santé. Ce moment de clavardage en direct peut durer de 10 à 25 de minutes.



Lundi 8 h 25 : Fin de l'évaluation. L'infirmière vous propose de voir le médecin de garde en soirée à 19 h, car effectivement, selon les symptômes, elle soupçonne que vous aurez besoin d'antibiotique.

Lundi 9 h : Vous commencez votre journée de travail, sans tracas, rassuré car vous savez que ce soir vous avez votre rendez-vous et vous n'avez pas à déranger votre routine familiale.

Lundi 19 h : Tel que convenu, à l'heure indiquée, vous vous connectez à la plate-forme, avec votre portable ou cellulaire, et le médecin entre en communication avec vous via une vidéoconférence sécurisée.

Il valide l'évolution des symptômes et l'évaluation que l'infirmière a réalisée un peu plus tôt.

Effectivement, il confirme un diagnostic et vous faites une sinusite. Il vous prescrit votre médication que vous allez chercher à votre pharmacie habituelle.

Lundi 19 h 20 : Fin de votre consultation. En moins de 12 heures, vous avez tout réglé et ce, sans prendre des journées de congé de maladies et sans tracas.

Lundi 19 h 40 : Vous passez chercher vos médicaments à la pharmacie et, de retour à la maison, vous débutez votre traitement.

Quelques jours après : Les professionnels réalisent un suivi afin de voir s'il y a une amélioration de votre état de santé.

Tout votre dossier est conservé de manière confidentielle et vous y avez accès en tout temps.

Une soixantaine d'actes médicaux réalisés en soins virtuels

Lorsque votre état nécessite une visite médicale en personne, le service vous référera aux cliniques les plus près de votre domicile et vous donnera les coordonnées.

Pour connaître les actes médicaux ou en apprendre davantage, visitez notre site Web, dans la section soins aux entreprises :

www.centresantesbdl.com

Tarif et abonnement

Les formulaires sont disponibles via la Coop de santé, au 20 rue du Domaine, Sainte-Brigitte-de-Laval ou par courriel au info@centresantesbdl.com.

Informez-vous sur les rabais offerts aux membres.

Accès familial illimité aux infirmiers et médecins

- Accès pour le membre, enfant(s) et conjoint(e)
- Accès illimité : clavardage en direct et consultations vidéos avec notre personnel infirmier et nos médecins
- Service de navigation à travers le système de santé

Abonnement 12 mois

14 \$/mois* pour personne seule
16 \$/mois* par famille

Moins de 200 \$ par année
pour toute la famille

* Les taxes doivent être ajoutées à ces montants.



Jd innovation extérieure

Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe

Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Dénéigement

418 997-9465

www.jdinnovationexterieure.com

Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

MORASSE
NOTAIRE

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

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



Des armes et des larmes

par Jean-François Gerardin

Vendredi, le 12 janvier 2019, Hugo Joncas, signait un article « coup de poing ». Ce journaliste d'enquête nous révélait « un secret bien gardé » selon son expression. Nous apprenions aussi « qu'il n'y a pas que des chars blindés que le Canada exporte en Arabie Saoudite ».

Et que « l'aéronautique québécoise a son secret bien gardé. En effet, des firmes locales fabriquent des hélicoptères et des moteurs pour la guerre au Yémen. »

Celles-ci ne s'en vantent pas, mais depuis la deuxième guerre mondiale, les firmes québécoises sont habituées à exporter de l'équipement militaire aux quatre coins du globe.

Mais « leurs contrats avec les pays en guerre au Vietnam indignent cependant des militants des Droits de l'Homme puisque leurs bombardements ont tué plus de 4 500 civils depuis les débuts de cette sale guerre qui fauche des milliers de vies et affame toute une population ».

Illégal, immoral, ce commerce d'armes à des pays délinquants ?

On nous dira, bien sûr, que ces firmes québécoises ou ontariennes (London) n'ont pourtant rien commis d'illégal et la plupart d'entre elles n'ont même pas besoin d'une autorisation pour produire et expédier où bon leur semble leurs armes.

Notre société canadienne et québécoise participe donc, en tant qu' « ARMURIERS », à ce commerce qui, par pays interposés, ici l'Arabie Saoudite, sème la mort, la misère, le chaos et la famine.

Je me souviens de cette photo virale qui fit le tour du monde : on y voyait un enfant agonisant dans la poussière sous le regard acéré d'un vautour campant non loin de là.

Ou cette photo récente d'un enfant décharné, aux côtes saillantes comme les touches blanches d'un piano. Un regard vide dans des yeux énormes, vieux avant que d'être...

La guerre qui règne au Yémen est nourrie par les armes canadiennes, québécoises, françaises, américaines, allemandes, etc.

Nous vivons dans une certaine démocratie à défaut d'une démocratie CERTAINE quoique utopique. Nous ne devrions, au grand jamais, cautionner de telles pratiques barbares et criminelles qui sèment la mort chez des êtres innocents qui pourraient être nos enfants si les hasards de notre naissance nous avaient

jetés dans ces pays où le Moyen-Âge est toujours d'actualité et où la CHARIA est toujours appliquée dans son intégralité.

Un problème de morale, de conscience collective, de discernement et de compassion...

Sommes-nous en accord, en notre for intérieur, avec ces ventes d'armes à des pays voyous qui fauchent des milliers de vies innocentes loin de chez nous ? Je pense que non... Mais alors, ne devons-nous pas dépasser cette saisie de notre conscience pour dénoncer l'horreur de cette guerre civile qui, comme tant d'autres, ensanglante et affame un des pays les plus pauvres de la planète ?

Devons-nous accepter ces arguments reliés aux emplois nécessaires pour la vitalité économique d'une région ou d'une communauté humaine ?

Je travaille dans un pays démocratique ou une dictature douce, mais ai-je moralement, éthiquement et déontologiquement le droit de produire des armements dont je sais pertinemment (c'est démontré) qu'ils sont utilisés par l'Arabie Saoudite pour agresser des innocents ?

Nous savons beaucoup de choses aujourd'hui que nous ignorions avant en raison des communications de l'époque. De plus, ajoutons le mensonge omniprésent et nous obtenons des conditions d'existence désolantes pour tant de communautés ostracisées, pillées, exploitées et sous le joug implacable des régimes dirigés par des tyrans impunément avec la complicité tacite des gouvernements comme le fait le Canada de Trudeau et avant lui, Harper, le fossoyeur de l'environnement et de la recherche fondamentale lors de son règne destructeur.

Mais aujourd'hui, nous n'avons pas le droit de nous taire et de rejoindre les cohortes qui préfèrent l'omerta à l'indignation.

Notre conscience, si celle-ci est bien vivante et profonde, nous invite à nous dresser publiquement et à dénoncer, nous aussi, ces comportements indignes d'une démocratie.



Des armes fabriquées au Québec pour la guerre au Yémen

On « fabrique des armes » de plus en plus sophistiquées, on les fabrique au Québec et en Ontario... , comme le précise d'emblée le journaliste Hugo Joncas, « Moteurs d'avions de Longueuil et instruments de cockpit de Montréal pour avions tueurs, hélicoptères de Mirabel militarisés, jets de Bombardier transformés en appareils d'espionnage, formations pour pilotes de drones.... »

Leurs échos retentissent aux nouvelles qui nous parviennent de ce pays martyrisé et exsangue.

Avons-nous perdu notre capacité à nous indigner et à nous dresser contre l'intolérable ?

Sommes-nous en mesure de faire pression sur notre premier ministre Trudeau et sur notre premier ministre québécois ?

Ou préférons-nous nous abstenir, tranquilles dans notre bulle confortable, ou encore choisirons-nous la part de lumière qui nous habite toutes et tous pour pallier les ombres intolérables et les ténèbres qui occultent la paix du monde... ?

Voilà les questions posées... Des questions qui comptent pour moi...

Le Canada, le Québec et l'Ontario finiront-ils par prendre conscience de la finalité des armes de mort qu'ils produisent ?

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 Bur.: 418 825-1058
 Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0 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

SH MACHINERIE INC.

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

RBQ : 5629-7039-01 www.shmachinerie.com

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

Une belle réussite

Par André Lachapelle

Tournoi de hockey bottine

Le tournoi familial de hockey bottine, au profit de la Maison des jeunes La Barak, qui a eu lieu le 29 décembre dernier a été un franc succès.

Au total, 40 équipes de trois joueurs étaient inscrites au tournoi et de nombreux spectateurs étaient au rendez-vous.

Bravo aux organisateurs, messieurs Vincent Dubé et Guillaume Bédard, aux jeunes de La Barak, aux bénévoles ainsi qu'aux commanditaires pour cette belle réussite sportive et familiale.

Un rendez-vous à ne pas manquer en décembre 2019.



Matinées mères-enfants

Changements importants

Les Matinées mères-enfants désirent vous annoncer des changements importants au sein de l'organisation. Différents membres du CA ont remis leur démission, soit pour des raisons personnelles, soit par manque de support de part et d'autre.

Rappelons que cet organisme est géré de façon autonome par des bénévoles. Les besoins grandissant, nous sommes rendues à un moment où un employé serait nécessaire pour coordonner les activités. Effectivement, l'organisation des événements et des moyens d'autofinancement (fêtes familiales, marchés aux puces, grande journée des petits entrepreneurs, etc.), la recherche de subventions, l'organisation du calendrier d'activités sont quelques-unes des tâches qui prennent de plus en plus de temps.

La demande est là

Nous croyons toujours que cet organisme est nécessaire dans notre milieu. Le besoin et la demande sont clairement là. Nos statistiques de fréquentation, l'augmentation du nombre de jeunes familles dans le milieu, le fait que la ville soit un cul-de-sac sont toutes des raisons qui prouvent que cet organisme est essentiel.

C'est pourquoi nous invitons tous les membres, désirant s'impliquer, à communiquer avec nous via notre adresse courriel. Les postes de présidente, trésorière et vice-présidente sont libres, trois membres administrateurs seront là pour vous supporter.

Les activités se poursuivront jusqu'en juin 2019 tel que prévu au calendrier. Malheureusement, si aucune relève ne se manifeste d'ici là, les Matinées mères-enfants cesseront officiellement leurs activités, après cette date.

Fête familiale annulée

Compte tenu de la situation qui prévaut, la 9^e édition, de la fête familiale des Matinées n'aura pas lieu cette année.

Activités prévues

Janvier

30 Atelier discussion avec une orthophoniste : trucs et astuces sur le développement du langage 0-5 ans

Février

- 6 Jeux libres
- 13 Animation avec Kiwi sur le thème du hockey
- 20 Jeux libres
- 27 Atelier d'éveil aux danses avec Marimba

Mars

- 6 Journée libre ou sortie relâche, suivez-nous sur Facebook ou via notre courriel pour plus de détails
- 13 Animation avec Kiwi sous le thème du soccer

Maude Émond, administratrice
Émilie Carrier et Karine Bérubé-Ouellet

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

AMP
 MAÇONNERIE
 (2002) INC.

www.maconnerieamp.com
 Tél. 418 825-1887
 Cel. 418 564-8757
 Fax. 418 825-1889

Maçonnerie AMP (2002) inc.
 ENTREPRENEUR BRIQUETEUR MAÇON
 116, rue Tremblay
 Sainte-Brigitte-de-Laval, QC.G0A 3K0
 Martin Parent maconnerieamp@ccapcable.com

EXAMEN DE LA VUE • VISION SPORTIVE • SANTÉ OCULAIRE
 FORFAIT ÉTUDIANTS • LUNETTES ET LENTILLES CORNÉENNES
 URGENCE • GRANDE VARIÉTÉ DE LUNETTES SOLAIRES

VISION SANTÉ
 Clinique d'optométrie

Prenez rendez-vous
 dès maintenant !

caroleroth@cliniquevision.ca
 1025, boul. du Lac, Lac-Beauport
 www.cliniquevision.ca
418 825-0044

Mes résolutions et mes souhaits pour 2019

1) Consommer moins et mieux, plus intelligemment. Notamment, produire moins de déchets non recyclables;

2) Favoriser l'utilisation des énergies renouvelables en appuyant toutes les initiatives, productions et innovations qui permettront à ces énergies plus vertes de remplacer les énergies fossiles;

3) Continuer de militer activement en faveur de l'électrification des transports (en commun, individuel et récréotouristique);

4) Encourager les initiatives personnelles, les entreprises et les entrepreneurs écoresponsables qui font des efforts remarquables pour offrir des services au juste prix et limiter leurs productions de GES; mais aussi, valoriser ceux qui fabriquent et vendent des produits locaux, écologiques, biologiques, équitables, recyclés, sans plastique ni emballage superflus tout en limitant le transport de leurs matières premières et de leurs marchandises;

5) Valoriser les organismes à but non lucratif qui œuvrent pour le bien de tous sur notre territoire en faisant des choix cohérents et responsables; mais aussi, les entreprises en économie sociale qui offrent à leurs membres la chance de se donner des services adaptés tout en respectant l'environnement et en favorisant le partage des risques et un modèle d'affaire qui sert une communauté attentive et impliquée.

6) Si nécessaire, dénoncer les pratiques commerciales déloyales, abusives, malhonnêtes ou non respectueuses des règlements et des lois en vigueur; conséquemment, ne pas encourager ceux qui trichent et les comportements irresponsables des mauvais joueurs, mais aussi leurs impacts qui pourraient s'avérer négatifs sur l'environnement;

7) Combattre les préjugés, les discriminations, la xénophobie, les « fausses-nouvelles », les faux-profil sur facebook notamment; mais aussi, l'hypocrisie et la manipulation que certaines personnes pratiquent pour leur confort personnel, sans se soucier réellement de leur communauté;

8) Sans relâche, par des faits probants et des exemples concrets, confondre les climatosceptiques pour les amener à comprendre que nous pouvons et nous devons changer nos habitudes de consommation et nos modes de vie, si nous voulons devenir des exemples à suivre et offrir aux plus jeunes un avenir viable;

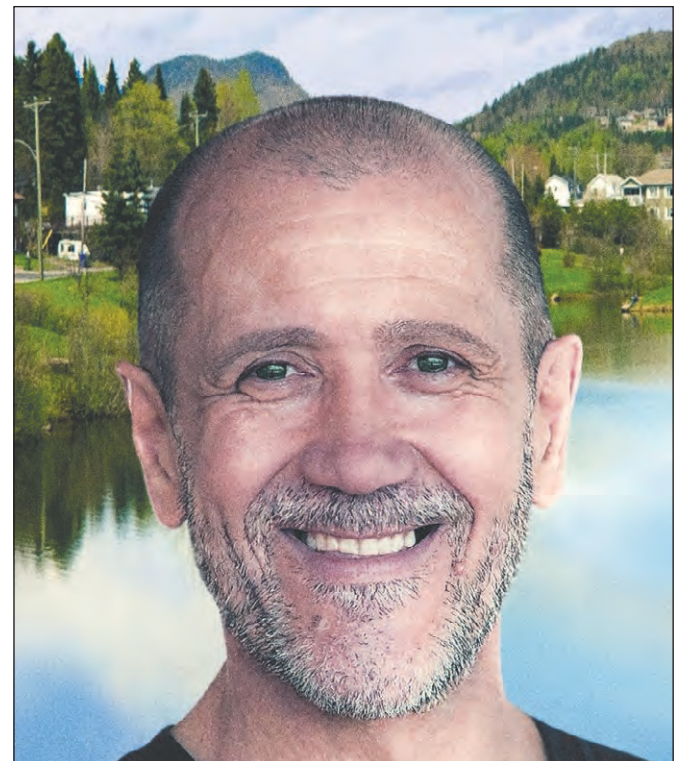
9) Relativiser les propos de ceux qui, faisant de l'argent, beaucoup d'argent, refuseraient de reverser à la communauté une partie de cet argent gagné (taxes et impôts) sur l'unique prétexte qu'ils en payeraient trop. Taxes et impôts, qui devraient être ajustés ou calculés suivant la nature des activités de chacun(e) et un principe qui devrait être fondamental, celui de pollueurs/payeurs.

10) Pour les élu(e)s :

- Les inviter à prendre des décisions courageuses, importantes et responsables, concernant les mesures qui vont significativement diminuer notre impact sur l'environnement; notamment, en adoptant la Déclaration d'Urgence Climatique (DUC);

- Les engager fortement à produire des résultats palpables en général et par district en impliquant véritablement les citoyens et notamment les plus jeunes;

- Sur toutes les tribunes, si nécessaire, leur rappeler qu'ils doivent se commettre pour



tous les citoyens et s'engager concrètement dans des programmes mesurables qui vont tout à la fois favoriser un développement durable qui sera vraiment écologique, tout en veillant à la santé et la sécurité de tous;

- Enfin, les amener à se projeter en avant pour définir leur vision et des projets de grande et belle envergure sans avoir peur de communiquer avec toute la population pour aller chercher l'approbation d'une majorité de citoyens. Et ce sans, bien entendu, oublier d'innover et de faire preuve d'ambition pour notre ville.

Tous mes vœux de bonheur et de santé pour cette nouvelle année

Didier Bonaventure

ex-candidat à la mairie en 2017

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

SCIAGE de béton
A. Tremblay Inc.

À votre service depuis 1989

SCIAGE FORAGE

Résidentiel • Commercial Industriel

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

Alain et Michaël Tremblay

418 825-3304

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

Commission scolaire des Premières-Seigneuries

par Lucille Thomassin

Du nouveau au conseil des commissaires

Deux nouveaux commissaires rejoignent le conseil des commissaires pour contribuer à la réussite éducative des élèves de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries.

Monsieur Jérôme Bertrand



Monsieur Jérôme Bertrand a été nommé commissaire de la circonscription électorale 6 (partie de Beauport et de Charlesbourg).

Engagé dans son milieu, M. Bertrand œuvre dans de nombreux comités, notamment auprès des jeunes, dans le cadre de ses fonctions au mouvement Desjardins.

« Je souhaite rendre le milieu scolaire toujours plus attrayant, lutter contre le décrochage scolaire et m'assurer de l'utilisation optimale des budgets alloués », souligne M. Bertrand.

M^{me} Caroline Vézina



M^{me} Caroline Vézina a été élue commissaire-parent représentant l'ordre d'enseignement primaire.

Gestionnaire dynamique de deux entreprises,

M^{me} Vézina possède une vaste expérience professionnelle en révision et en rédaction.

Elle s'engage depuis quelques années au sein du conseil d'établissement de l'école primaire du Cap-Soleil et Saint-Pierre.

« J'ai une grande confiance dans le réseau public d'éducation et je souhaite y apporter mon énergique contribution. J'y mettrai tout mon cœur en pensant constamment au bien-être des élèves », affirme M^{me} Vézina.

M^{me} Stéphanie Morasse

M^{me} Stéphanie Morasse, nouvellement présidente du comité EHDA (élèves handicapés, en difficulté d'apprentissage ou d'adaptation), agira comme commissaire-parent EHDA.



« J'accepte ce rôle, consciente des enjeux que représente le quotidien des parents d'enfants ayant des besoins particuliers. Je m'assurerai, en collaboration avec le comité EHDA, la communauté, le conseil des commissaires et le milieu scolaire, de mettre au premier plan les besoins de cette clientèle », souligne celle qui œuvre au sein de notre communauté éducative depuis 2016.

Nos meilleurs vœux de succès dans la réalisation des mandats qui leur sont confiés.

ÉPARGNE PLACEMENTS QUÉBEC

PRÉSENTE

LE RISQUE



Risque n° 6

SORTIR APRÈS UNE PLUIE VERGLAÇANTE

Il y a des petits risques que l'on aime prendre.
Mais pour vos projets, **ne prenez aucun risque.**

Découvrez notre CELI et notre REER garantis à 100 %

Communiquez avec l'un de nos agents d'investissement

1 800 463-5229 | epq.gouv.qc.ca | Retrouvez-nous sur



Épargne
Placements

Québec



L'environnement et ses différentes facettes

par Louise Côté

Qu'est-ce que la Géo-Santé ?

Des choix fondés sur des intérêts économiques étroits peuvent avoir des effets profondément négatifs sur la santé publique. Le domaine émergent de la géo-santé cherche à découvrir des liens entre la santé de la planète et de ses écosystèmes et la santé des personnes qui y vivent.



Une compréhension plus approfondie de ces liens peut aider la société à atténuer les coûts de la croissance économique pour la santé avant qu'ils ne deviennent des crises. Voici un exemple :

Londres en 1952

En décembre 1952, les conditions météorologiques défavorables, combinées à la pollution de l'air et à un brouillard meurtrier à Londres, ont provoqué des milliers de morts. Des incidents tels que celui-ci attirent l'attention sur la manière dont nous transformons la planète et sur les effets de cette transformation sur la santé humaine.

- Le grand smog de Londres a attiré l'attention du public sur le problème de la pollution de l'air.
- Les travaux qui ont suivi dans les années 1960-70 ont clairement établi la toxicité du plomb, qui était alors largement rejeté dans l'environnement.
- Les préoccupations en matière de santé publique ont conduit à l'interdiction du plomb en tant qu'additif à l'essence dans la quasi-totalité des pays et à la limitation des émissions provenant des fonderies.

Souvent, la société n'agit qu'en réponse à une catastrophe. Les leçons apprises à Londres auraient pu être appliquées - mais au prix de la mise en œuvre de technologies et de politiques de contrôle de la pollution.

Lorsque les gouvernements élaborent des plans de croissance économique, ils mettent l'accent sur le développement et non sur la santé. Face à une crise, les considérations de santé occupent une place centrale.

Réf. : Nature Geoscience volume 10, page 463

Changement radical du régime alimentaire mondial

La façon dont l'humanité se nourrit doit changer complètement afin d'éviter des dommages catastrophiques pour la planète. Deux mesures principales sont à considérer : produire et manger.

Sur sept milliards d'humains, un milliard de personnes ne mangent pas à leur faim et deux milliards se nourrissent très mal (régime occidental), trop gras et trop sucré.

Le système alimentaire mondial est « le principal émetteur de gaz à effet de serre, le principal facteur de perte de biodiversité et la principale cause de prolifération d'algues mortelles le long des côtes et des voies navigables. L'agriculture qui occupe aujourd'hui près de la moitié de la surface terrestre utilise également 70 % des réserves mondiales d'eau douce. »

Nous ne pouvons pas nourrir la population avec un régime alimentaire sain si nous n'équilibrons pas les ressources de la planète

« Pour avoir une chance de nourrir 10 milliards de personnes en 2050, nous devons adopter une alimentation saine, réduire les déchets alimentaires et investir dans des technologies qui réduisent les impacts environnementaux », poursuit Johan Rockstrom, directeur de l'Institut de recherche sur l'impact du changement climatique de Potsdam.

- Deux fois moins de sucre et de viande rouge;
- Deux fois plus de légumes, légumineuses, fruits et noix. (Étude publiée dans *The Lancet*)

On rappelle qu'il faut en moyenne au moins cinq kilos de grains et 15 000 litres d'eau pour produire un kilo de viande. « La civilisation est en crise. Nous ne pouvons pas nourrir la population avec un régime alimentaire sain si nous n'équilibrons pas les ressources de la planète, note Richard Horton. Pour la première fois en 200 000 ans d'histoire de l'humanité, nous sommes en décalage absolu avec la planète et la Nature. »

Réf.: <https://sciencepost.fr/2019/01/un-changement-radical-du-regime-alimentaire-mondial-simpose/>

Du graphène conçu spécialement pour purifier l'eau (Science Post)

Une équipe de chercheurs australiens a récemment démontré l'efficacité d'une forme de graphène spécialement conçue pour purifier l'eau : le filtre a rendu potable l'eau du port de Sydney après n'avoir effectué qu'un seul passage à travers le filtre.

L'efficacité de cette nouvelle méthode de filtration est en quelque sorte une véritable révolution car les méthodes de filtration d'eau de mer sont généralement très coûteuses et moins rapides.

Cette forme de graphène, le **GraphAir**, est fabriquée à partir d'huile de soya, matériau peu coûteux et renouvelable et demandant beaucoup moins d'énergie.



Le Dr Dong Han Seo récupérant l'eau du port de Sydney © CSIRO

De plus, le **GraphAir** continue de fonctionner même s'il est recouvert de polluants... ce qui pourrait résoudre le problème de l'encrassement rencontré avec l'utilisation des méthodes actuelles.

Il existe environ 2,1 milliards de personnes dans le monde qui n'ont pas encore accès à l'eau potable. Elles doivent se contenter d'une eau généralement insalubre, quand elle n'est pas imbuvable.



Au fait de cette réalité, les chercheurs, encouragés par ces résultats, sont vraiment motivés pour effectuer de nouveaux essais afin de développer une technologie efficace et plus rapide pouvant servir à la filtration de l'approvisionnement d'eau pour toute une ville.



« Nous espérons commencer les essais sur le terrain dans une communauté du monde en développement l'année prochaine » a déclaré le Dr Seo, scientifique au CSIRO, organisme gouvernemental australien pour la recherche scientifique.

Références:

<https://sciencepost.fr/2018/02/nouveau-filtre-a-base-de-graphene-a-rendu-leau-port-de-sydney-potable/> par Brice Louvet, rédacteur scientifique, 19-01-2018

<https://siecldigital.fr/2018/02/16/une-nouvelle-technique-de-filtration-rend-leau-du-port-de-sydney-potable/> par Inès Straub twitter@inesstbl 16-02-2018

GOULDS WATER TECHNOLOGY
a xylem brand

Benoît Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

Service Régent
POMPES & PUITES
418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

Rénovation et Décor inc.

- Portes et fenêtres
- Revêtement - Toiture
- Patios et rampes
- Rénovation générale

Tél. : 418 825-4493
Cel. : 418 520-5104
www.renovationetdecor.com
15% de rabais jusqu'au 31 mars 2019

50 ans
1964 - 2014

R.B.Q. 82752767.14

Mademoiselle guérit tout

L'hygiène du voyageur

J'aimerais vous faire part de quelques conseils pour partir en voyage en toute sécurité. Ça vous tente de faire un pacte de non-infection ? Pour commencer, il serait important d'aller rencontrer un professionnel en santé-voyage qui vous prescrira la bonne médication et vous conseillera sur les vaccins nécessaires. Il pourra également discuter avec vous des risques inhérents au pays que vous allez visiter.

En voyageant, vous rencontrerez des conditions sanitaires et hygiéniques différentes des nôtres. Certaines précautions doivent être prises afin de passer un voyage merveilleux et surtout sécuritaire. Premièrement, préparez-vous une trousse à pharmacie de voyage. C'est très important.

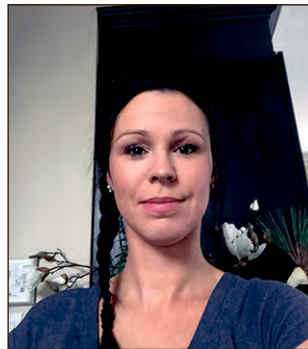
Trousse de pharmacie de voyage



1. Antidiarrhéique et réhydratant en cas de fortes diarrhées, antihistaminique (antiallergique) en cas de rhume, d'allergies ou de piqûres d'insectes;
2. Laxatif en cas de constipation (oui oui, on peut constiper);
3. Antiseptique en cas de coupures/égratignures superficielles;
4. Acétaminophène (tylénol)/ibuprophène(advil) en cas de fièvre ou douleurs;
5. Pansements (oui, il y en a dans les hôtels mais la barrière de la langue peut tout compliquer);
6. Anti-moustiques : les maladies peuvent se transmettre par les piqûres d'insectes et elles sont fortement désagréables;
7. Crème solaire : de la 30 au moins et je vous dirais de la 50 et plus, le soleil est très fort et surtout différent d'ici;
8. Préservatifs au besoin;
9. Ciseaux, pinces à cils et thermomètre;
10. Antibiotiques en cas d'infections urinaires, gynécologiques ou intestinales (prescrit par un professionnel en santé-voyage);
11. Vaccination nécessaire au pays à visiter. Celle-ci doit être faite quelques semaines avant le départ et parfois des rappels sont requis.

Attention à l'eau

Dans les pays étrangers, surtout dans les Caraïbes et les environs, évitez de consommer l'eau du robinet. L'eau non potable est la première cause d'infections (choléra, hépatite A, la maladie du gros intestin : amibiases). Si vous n'avez pas la possibilité d'avoir des bouteilles d'eau potable, faites bouillir l'eau au moins 3 minutes).



Attention à l'alimentation

Dans les pays chauds, évitez les crudités. Mais si vous souhaitez en consommer, rincez-les avec de l'eau embouteillée ou bouillie. Pour les fruits, prenez ceux que l'on épluche. Pour poissons, viandes et crustacés, mangez les bien cuits. Pour les boissons, optez pour des boissons qui sont faites avec de l'eau potable et surtout prenez des verres en plastique.



Les assurances

Procurez-vous une assurance voyage. Votre contrat doit garantir une aide médicale sur place, le rapatriement sanitaire et ne pas contenir de clauses restrictives vous concernant. Si vous avez besoin de contacter un médecin d'ici, demandez aux médecins de l'hôtel de le contacter pour éviter les frais de longue distance sur votre chambre d'hôtel. Ayez le numéro de téléphone avec vous pour faciliter les choses. Ce n'est pas très dispendieux les tarifs d'assurance voyage.

J'espère que vous passerez un magnifique voyage. N'oubliez pas notre pacte de non-infection. C'est simple de préparer la trousse à pharmacie et surtout prendre rendez-vous avec un professionnel santé-voyage. Vous pouvez appeler la COOP SBDL, votre pharmacie, votre clinique médicale ou toute autre clinique santé-voyage trouvée sur Internet dans votre région.

Maryline Beaudoin, infirmière clinicienne

Des vacances au soleil pour moins cher

C'est la période de l'année où l'hiver se prolonge et le printemps tarde à arriver. Si vous avez besoin d'une escapade au soleil, mais que vous êtes limité par votre budget, les conseils suivants vous seront fort utiles.

Réservez tôt

Réserver à la dernière minute peut être délicat, puisque les voyageurs doivent choisir parmi les complexes et les catégories de chambres encore disponibles. Par contre, planifier et réserver à l'avance peut vous permettre d'économiser encore plus d'argent. Profitez des rabais pour les réservations à l'avance et, du coup, d'un plus vaste choix de complexes et de chambres.

Voyagez en basse saison

Profitez de prix plus bas et d'une plus grande tranquillité en voyageant entre avril et juin ou septembre et novembre. Évitez de voyager pendant des périodes de congés telles Noël, Pâques, la semaine de relâche ou les longues fins de semaine d'été, là où les prix sont les plus élevés.

Profitez des offres spéciales

Si vous voyagez avec de jeunes enfants, optez pour un complexe où les enfants de moins de 12 ans séjournent gratuitement. Si vous êtes huit voyageurs ou plus, une promotion de groupe offrant le séjour gratuit à un voyageur est tout à votre avantage.

Assurez votre portefeuille

Optez pour une protection de voyage vous garantissant le meilleur prix sur votre forfait. Vous pourrez ainsi dormir tranquille en sachant que vous profiterez du meilleur prix, et ce, même si le prix de votre forfait diminue avant votre date de départ.



Lucille Thomassin

ABAT-POILS TOILETTAGE

chiens & chats

418 825-2103

Réservation 192, ave Sainte-Brigitte
Service personnalisé Sainte-Brigitte-de-Laval

CLUB ALPIN

Un parcours majestueux
dans un décor enchanteur

Jean-François Cote, directeur

20, des Monardes
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc
Courriel: info@alpin.qc.ca

418 825-3108
www.alpin.qc.ca

Rémy Drouin
Expérience familiale
depuis 1936

ÉLECTRICIEN
RÉNOVATION - CONSTRUCTION
RÉPARATION - MAINTENANCE

418 606-2133
REMYDROUINELECTRICIEN@GMAIL.COM
RBQ 5894-1495 C.M.E.Q.14924

Par Diane Clavet

Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval

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


Soirée country pour la Saint-Valentin



Pour célébrer la Saint-Valentin, nous vous invitons à un souper-spaghetti suivi d'une soirée dansante avec ambiance country, le samedi 9 février, à 18 h au centre communautaire du Trivent 1.

N'hésitez pas à vous habiller pour la circonstance.

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

Prix : 5 \$ membre SBDL, 10 \$ non-membre
Les cartes sont disponibles auprès des membres du conseil d'administration jusqu'au 7 février.

Cours de danse en ligne

Depuis le lundi 21 janvier à 19 h, les cours de danse en ligne pour les *avancés* ont repris au centre communautaire du Trivent 1, pour une période de 12 semaines.

Par contre, les cours de danse pour les *débutants-intermédiaires* ont débuté le vendredi 18 janvier à 13 h 30 au parc des Saphirs pour une période de 10 semaines.

Il n'est pas trop tard pour vous inscrire à cette activité bénéfique pour la santé. Bienvenue à tous.

Prix : 40 \$ membre SBDL, 45 \$ non-membre
Inscription : Michel Després 418 849-2089

Devenir membre du club de l'Âge d'Or

La FADOQ est le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus de la province et la référence en matière de qualité de vie des aînés québécois.

En devenant membre de notre club, vous devenez aussi membre de la FADOQ.

De nombreux avantages sont réservés aux membres, ex. : la revue Virage offerte gratuitement, des rabais sur les journaux, revues et magazines, la peinture Bétonel, les assurances Intact et sur le prix des hôtels, des entrées à certains spectacles et bien d'autres.

Le coût de la carte de membre est de 25 \$ par année ou 45 \$ pour deux ans.

Présentement, nous comptons 300 membres.

Déjeuners au restaurant Le Lavallois

Le mardi 12 février et le mardi 12 mars à 9 h, venez nous rencontrer au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez votre place avant le 8 février et le 8 mars car les places sont limitées.

Prix : 6 \$ membre SBDL, 9 \$ non-membre
Taxes et service inclus. Non remboursable.

Responsables :

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

Deux tournois de Kaiser et Politaine

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

Insc. : 2 \$ membre SBDL, 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 13 février à 18 h.

Prix : 15 \$ membre SBDL, 18 \$ non membre
Taxes et pourboire inclus
Réservez votre place auprès de :
Céline Falardeau 418 825-3408
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist, le mardi 19 fé-

vrier à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse. Il y aura également tirage de prix de présence.

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

Réservez votre place auprès de :

Lilianne Lacroix 418 825-1527



Dîner communautaire

Le mardi 26 février prochain, nous vous attendons pour notre dîner communautaire mensuel au sous-sol de l'église à 11 h 15. Un repas trois services vous sera offert : soupe, plat principal, dessert, café et thé.

Prix : 6 \$ membre SBDL, 9 \$ non-membre
Réservez votre place avant le 22 février auprès de :
Lilianne Lacroix 418-825-1527
Céline Falardeau 418-825-3408

Brunch Pizza Passion

Le dimanche 10 mars à 11 h, nous vous invitons à venir bruncher au restaurant Pizza Passion, 272, ave Seigneuriale. Réservez avant le 8 mars.

Prix : 10 \$ membre SBDL, 15 \$ non membre.
Taxes et pourboire inclus.
Réservez votre place auprès de :
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.-registraire	418 825-1527
Lilianne Lacroix, adm. relationniste	418 825-1527
Céline Falardeau, adm..	418 825-3408
Diane Durand, adm.	418 948-1023

VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!

?

ESTIMATION GRATUITE

DE LA VALEUR MARCHANDE

🏠

0\$ JUSQU'À LA VENTE

VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER

🔍

0\$ POUR LES ACHETEURS

RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU

Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

Des nouvelles de la MRC de La Jacques-Cartier

Fonds de la région de la Capitale-Nationale

Appel de projets

Les personnes souhaitant démarrer une entreprise, les entreprises privées, les coopératives, les organismes à but non lucratif, ainsi que les villes et municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier sont invitées à soumettre leur projet de développement économique dans le cadre du tout premier appel de projets du Fonds de la région de la Capitale-Nationale.

Hâtez-vous ! Les intéressés ont jusqu'au 8 février, 12 h pour déposer leur demande.

Pour connaître tous les détails, les critères d'admissibilité et les modalités du Fonds de la région de la Capitale-Nationale, visitez le www.mrc.jacques-cartier.com/fonds-de-la-capitale-nationale/.

Tourisme Jacques-Cartier

Le blogue qui inspire



La région de La Jacques-Cartier,
c'est le plus grand terrain de jeux de Québec!

Cet hiver, découvrez les merveilles que vous réserve la région. Tout au long de la saison hivernale, mille et une activités inspirantes vous seront présentées sur le blogue tout frais de Tourisme Jacques-Cartier au www.jacques-cartier.com/blogue.

Laquelle choisirez-vous ? La randonnée pédestre ou en raquettes ? Un séjour dans un chalet ? Une randonnée en ski de fond, en ski alpin ou en planche à neige ? Ou peut-être préférerez-vous une balade en traîneau à chiens ou une partie de pêche blanche ? Ou encore la glissade, le fatbike (vélo sur neige) ou le patinage ?

Les prix du Patrimoine

Soyez de la prochaine édition



La MRC de La Jacques-Cartier lance à nouveau l'appel de candidatures des Prix du patrimoine des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Tout organisme, municipalité, entreprise privée, citoyenne ou citoyen de la région ayant contribué à protéger et à mettre en valeur le patrimoine par différentes actions est invité à soumettre sa candidature dans l'une des quatre catégories de reconnaissance d'ici le 1^{er} avril prochain.

Les lauréats de La Jacques-Cartier seront connus en mai, à l'occasion de la Soirée Reconnaissance en patrimoine organisée par la MRC. Tous les lauréats des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches seront ensuite réunis lors de la journée Célébration patrimoine, le 15 juin prochain, à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Pour soumettre sa candidature ou celle d'un tiers, rendez-vous au www.mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/culture-et-patrimoine/prix-du-patrimoine/.

Développement économique de La Jacques-Cartier

Devenez membre

Entrepreneurs de la région de La Jacques-Cartier, devenez membres de la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier. En plus de contribuer davantage à votre communauté, vous serez à même, par votre expérience et votre expertise, de contribuer au développement économique, touristique et social de votre région.

Devenez membres, tout à fait gratuitement, en remplissant le formulaire au www.sde.jacques-cartier.com.

À propos de la SDE de La Jacques-Cartier

La SDE de La Jacques-Cartier offre notamment des services de soutien et d'aide financière aux entreprises et promoteurs du territoire. L'organisme, qui se veut un partenaire naturel des gens d'affaires, est ainsi non seulement en mesure d'aider les entrepreneurs à y voir plus clair dans leur projet d'affaires, mais peut aussi les soutenir financièrement via ses différents fonds et subventions.



Je me demande pourquoi

Tout est de ta faute

À cause de toi, je doute de moi. À cause de toi, je me sens moins forte. À cause de toi, j'ai peur d'aimer. À cause de toi, je ne sais plus être celle que j'étais, insouciant des dangers, libre comme l'air.

Maintenant, je reste assise dans le noir de ma chambre, à pleurer en silence. Mes larmes brûlent mes joues.

Et je me demande : Pourquoi.

Pourquoi tu es arrivé maintenant ? Pourquoi je ne suis plus comme avant ? Pourquoi je perds les gens que j'aime ? Pourquoi je suis moins forte ? Pourquoi je crois moins en mes capacités ? Pourquoi moi ? J'attends une réponse de ta part mais, jamais tu ne me réponds.

Je m'endors, puis je t'oublie. Je ne pense plus à toi pendant la courte nuit que tu me laisses passer. Les seuls quatre heures où je redeviens la moi d'avant mais, que personne ne remarque puisque, tout le monde dort. Je cherche le bonheur mais, avec toi sur le dos sans arrêt, je m'épuise rapidement, trop rapidement.

Chaque jour, c'est la même histoire. Réveil douloureux, journée lente, difficulté à me concentrer, retour à la maison et je recommence à me poser ces milliers de questions qui surgissent de nulle part autre que de mon imagination.

Tu finis par gagner sur mes émotions, mes humeurs, mes notes, ma confiance et même sur moi. Je ne rêve que de te voir disparaître mais, tu es comme collé à moi. Tu es un vrai pot de colle. Je sais que t'es dans ma tête mais, je n'arrive pas à t'en sortir. Je t'en supplie, sors de ma tête.

J'ai l'impression que tu seras une de mes meilleures amies pour encore quelques années, alors vaut mieux te présenter aux autres maintenant : Anxiété voici les autres, les autres, voici **Anxiété**.

Sara Drouin, 14 ans
École La Courvilloise



Empoisonnement alimentaire

Les croquettes de poulet

Vos enfants adorent les croquettes de poulet ? Cuisez-les complètement pour éviter les empoisonnements alimentaires

Les croquettes de poulet font partie de ces plats classiques qui ont toujours été populaires auprès des enfants.



Les parents savent que leurs enfants adorent les croquettes, les doigts et les hamburgers de poulet, ce qui leur facilite la vie, car leur cuisson est tellement simple. Toutefois, il est important de savoir que cet aliment si populaire a été lié à la salmonelle, une bactérie qui peut vous rendre malade.

Bien que certains produits de poulet panés et surgelés soient précuits, plusieurs d'entre eux sont crus. Au cours des 18 derniers mois, les autorités canadiennes de la santé publique ont détecté des centaines de cas confirmés de salmonellose liée aux produits de poulet crus panés et surgelés.

L'Agence canadienne d'inspection des aliments a émis des avis concernant le rappel d'aliments pour plusieurs produits liés à des empoisonnements alimentaires. En dépit des cas d'intoxication déclarés et confirmés, bon nombre de cas affectant des Canadiens ne sont pas déclarés.

Afin de protéger votre famille, suivez ces conseils

pratiques pour manipuler et cuisiner les croquettes de poulet en toute sécurité :

- Soyez conscient de ce que vous achetez, servez et consommez. Bien que certains produits de poulet crus panés et surgelés semblent précuits ou que leur surface soit dorée, ils contiennent du poulet cru qui peut entraîner une intoxication alimentaire s'il n'est pas manipulé correctement et cuit complètement.

- Suivez les instructions sur l'emballage. Ces produits doivent être cuits complètement tel qu'indiqué sur les instructions de l'emballage, que les produits portent la mention « non cuit », « cuire et servir », « prêt à cuire », ou « prêt pour le four ».

- Utilisez un thermomètre pour aliments numérique. Insérez le thermomètre dans le côté de la viande jusqu'au centre, et assurez-vous que la température atteigne au moins 74 °C (165 °F) afin que la consommation des croquettes de poulet soit sans danger.

Sachez que les thermomètres pour le four conçus pour évaluer la température des volailles et des rôtis de viande durant la cuisson ne conviennent pas pour évaluer la température interne des croquettes, des lanières ou des hamburgers.

- Ne cuisez jamais les croquettes dans le micro-ondes. Cuisez-les toujours au four. N'utilisez pas un four à micro-ondes pour cuire des produits de poulet crus panés et surgelés. La cuisson est souvent inégale avec ce type de four, ce qui signifie que les aliments peuvent ne pas être cuits suffisamment et qu'il peut être dangereux de les consommer.
- Préparez et nettoyez soigneusement. Assurez-vous de bien laver vos mains, les plats de service, les planches à découper et les ustensiles avant et après avoir manipulé des produits de poulet crus panés et surgelés, comme vous le feriez pour du poulet cru. Ces mesures réduisent les risques de propager des bactéries à d'autres articles de votre maison.

Source: Canada.ca/SalubriteAliments

Lucille Thomassin



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**

Massothérapie et santé globale

Utilité du stress au travail

Vous avez été attiré par le titre parce qu'il est absurde ? Vous avez raison, il l'est... Pourquoi avoir besoin de ce qui nous fait souffrir ? Ce qui suit n'a aucune prétention de vérité. Nous avons tous des chemins d'expérimentation différents et je partage ici le résultat du mien. Ce que je sens de plus précieux à transmettre, aujourd'hui, c'est ma vision résultant d'expériences, d'observations, de partages, de discussions et ce que je retiens d'études sur la condition humaine actuelle.

Le stress au travail résulte de la peur de ne pas bien faire, de la peur d'être jugé, de la peur de perdre son emploi, de la peur de manquer d'argent, de la peur de se retrouver seul, de la peur d'être malheureux. Ça fait beaucoup de possibilités de peurs, et elles sont normales. Nous sommes pleins de peurs. Autant dans les relations que dans la vie professionnelle, un jeu se joue tous les jours : l'équilibre amour / peur.

En fait, c'est un déséquilibre, parce que là où il y a de l'amour, la peur perd du terrain. Par contre, dès que la peur s'installe, ne serait-ce que subtilement, progressivement, par le doute qui grandit, l'amour se trouve automatiquement repoussé, parfois jusqu'à se retrouver plaqué contre la bande de la patinoire, ou au tapis par le coup de poing qui peut résulter au K.O. De manière colorée, c'est ça l'épuisement professionnel. Un manque d'amour qui fait baisser sa garde. Une recherche à l'extérieur de soi, qui fait dévaloriser et délaissé notre vraie force.

Comment utiliser ces situations à mon avantage ?

Le corps est intelligent. S'il me donne des signes, il y a une raison. Je peux les ignorer et continuer à pousser la machine parce que j'ai peur de perdre quelque

chose. Je peux aussi arrêter, ne serait-ce que trente secondes, en pleine conscience, et être présent à la situation, puis, écouter ce qui m'appelle de l'intérieur. Ce qui adviendra a de bonnes chances de provenir de la partie la plus élevée de mon être, celle qui sait ce qui est bon pour nous.

Si j'arrive à créer cet espace sacré d'écoute de ma partie la plus intelligente, un nouveau décor apparaîtra et me permettra de créer un nouveau scénario dans lequel la vitalité sera préservée, dans lequel l'énergie vitale circulera, plutôt que d'être court-circuitée par la peur.

J'ai intérêt à être vigilant à l'égard de mon ego, lequel viendra peut-être me ramener à la peur. Les choix faits à partir de la peur n'apportent que peu d'opportunités et me gardent dans une version réduite de moi-même, qui finit par s'épuiser, parce qu'elle est loin de cet aspect sacré de la vie, de cette souveraineté de mon être qui se dévalorisera lui-même s'il s'éloigne de l'amour de soi.

Vous avez raison, ce n'est pas facile. C'est un processus et il est absolument essentiel de le voir comme un processus; comme un enfant qui apprend à marcher, puis à faire du vélo. Mon réflexe a souvent été de me juger, de ne pas voir clair en toute situation et de ne pas avoir de solution tout de suite. Ceci ne fait qu'augmenter le stress et m'éloigne de cet espace intérieur de paix, porteur de vérité. J'aurai beaucoup souffert par cet orgueil qui voulait que je sois parfait à chaque instant. L'accueil de la souffrance est le premier pas. Quelque chose en résulte qui crée l'espace pour accueillir la paix qui cherche toujours à revenir si je crois en l'intelligence de la vie qui m'habite à chaque instant.

Tant que nous serons dans un modèle de société qui privilégie la croissance à tout prix, nous aurons encore plus besoin de vigilance à chaque instant de nos vies pour s'arrêter, ne serait-ce qu'un instant lorsque l'inconfort fait surface.

La performance est une faculté humaine merveilleuse avec laquelle on peut s'amuser dans toutes sortes d'activités. Elle nous sert aussi exceptionnellement pour sortir d'impasses temporaires, ou sortir gagnant d'un défi qui nous tient à cœur.

Si la performance devient un mode de vie, elle engendre des blessures. Forcer la machine pour régler les sources de mes peurs ne fonctionne pas à long terme. Le jour où il me sera plus important de maintenir cette paix en nous, les décors qui me mettent constamment face à nos limites n'auront plus raison d'exister.

Encore là, c'est un processus dans lequel nous sommes tous créateurs, chaque jour, par nos pensées, nos actions mais surtout par l'écoute de la partie élevée de l'être qui sait en toute situation ce qui est le plus en accord avec la vie. Nous pouvons tous y arriver ensemble.

Enfin, je crois que je ne peux plus attendre de l'extérieur les conditions idéales pour mon bien-être. C'est l'écoute des besoins de notre être apaisé qui nous guidera dans les actions que nous devrons poser.

Jacques Morin

Conférences et Ateliers sur la prévention de l'épuisement professionnel

418 825-2424

Laissez-vous conduire!



4 départs par jour

2 express par jour
vers Québec et Sainte-Foy





418 844-2160

tcjacquescartier.com



Par Doris Tessier

Voyager en travaillant

Vous avez la passion des voyages, vous aimeriez découvrir le monde, connaître d'autres cultures mais vous croyez que c'est impossible. Il existe cependant plusieurs options qui peuvent vous permettre de réaliser votre rêve, et ce, peu importe votre âge.

Chaque année, un grand nombre de Québécois prennent la route pour se rendre dans l'Ouest canadien pour aller travailler dans les régions touristiques. Les destinations les plus connues sont bien sûr Banff, le Lac Louise et Jasper mais il y a également plusieurs stations touristiques en Colombie-Britannique. Plusieurs types d'emploi sont disponibles : caissier, préposé au ménage, aide-cuisinier, préposé à l'accueil, etc. Les employeurs rémunèrent au salaire minimum ou un peu plus. Plusieurs offrent des conditions d'hébergement à prix abordables et viennent même faire du recrutement au Québec.



Les employeurs de la vallée du Niagara en Ontario et de la vallée de l'Okanagan en Colombie-Britannique sont toujours à la recherche de cueilleurs. La rémunération est en fonction du rendement. Un cueilleur inexpérimenté peut s'attendre à 80 \$ par jour et celui ayant de l'expérience et de la motivation à 200 \$ par jour. Il faut aller cogner à la porte des producteurs pour trouver un emploi à moins d'avoir déjà un contact ou de connaître quelqu'un qui sait avec qui communiquer.

Des hôtes de partout dans le monde, cherchent des personnes pour les aider dans l'accomplissement

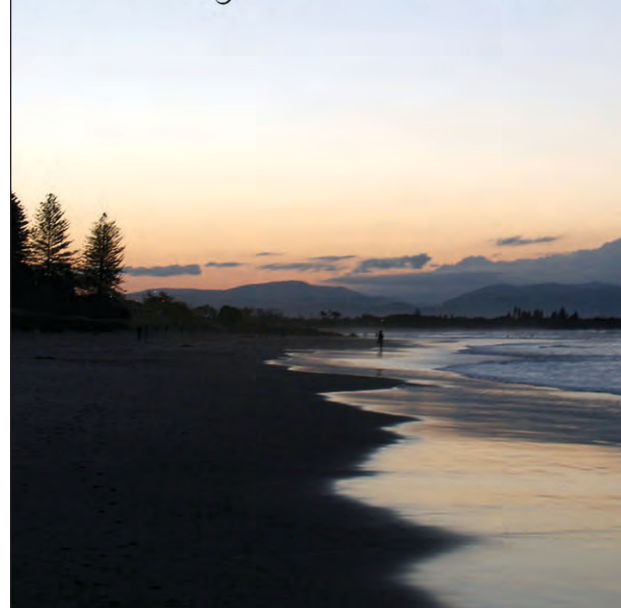
de leurs tâches. Workaway est un réseau mondial qui met en relation des voyageurs intéressés par la découverte d'un pays, d'une région ou intéressés à apprendre une autre langue tout en donnant un coup de main pour aider dans la réalisation de projets ou d'activités. Les hôtes peuvent être des personnes seules, des familles ou des groupes. Les volontaires Workaway contribuent en travaillant bénévolement pour une durée déterminée à l'avance en échange du gîte et du couvert.

Les programmes au Pair peuvent aussi vous conduire partout dans le monde. Le séjour au pair est un voyage culturel et/ou linguistique, dont l'objectif est l'apprentissage d'une langue et/ou la découverte d'une culture. En échange d'un travail au sein d'une famille, un étudiant est accueilli et logé. Il existe plusieurs sites pour trouver un séjour au pair : AuPairWorld, EuroPair, www.aupair.com/fr, www.indeed.fr/emploi-Fille-Au-Pair. En tapant travail au pair sur google vous pouvez en trouver d'autres. Le travail au pair a été développé pour les étudiants mais à mon avis il est aussi accessible aux adultes.

Vous avez de l'expérience et vous cherchez un poste rémunéré selon vos qualifications? Il existe des sites de recherche d'emploi à l'international : Jobtrotter, Cursusmundus, Indeed, Jobboard finder, Overseasjob.com. Les deux derniers sont en anglais seulement.

Vous désirez vous impliquer pour accomplir du travail humanitaire, du développement durable et humain, l'Association québécoise des organisations en coopération internationale (AQOCI) regroupe 64 organismes qui travaillent au Canada et à l'étranger. Les conditions varient d'une organisation à l'autre. Généralement, tous les frais sont couverts (transport, hébergement, nourriture, vaccination. Un salaire ou une compensation peut aussi être versé. En allant sur leur site, vous trouverez les postes qui sont offerts. Certaines organisations connues n'en font pas partie comme Médecins sans frontière et Service d'assistance canadienne aux organismes (SACO). La durée des affectations varie d'une organisation à l'autre, allant de deux semaines à plusieurs années.

Travailler sur la route :
un des avantages d'être entrepreneur



Pour se préparer à aller travailler ailleurs, il faut d'abord bien établir nos objectifs et déterminer le genre de séjour et de travail que vous désirez faire, la durée, les revenus que vous souhaitez gagner, etc. Documentez-vous sur le pays ou la province où vous aimeriez aller et les employeurs, organismes avec lesquels vous souhaitez collaborer.

Les organisations humanitaires fournissent généralement une formation « pré-départ ».

Si vous êtes étudiant, vous pouvez consulter les ressources de votre école, les organismes jeunesse d'employabilité, Expérience internationale Canada, Office franco-québécois pour la jeunesse, YMCA Jeunesse - Emplois d'été Échanges étudiants et visiter les sites Web du gouvernement du Canada et du Québec pour connaître les différents programmes.

Cessez de rêver et passez à l'action.

Wilbrod Robert
Une maison familiale

Commémorer. Tout en musique...

418 661-9223 wilbrodrobot.com
Notre succursale au 1010, boul. Raymond
à Sainte-Thérèse-de-Lisieux
incluant, à son tour, un salon-chapelle,
une salle de réception et même un piano!

AUTANT DE NOUVEAUTÉ
CAR NOUS PERSONNALISONS
LES FUNÉRAILLES COMME
NULLE PART AILLEURS

PRODUITS COMMERCIAUX

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

RÉPARATION DE TOUTES MARQUES
VENTE - PIÈCES

FINANCEMENT
0% 36 MOIS Sur approbation du crédit, 36 versements mensuels égaux. Certaines conditions s'appliquent.

TORO **Husqvarna**

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

Impôt sur les résidences secondaires

par Doris Tessier

Vous avez une résidence secondaire par exemple un chalet. Vous prévoyez la vendre ou tout simplement la léguer. Vous vous demandez ce qu'il adviendra au niveau fiscal. Voici les résultats d'une recherche sur les sites WEB de Desjardins, de Revenu Québec, Revenu Canada et dans la revue Protégez-vous.

Seules les propriétés considérées comme résidences principales sont libres d'impôt lors de la vente ou d'une transmission par donation ou succession. Si votre chalet est considéré résidence principale, il n'y a pas d'impôt à payer lors de sa vente. Si vous êtes



locataire, votre chalet peut être considéré résidence principale même si vous ne l'habitez pas en permanence. Il n'est toutefois pas possible pour un couple d'avoir deux résidences principales (une maison et un chalet).

Au moment de la vente, d'une donation ou d'un legs vous devez déclarer la transaction aux instances gouvernementales provinciale et fédérale lors de la production de votre déclaration annuelle d'impôt. Le gain sur la vente de la propriété autre que la résidence principale constitue un gain en capital. 50% du gain en capital est imposable.

Le calcul du gain se fait comme suit :

- Montant de la vente ou de la juste valeur marchande en cas de donation ou de legs.

Moins

- Montant payé au moment de l'achat + frais d'acquisition + améliorations apportées à la résidence + frais reliés à la vente

Différence = Gain en capital imposable à 50 %.

Exemple

Vous vendez ou transférez votre chalet 120 000 \$. Vous l'avez acquis à 30 000 \$ + frais d'acquisition 1 000 \$ (notaire, arpentage, etc). Vous avez fait un agrandissement de 20 000 \$ et payé 7 000 \$ de frais pour la vente.

Votre gain en capital sera donc de :

120 000 \$ - 58 000 \$ = 62 000 \$

Gain en capital imposable à 50 % soit 31 000 \$.

* (30 000 + 1 000 + 20 000 + 7 000 = 58 000 \$)

Notez que les dépenses d'entretien et les frais d'intérêt ne sont pas déductibles.

Lorsque la résidence secondaire est donnée par testament, c'est la succession (le liquidateur) qui doit payer l'impôt sur le gain en capital au moment de produire les déclarations d'impôt de la personne décédée. Si c'est le conjoint qui est bénéficiaire, la loi de l'impôt prévoit toutefois que les biens légués au conjoint peuvent lui être « roulés » ce qui permet de reporter l'impôt au moment du décès du conjoint.

Il est également possible de constituer une fiducie familiale ou personnelle et de se prévaloir de l'avantage fiscal de « rouler » les biens sans avoir à payer immédiatement d'impôt sur le gain en capital. Un gain en capital sera cependant imposable si la fiducie vend ou transfère la propriété. La création d'une fiducie demande un acte notarié. Il faut vraiment évaluer si c'est avantageux d'opter pour cette solution. Il serait judicieux de consulter un conseiller financier expérimenté dans la création de fiducie et un notaire avant de se lancer dans cette démarche.

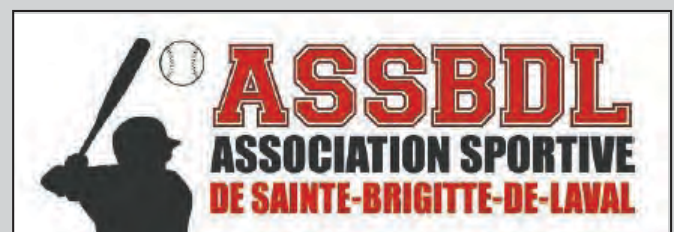
Une bonne planification facilitera la vie des vos héritiers et dans certains cas peut leur permettre d'être capable de conserver vos biens.

* rouler = transférer



Pour tout savoir ce qui se passe chez nous:

Ma télé locale, un réflexe naturel !



Association sportive de baseball de SBDL

Assemblée générale annuelle

le mercredi, 20 mars à 19 h
au parc des Saphirs, 175, rue Kildare,
Sainte-Brigitte-de-Laval

Ordre du jour

- Retour sur la saison 2018
- Dépôt du bilan financier
- Perspectives pour 2019

Venez échanger avec nous et partager vos idées.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval
Paroisse Notre-Dame-de-Beauport

Activité bénéfice

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

Samedi le 9 mars 2019 à 18 h
Gymnase de l'école du Trivent 1
3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval

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

Permis de consommation - Apportez vos breuvages
Achat de billets : 418 825-2596 - 418 931-7116



Jean-François Simard
Député de Montmorency
2400, boulevard Louis-XIV, Bur. 203
Québec (Québec) G1C 6Y0
Téléphone : 418 660-6870
Jean-Francois.Simard.MONT@assnat.qc.ca

ALIMENTATION
STE-BRIGITTE
ÉPICERIE



Sainte-Brigitte-de-Laval
À votre service... pour la qualité de vie



Joël Godin
Député Portneuf-Jacques-Cartier
234, Rue St-Joseph, Ste-Brigitte-de-Laval
Téléphone : 418 931-7116



Vos enfants sont-ils bien équipés pour s'amuser en toute sécurité ?



Saviez-vous que 80 % des blessures à la tête traitées aux services d'urgence chez les enfants et les jeunes, notamment les commotions cérébrales, sont liées aux sports et aux loisirs ?

Lorsque les enfants jouent dehors, que ce soit pour pratiquer un sport d'équipe comme le hockey ou pour le plaisir, comme pour s'adonner à la glissade en toboggan, gardez-les en sécurité en prenant de bonnes précautions :

- Assurez-vous que vos enfants portent l'équipement de sécurité approprié, surtout un casque spécialement conçu pour l'activité en question. Les casques de hockey, les protecteurs faciaux et les visières doivent porter la marque CSA de l'Association canadienne de normalisation.
- La date de fabrication doit être indiquée sur le casque de hockey. On ne devrait jamais acheter ni vendre des casques de hockey vieux de plus de cinq ans.
- Ne laissez pas vos enfants faire du traîneau près de routes, de parcs de stationnement, de rochers, d'arbres ni de clôtures et ne les laissez jamais patiner ou jouer près de l'eau.
- Utilisez un cache-cou au lieu d'un foulard, et retirez les cordelières de serrage et les cordons des vêtements, afin d'éviter que ces articles ne se prennent ou ne s'enchevêtrent sur des objets.

Lucille Thomassin

Fière partenaire de la 30^e édition du
**Tournoi provincial de hockey
Atome Pee-Wee de Beauport!**



Sous la présidence d'honneur de
Monsieur Sylvain Rouleau,
directeur général de la
Caisse Desjardins de Beauport.

Bonne chance à tous les participants!



Siège social

799, rue Clémenceau
Québec (Québec) G1C 8J7

Centre de services Vieux-Moulin

3341, rue du Carrefour
Québec (Québec) G1C 8J9

418 660-3119

desjardins.com/caissedebeauport

caissedebeauport

Comment prendre soin de votre poinsettia

par : Jocelyne Clavet

Avec ses grandes fleurs composées de bractées rouges, roses, blanches et autres couleurs encore, il n'y a pas de doute que le poinsettia (*Euphorbia pulcherrima*) est la plante vedette du temps des Fêtes. Mais comment l'entretenir ?

Conseils pour l'entretien de votre poinsettia

Heureusement, il n'est pas nécessaire d'avoir une grande expérience avec les plantes pour réussir à bien entretenir votre poinsettia.



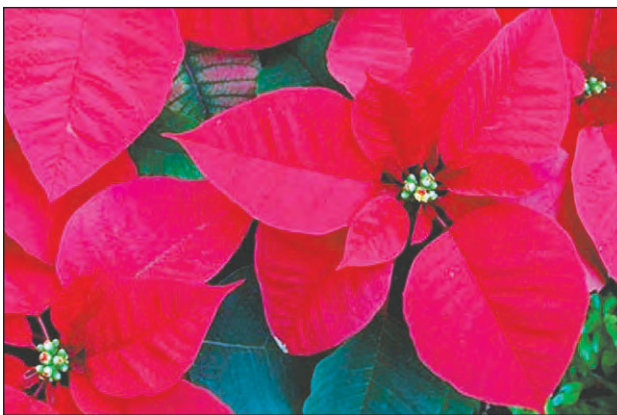
Pensez d'abord à l'arrosage

Il ne faut pas que le terreau du poinsettia s'assèche complètement, sinon ses feuilles faneront et tomberont. Prenez l'habitude de vérifier l'état de son terreau au moins deux fois par semaine : s'il est sec au toucher, arrosez abondamment avec de l'eau tiède, sinon, attendez.

Il ne faut pas non plus qu'il trempe dans l'eau, sinon la pourriture s'installera. Alors, si votre poinsettia est placé dans un couvre-pot ornemental, coupez des trous dans le fond pour laisser tout surplus d'eau s'en écouler et placez-le sur une soucoupe. Maintenant, videz la soucoupe environ 15 minutes après avoir arrosé pour enlever tout surplus d'eau.

L'éclairage et la température idéale

Placez votre poinsettia où il recevra un bon éclairage, avec un peu de soleil direct. La température normale de nos intérieurs lui va comme un gant, mais il aime bien, comme la plupart des plantes, une petite baisse la nuit, peut-être à 18 °C. Évitez les courants d'air froids et chauds.



Le poinsettia après la floraison

Après les Fêtes, si vous continuez de tels soins, votre poinsettia peut rester en bon état jusqu'au printemps, mais éventuellement les bractées tomberont. À vous de décider si vous le mettez au compost ou voulez essayer de le faire refleurir !

Dans le second cas, rabattez la plante sévèrement après la floraison, à 5 cm du sol, et augmentez l'éclairage : le plein soleil devient alors nécessaire. Fertilisez aussi mensuellement avec l'engrais de votre choix.



Comment faire refleurir un poinsettia

À partir du 22 septembre, il faut l'exposer à des jours courts (moins de 12 heures d'ensoleillement) : c'est ce qui stimule la floraison. Donc, trouvez un emplacement qui est au soleil toute la journée, mais nullement éclairé le soir, et vous verrez votre poinsettia se colorer de nouveau de belles couleurs juste à temps pour Noël !

Source : Larry Hodgson

Tarte aux poires

Lucille Thomassin, de la chorale L'Écho des Montagnes, vous propose une excellente recette de tarte aux poires.



Dans un fond de tarte non cuit, placez en étoile trois ou quatre poires coupées en deux.

Ingrédients

- 4 cuil. à table de farine
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- Une tasse de crème 35 %

Préparation

Mélanger ensemble ces ingrédients, bien brasser et verser dans la tarte.

Cuire 45 minutes à 400 °F.

Laisser refroidir avant de servir.

Tous les mois, le site Web du journal levallois.com publie la recette du mois. La tarte aux poires est la vedette du mois de février prochain. Elle est délicieuse et facile à faire. Vous pouvez la retrouver sous l'onglet Recettes de la page d'accueil.

À ce jour, plus de 36 recettes ont été publiées. Il y en a pour tous les goûts : entrées, potages, soupes, plats principaux, desserts, grignotines, bonbons etc. Vous pouvez les consulter en cliquant sur *tout voir*.

www.levallois.com





RE/MAX Référence 2000
Agence Immobilière
Franchisé indépendant et autonome de Remax Québec Inc.

Bur. : 418 666-5050
Cel. : 418 951-8856

carole.fortin@remax-quebec.com
remax-quebec.com

Carole Fortin
Courtier immobilier résidentiel

Votre projet me tient à  réalisons-le ensemble !

Clermont Vallée
Président

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

418.825.2922
pee@pee.ca

P.E.E.Q. Construction Inc.
19, rue Auclair Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0 • Téléc. : 418.825.2845

pee.ca
Prévention et Économie
d'Énergie du Québec
à l'énergie au Québec
RBO : 5698-5435-01

PETITES ANNONCES

Tombée 27 février 2019
alinegfortier@hotmail.com
418 825-1182

SERVICES

Tutorat/Aide aux devoirs, primaire et secondaire, mathématique/Accompagnement scolaire.

418 948-8947

CELI et impôt

Par Doris Tessier

Les CELI sont une forme d'épargne à l'abri d'impôt c'est-à-dire que vous ne payez pas d'impôt sur les intérêts générés par vos placements ni sur les montants retirés.

Depuis 2009, c'est possible de cotiser dans un CELI si on a atteint l'âge de 18 ans et que l'on réside au Canada. Les droits annuels permis ont varié entre 5 000 \$ et 10 000 \$ par année. En 2018, le montant était fixé à 5 500 \$ et en 2019 il a été majoré à 6 000 \$.

Si vous n'avez jamais cotisé à un CELI depuis 2009, vos droits cumulatifs de cotisation s'élèvent à 63 500 \$ incluant l'année 2019.

Si vous avez déjà cotisé à un CELI et que vous effectuez un retrait au cours d'une année, le montant de ce retrait sera ajouté à vos droits de cotisation de l'année suivante.

Remerciements



Le 2 décembre 2018, suite à un cancer fulgurant, nous avons perdu un être cher, un beau-frère, un grand ami.

William Lacombe, qu'on appelait Bill, était, tout comme nous, un amoureux inconditionnel de Sainte-Brigitte. Depuis plus de 60 ans, il était résidant d'été. Il faisait parti de l'Âge d'Or, jouait à la pétanque et aux tournois de quilles.

Son départ laissera un grand vide au sein de la famille Dion. Au nom de son épouse Lise, de ses filles Martine et Annie, merci à tous ceux qui sont venus au salon funéraire ou ont envoyé leurs condoléances.

Lucie Dion et Noël Fortier

Lettres ouvertes

Les membres du conseil d'administration du journal Le Lavallois ont jugé nécessaire d'établir des balises en ce qui a trait aux lettres ouvertes ou si vous préférez aux lettres d'opinion qui lui seront soumises.

Soulignons que le choix éditorial appartient aux membres du conseil d'administration du journal. Nous considérons que nous n'avons pas l'obligation de publier intégralement toutes les opinions qui nous seront transmises.

Les textes trop longs (plus de 750 mots) et répétitifs pourraient être amputés sans toutefois en modifier le contenu. Dans de tels cas, les textes ne seront pas retournés à l'auteur pour obtenir son assentiment.

Nous nous réservons aussi le droit de refuser la publication de tout texte ou d'extraits d'un texte à caractère raciste ou discriminatoire. L'auteur d'une lettre ouverte devra s'identifier et il sera en tout temps responsable du contenu de ladite lettre. Cela étant dit, nous vous rappelons que les pages de notre journal vous sont ouvertes.

**Les membres du conseil
d'administration du Journal
Le Lavallois**

Le Lavallois

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

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

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

L'équipe du Lavallois

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 Lavallois

2018-2019

Tombée	Sortie
16 janvier	25 janvier
27 février	08 mars
03 avril	12 avril
01 mai	10 mai
05 juin	14 juin
31 juillet	09 août
04 septembre	13 septembre
02 octobre	11 octobre
06 novembre	15 novembre
04 décembre	13 décembre



COLLABORATEURS



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

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 - Pépène - 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

RESTEZ CONNECTÉ AUX BONS MOMENTS

Wifi  360



Bien plus qu'un routeur, le Wifi 360 est un service complet d'accompagnement pour la gestion de votre réseau Internet sans fil à la maison.

Inclus dans les forfaits Epsilon et Oméga

5,95\$*
/mois

*Taxes en sus.
Certaines conditions
s'appliquent.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | 

CCAP .TV
Votre Tv locale