



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

## *Le printemps est à nos portes !*

Les signes sont clairs mais ce n'est pas par la neige qu'on le voit.

Nous avancerons nos montres dans la nuit du 9 mars. Le soleil est déjà plus chaud. On a gagné un bon deux heures de clarté.

On va manger de la tire bientôt. Les sourires reviennent sur les visages.

Mais le plus important, c'est que le printemps apporte de la douceur et de la vitalité.

## À lire

*Unité de sauvetage hors route p. 2*

*Nouvelle orientation à la Ville p. 3*

*Le plus beau jardin du Québec p. 4*

*Aux petits cadeaux, un grand succès p. 6*

*L'Écho des Montagnes, 10 ans de chansons p. 8*



*C'est en donnant  
que tu recevras*

*Communauté locale  
de Sainte-Brigitte-de-Laval*

*Paroisse Notre-Dame-de-Beauport*

*Activité bénéfique*

*Souper spaghetti, encan et soirée dansante*

*Prix: 12 \$*

*Samedi 9 mars, 18 h*

*Centre communautaire du Trivalent 1*

Mars 2019

Volume 37

Numéro 2

restaurant  
**LE LAVALLOIS**  
*Menu*  
Voir nos spéciaux à l'intérieur  
**418 825.2969**  
416 avenue Ste-Brigitte  
Service de livraison gratuite  
[www.restaurantlavallois.com](http://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 à 21 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h



  
**Clinique dentaire  
Sainte-Brigitte**

418 606-8125 / [info@ledentiste.net](mailto: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

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

# Mise en service d'une unité de sauvetage hors route



Moïse Mayer (directeur du Service de la sécurité publique), Francis Côté (conseiller district 4), Jean Giroux (conseiller district 1), Louis-Georges Thomassin (conseiller district 5), Jimmy Laprise (conseiller district 3), Édith Couturier (conseillère district 6), Carl Thomassin (maire), Yvan Tremblay (directeur adjoint), Bertin Santerre (consultant), Marc Proulx (directeur général).

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval est très heureuse d'avoir fait l'acquisition d'une unité de sauvetage pour les situations d'urgence hors route dans le cadre du Protocole local d'intervention d'urgence (PLIU) de la MRC de La Jacques-Cartier.

Ce nouvel équipement permettra au Service de la sécurité publique de transporter tout le matériel néces-

saire lors d'opérations de sauvetage hors route ou sur terrain accidenté afin de procéder à des évacuations médicales plus rapidement et dans des conditions plus sécuritaires. Le nouveau service de sauvetage a été inauguré le 13 janvier dernier en présence des membres du conseil municipal, de la direction générale ainsi que des employés du Service de la sécurité publique et est donc officiellement en service.

## Message de prévention pour les citoyens

La municipalité invite les citoyens à la prudence en raison d'un risque accru de collision lié à la hauteur des bancs de neige.

Avec les précipitations monstres de neige tombées ces dernières semaines, sortir de son entrée entre deux bancs de neige peut s'avérer risqué et périlleux.

Le Service de la sécurité publique de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval demande à tous les automobilistes d'être courtois et de redoubler de prudence afin d'éviter toute collision. Diminuez votre vitesse dans les zones plus à risques et portez une attention particulière aux entrées privées.

Municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval

## Sommaire

### Actualité

Vie municipale.....	2-3
Le plus beau jardin du Québec.....	4
La palme de vitalité économique.....	4
Entrevue.....	5
Le point de rupture.....	6
Les pires routes du Québec.....	6
Urgence climatique.....	7
Société d'histoire SBDL.....	8
L'Écho des Montagnes.....	8
MRC.....	10
Centre Santé.....	11-18
La saison des impôts.....	15
Les cafés du lundi.....	15

### La vie de chez nous

Âge d'Or.....	13
Matinées mères-enfants.....	17
Inscription au soccer.....	18
Camp d'initiation au baseball.....	18

### Divers

Ici et maintenant.....	9
L'obsolescence.....	12
Nouveautés fiscales.....	14
Service voyage de la CCAP.....	19
Pères au foyer.....	19
L'eczéma.....	20
Horticulture.....	21
Rehausser votre énergie.....	22
Semaine persévérance scolaire.....	22
Corrections au bottin.....	23
Tarte aux pacanes.....	23



**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

**ÉLECTRICIEN**

RÉNOVATION - CONSTRUCTION  
RÉPARATION - MAINTENANCE

**Rémy Drouin**  
Expérience familiale depuis 1936

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

Offre événementielle de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Par André Lachapelle

# Nouvelle orientation

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a adopté une nouvelle orientation en ce qui a trait aux événements.

J'ai rencontré la directrice du Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire (SDLSCVC), M<sup>me</sup> Nathalie Gagnon, pour bien comprendre les raisons qui ont incité la Ville à aller de l'avant avec cette nouvelle orientation que l'on peut résumer comme suit : tout en continuant à assumer la responsabilité de l'organisation de plusieurs événements, la Ville entend privilégier et appuyer des activités qui seront initiées et prises en charge par le milieu (citoyens et organismes).

Le personnel du Service continuera donc d'assurer la tenue de plusieurs événements appréciés par la population, soit la Fête nationale, la Fête de la pêche, le Défi Santé, la Fête des Montagnes, la Fête de Noël, etc.



M<sup>me</sup> Nathalie Gagnon, directrice

Outre la directrice, M<sup>me</sup> Gagnon, l'effectif du service est composé de M<sup>me</sup> Sabrina Thomassin, coordonnatrice à la vie communautaire et responsable de la bibliothèque, M. Charles Dufour, coordonnateur à la programmation, M<sup>me</sup> Catherine Gagnon, adjointe administrative, M<sup>me</sup> Isabelle Henry, agente de soutien administratif et M<sup>me</sup> Elise Pouliot, stagiaire en loisir.

Le travail du personnel englobe l'ensemble des secteurs loisirs, sports, culture et vie communautaire. On n'a qu'à penser aux programmations des activités de loisirs offertes durant toute l'année : le camp d'été Les Z'Actifs, les cinémas plein air, les vendredis show, la semaine de relâche, la bibliothèque, le soutien aux différents organismes, la gestion des plateaux sportifs et culturels (bâtiments), etc. Bref, une somme de travail impressionnante pour une petite équipe.

## Un impact budgétaire

Lorsque l'on assiste à un événement bien organisé, on a parfois l'impression que tout est facile. Examinons de plus près les festivités de la Fête nationale. Il faut que tous les éléments qui contribuent à la réussite de cet événement soient méticuleusement préparés : les chapiteaux, l'éclairage, le son, l'électricité, les activités d'animation pour les enfants, les feux d'artifice, le feu de joie, les spectacles musicaux, la restauration, la recherche de commandites, etc. le tout dans le respect de la disponibilité en temps, en argent et en effectif.

Cette activité exige des mois de travail, de coordination de la part de M<sup>me</sup> Sabrina Thomassin, coordonnatrice à la vie communautaire, mais requiert aussi l'appui de l'ensemble de l'équipe du SDLSCVC à différents niveaux avant, pendant et après l'événement.

L'organisation d'événements est une portion de la mission du SDLSCVC. Si la Ville souhaite s'investir davantage dans la vie communautaire du milieu, se doter de différentes politiques, développer davantage son service de bibliothèque municipale, peaufiner son offre en loisirs, etc., on comprendra facilement que la prise en charge par le SDLSCVC de nouveaux événements engendrerait un ajout à l'effectif et au budget du service.

Il faut aussi tenir compte que d'autres employés municipaux, notamment ceux du Service des travaux publics et du Service de la sécurité publique, sont appelés à travailler durant les fins de semaine, en temps supplémentaire, lors de la tenue d'événements. Ces éléments ont évidemment été considérés dans l'évaluation de l'offre événementielle.

## Activités prises en charge par le milieu

Le personnel du SDLSCVC apportera son soutien aux citoyens et organismes qui manifestent le désir de créer de nouveaux événements et, le cas échéant,



une aide financière ou en services pourrait leur être consentie dans un cadre bien précis.

Pensons à la Fête des voisins, une fête soutenue par le SDLSCVC, mais prise en charge par le citoyen lui-même. En 2018, six événements de ce genre ont été tenus dans différents quartiers de la Ville. L'intérêt pour l'organisation d'une Fête de l'Halloween figure aussi dans les projets qui pourraient être initiés par des citoyens avec l'appui du SDLSCVC.

## Une somme de travail impressionnante pour une petite équipe.

D'autres événements peuvent être supportés en services, comme les tournois de balle donnée et plus récemment un tournoi de deck hockey. Ils constituent de beaux exemples de la collaboration qui peut exister entre la Ville et les organisateurs.

On doit aussi souligner l'engagement des bénévoles qui permettent à des jeunes garçons et des jeunes filles de jouer au baseball, au soccer, au hockey, au basketball, au golf, etc. ainsi qu'aux nombreux organismes du milieu qui contribuent à leur manière au mieux-être des citoyens de tous âges notamment par la randonnée pédestre, l'animation de la vie culturelle (chorale L'Écho des Montagnes, Société d'histoire, les Matinées mères-enfants, etc.).

Le Club de l'Âge d'Or qui organise une foule d'activités pour les personnes âgées n'hésite pas à proposer de nouvelles activités pour ses membres notamment par la mise en place d'un club de marche.

« Le travail combiné des employés du SDLSCVC, des responsables d'organismes et des bénévoles contribue à l'animation et au dynamisme de notre ville et n'oublions pas que ce sont des éléments importants qui sont pris en compte par les familles à la recherche d'un endroit pour s'établir » a souligné le maire, M. Carl Thomassin.



## 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

Les Jardins de vos rêves

## Sur le podium pour le plus beau jardin du Québec 2018

Les Jardins de vos rêves sont récipiendaires, pour une quatrième année consécutive, du prestigieux concours de l'Association des paysagistes professionnels du Québec.

Sous la thématique **Empreinte unique**, l'Association des paysagistes professionnels du Québec dévoilait récemment les projets gagnants de la 40<sup>e</sup> édition de son concours d'aménagement paysager.

Présentés dans plusieurs catégories diversifiées, les projets gagnants se sont distingués par l'originalité et l'esthétisme de leur aménagement et par leur réalisation soignée.

Plus de 65 projets ont été présentés pour ce 40<sup>e</sup> anniversaire.

**Les Jardins de vos rêves** ont remporté les deux prix suivants :

- **1<sup>er</sup> prix dans la catégorie De la matière au naturel pour le projet Eau naturelle**
- **Prix Milan Havlin pour le projet Eau naturelle**



Les photos de tous les projets soumis au 40<sup>e</sup> concours d'aménagement paysager paraîtront dans le magazine Les plus beaux jardins du Québec.

Cette revue, publiée par Les Éditions Pratico-Pratiques en collaboration avec l'APPQ, permet de faire découvrir au public le haut niveau de performance qu'atteignent les entreprises d'aménagement paysager québécoises. Elle sera en kiosque au début avril.



Ancolie Séguin, propriétaire, Saule Séguin, designer paysagiste, Simon Paquet, designer paysagiste



### Tout commence par un rêve

Paysagistes chevronnés et passionnés de design, ils conçoivent et réalisent des aménagements paysagers dans la région de Québec et partout dans la province. Jardin contemporain ou en harmonie avec la nature, faites-leur part de vos rêves.

Que ce soit pour votre entrée de cour, un sentier, une terrasse, un muret, une place de feu, un empierrement, une plantation, un plan d'eau, un spa nature, de l'éclairage extérieur, un projet vert, un plan d'aménagement paysager ou un projet clé en main, ils offrent une vaste gamme de services qui répondront assurément à votre style et à vos besoins.

Bravo à une entreprise de chez nous qui fait sa marque un peu partout et qui apporte de la beauté dans notre environnement.

*Lucille Thomassin*

Tourisme Jacques-Cartier

## La palme de la vitalité économique

MRC de La Jacques-Cartier

Les villes de la couronne nord sont un milieu de vie entre ville et nature qui attire les familles.

Saint-Brigitte-de-Laval, Shannon, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Lac-Delage et Fos-sambault-sur-le-Lac font partie des dix villes qui obtiennent le meilleur indice de vitalité économique, selon le récent classement de l'Institut de la statistique du Québec.

Pour déterminer l'indice de vitalité économique d'une localité, l'Institut se base sur trois indicateurs : le revenu total médian des particuliers de 18 ans et plus, le taux de travailleurs des 25-64 ans et le taux d'accroissement annuel moyen de la population sur cinq ans.

L'indice a été évalué pour 1 164 municipalités, communautés autochtones et territoires non organisés de 40 habitants et plus.



### Sur le podium

Saint-Brigitte-de-Laval et Shannon obtiennent les première et deuxième places du classement. Ces municipalités attirent les jeunes familles en raison de leurs services et de la proximité avec la grande ville. La base militaire de Valcartier participe sans nul doute à la vitalité économique de ces villes.



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

**Carole Fortin**  
Courtier immobilier résidentiel

Votre projet me tient à réalisons-le ensemble!

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

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

Clermont Vallée  
Président

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

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL**

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

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

La boutique Aux petits cadeaux

par Lucille Thomassin

## Histoire d'un grand succès



M<sup>me</sup> Patricia Paradis et M. Danik Desrochers, propriétaires de la boutique Aux petits cadeaux

Une entreprise connue à travers le Canada s'est installée chez nous, au 12, rue St-Paul, dans l'ancienne clinique médicale.

M<sup>me</sup> Patricia Paradis et M. Danik Desrochers en sont les propriétaires. Elle est infirmière clinicienne en oncologie à l'Hôtel-Dieu-de-Québec et travaille aujourd'hui à temps partiel. Son conjoint était programmeur analyste pour Telus. Il a quitté son emploi pour s'occuper des affaires de la famille. Ils ont trois jeunes enfants, deux filles et un garçon.

Leur histoire commence lorsque Léo, le petit dernier, vient agrandir la famille. Malheureusement, il est allergique aux couches de papier. Patricia cherche alors une solution sur Internet et voit qu'on fabrique des couches de tissus lavables en Chine. Elle en fait donc l'essai et en est satisfaite.

Elle s'installe sur le Web et décide d'offrir ce produit à d'autres jeunes mamans afin de leur éviter les délais et frais de transport liées aux transactions avec la Chine.

La suite vint tout naturellement : pourquoi ne pas offrir toute une gamme des produits offerts localement en plus des produits plus économiques que l'on peut faire fabriquer à l'étranger ?



### Une nouvelle boutique

Elle se lance donc dans le design de couches lavables et les propose sur le Web. Le succès est fulgurant, il y a des couches partout dans la maison. C'est alors qu'ils décident d'ouvrir une boutique au 12, rue Saint-Paul, dans l'ancienne clinique du Dr Bordeleau. Ils l'appelleront *Aux petits cadeaux*.

Patricia tisse alors un réseau de « mompreneurs » qui confectionnent des couches lavables et les regroupent dans sa boutique. Il y en a pour tous les goûts, des fleuries, des rayées, de toutes les dimensions, des modèles économiques, des haut de gamme et il y en a même des personnalisées. Elles sont toutes plus jolies les unes que les autres.



### Une entreprise en expansion

Leur entreprise a pris tellement d'expansion qu'aujourd'hui ils se retrouvent avec deux employées : M<sup>me</sup> Julie Laforest, qui apprécie grandement son travail car elle a l'impression de contribuer au mieux-être de la planète et M<sup>me</sup> Elsa Castonguay, deux jeunes femmes de chez nous.

Plus de 8000 clients font affaire avec eux sur Facebook et on peut trouver plus de 2000 modèles de couches dans leur boutique. On y vend également de nombreux produits écologiques pour bébés.

### Soucieuse de l'environnement

Ils envoient au moins 60 colis à leurs clients, chaque jour. Toujours soucieux de l'environnement, ils utilisent des boîtes de carton réutilisables et recyclables pour effectuer l'expédition de leurs produits.

Bien que cela représente un coût supplémentaire pour leurs opérations, ils considèrent qu'il s'agit de la meilleure alternative aux sacs de polyéthylène normalement utilisés. Ils sauvent la terre une couche lavable à la fois.

C'est la plus grande boutique de couches lavables au Québec et ils commencent même à percer les marchés anglophones.



### Tournés vers la communauté

Une partie des profits provenant de la vente de couches est remis sous forme d'ensemble de départ à divers organismes venant en aide aux familles en difficultés tels *La fondation Mères & Monde* qui se consacre à l'amélioration des conditions de vie des mères de 16 à 30 ans et le *Centre Marie-Ève* qui offre la location gratuite de couches à leurs bénéficiaires.

### Projet L'Audrey

Elle a créé une couche personnalisée. 100% des profits générés sont versés à la Société canadienne du Cancer.

Pour vous... Maman, Audrey, Mamy, Louise...

### Un événement bien spécial

Le 2 mars dernier, La boutique Aux petits cadeaux a organisé un événement spécial pour permettre à tous leurs fournisseurs de se rencontrer et d'échanger.



Un jeune client satisfait, Henri L. Bégin accompagné de sa maman

Plus de 125 personnes venant des quatre coins de la province se sont retrouvées pour profiter des démonstrations et prendre connaissance des nouveautés. Il y en avait du Saguenay, Val-d'Or, Gatineau, Sherbrooke, Rimouski et Montréal.

Ce fut un tel succès que les propriétaires prévoient créer un nouvel événement à l'automne. Ils rêvent même d'un salon de la couche lavable dans les prochaines années.

[www.auxptitscadeaux.com/](http://www.auxptitscadeaux.com/)  
[www.facebook.com/Auxpetitscadeaux/](https://www.facebook.com/Auxpetitscadeaux/)

## Recyclage et presse écrite

## Le point de rupture

Les Québécois le savent, la presse écrite traverse depuis un bon moment une importante zone de turbulences. Selon les chiffres mêmes du ministère de la Culture, un hebdomadaire sur quatre a cessé d'être publié depuis 2010.

Or cette situation va s'aggraver sérieusement, à moins que la Loi sur la qualité de l'environnement ne soit amendée dès cette année et que le gouvernement n'accorde aux journaux la même protection culturelle que celle accordée aux livres.

Il y a urgence d'agir parce que les quotidiens et les hebdomadaires sont coincés dans un cercle vicieux en raison des obligations qui leur sont imposées en matière de financement du recyclage du papier journal :

- le nombre de médias d'information sur papier diminue chaque année;
- le tonnage de papier journal produit par ces derniers diminue également;
- de leur côté, les coûts annuels de recyclage augmentent dramatiquement
- conclusion : la facture de recyclage imposée à ceux qui restent explose.

Les chiffres sont éloquentes. Il y a eu une réduction de

92 000 tonnes de papier journal produites entre 2010 et 2019 (- 68 %). Mais la contribution au recyclage demandée aux médias a de son côté grimpé de 9 M \$ pendant la même période (+ 340 %). Ainsi le coût de traitement par tonne qui était de 23,03 \$ en 2010 passe cette année à 241,92 \$.

Il est vrai que le ministère des Finances a proposé un début de solution il y a deux ans. Or, si cette aide réduit légèrement le fardeau financier des médias imprimés, elle ne corrige en rien l'aberration du système actuel et ses effets pervers. De plus, il s'agit d'une aide temporaire face à un problème structurel qui s'amplifie d'année en année.

Dès le départ, il était inconcevable qu'on traite les vecteurs de démocratie et d'expression culturelle que sont les journaux de la même façon qu'une boîte de conserve ou une bouteille de plastique.

Les médias d'information contribuent directement à la vie démocratique et sociale de nos communautés et à leur vitalité. En conséquence, ils doivent bénéficier d'une protection culturelle analogue à celle du livre, car le système compensatoire auxquels les journaux sont assujettis est en effet en voie de porter le coup de grâce à d'autres entreprises de presse.

Dès son arrivée en poste, le gouvernement du premier ministre François Legault a démontré une grande sensibilité à l'égard de la situation difficile à laquelle sont confrontés les médias à la suite de la baisse dramatique des revenus publicitaires qui étaient à la base de leur modèle d'affaires.

Il doit aujourd'hui convenir avec nous que le premier geste à poser est de sortir les journaux d'un système qui a des effets pervers contribuant à asphyxier financièrement la presse écrite. Et cette intervention doit être faite dès le prochain budget sinon d'autres communautés perdront leur média écrit.

par Denis Tétreault,  
directeur général  
RecycleMédias \*



\* **RecycleMédias** est un organisme privé sans but lucratif qui a été créé en décembre 2000 dans le but de représenter les journaux visés par l'obligation de contribuer aux efforts de récupération et de valorisation des matières résiduelles au Québec. L'organisme comporte 149 membres issus des organisations suivantes : Québecor Média, Groupe Capitale Médias, Le Devoir, The Gazette, Hebdomos Québec, Quebec Community Newspaper Association (QCNA), l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMEQ) et plusieurs autres petits regroupements ou journaux indépendants.

## Pires routes du Québec

## La traverse de Laval toujours au palmarès

Si la Traverse de Laval est une route qui mène à Sainte-Brigitte-de-Laval, la partie de cette dernière a été refaite depuis de nombreuses années, raison pour laquelle la facture ne peut pas être séparée avec cette dernière.

En mai 2017, la Traverse de Laval reliant Sainte-Brigitte-de-Laval à Lac-Beauport se trouvait au 9<sup>e</sup> rang des pires routes du Québec. Elle y était également en 2015. Encore aujourd'hui, la route est encore bien ancrée au sommet du palmarès 2018 et les travaux se font toujours attendre.

Le maire actuel de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, n'abandonne pas l'idée de la faire réparer, au contraire. Quant à la portion de la Traverse sur le territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval, la municipalité a fait les travaux de réfection il y a quelques années.



« De notre côté, on parle d'un chemin de 2,2 km qui touche la municipalité de Lac-Beauport. Lors du dernier budget et règlement d'emprunt à cet effet, nous avons appris que les réfections nous coûteraient 3,6 M\$ au lieu des 2,2 M\$ estimés au départ. Avec un budget total de fonctionnement de 14 M\$ annuellement, c'est

impensable pour nous d'octroyer un aussi gros montant pour aussi peu de route », explique-t-il.

Sur la Traverse de Laval, on parle d'une douzaine de ponceaux à refaire et de travaux majeurs de réfection, qui touchent 14 citoyens de Lac-Beauport. Le maire Beaulieu affirme faire tout ce qu'il peut pour obtenir les subventions susceptibles d'aider la municipalité à effectuer les réparations.

« Nous allons les faire seulement si nous avons une subvention. Il existe des programmes d'aide, je suis en recherche actuellement. Je fais aussi des représentations auprès du député. Nous sommes confiants et nous travaillons très fort. Les plans et devis sont faits, nous pourrions donc aller en appel d'offres dès que nous aurons le OK dans les prochaines semaines. Nous aimerions réaliser le tout en 2019. Dans le pire des cas en 2020 », termine le maire avec optimisme.

Lucille Thomassin  
Source Beauport Express

 **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

## Mobilisation citoyenne pour encourager les élus à endosser la **Déclaration d'urgence climatique**

par Jean-François Gerardin

Le 27 février dernier, une lettre signée par 52 citoyennes et citoyens de Sainte-Brigitte a été déposée en mairie pour demander aux élus d'endosser la **Déclaration d'urgence climatique (DUC)**. La fonction de la DUC est de faire reconnaître l'urgence climatique.

Cette déclaration est une forme d'engagement moral à poser des actions concrètes pour faire face aux changements climatiques et pour faire pression sur les gouvernements afin qu'ils agissent rapidement pour lutter contre les changements climatiques.



La Déclaration citoyenne d'urgence climatique, rédigée par un groupe de militants environnementalistes, réclame la réduction immédiate des émissions de gaz à effet de serre et une transition vers une société carbonneutre. La déclaration détaille les conséquences de l'inaction sur la santé publique, la performance économique ou encore la sécurité.

Cette déclaration a créé un réel engouement au Québec. Au moment d'écrire ces lignes, déjà 304 municipalités du Québec, représentant 70,03 % de la population québécoise, l'ont déjà adoptée ou appuyée. Les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval, signataires de la lettre souhaitent encourager leur conseil municipal à emboîter le pas.

Pour lire ou imprimer la DUC dans son intégrité, vous pouvez copier le lien suivant:

<https://www.groupmobilisation.com/la-duc>

**Pour endosser la DUC :**

<https://www.groupmobilisation.com/j-endosse-la-duc>

Aux membres du conseil municipal  
Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval  
414, avenue Sainte-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval, Québec  
G0A 3K0

Sainte-Brigitte-de-Laval, le 27 février 2019

**OBJET: Demande citoyenne pour que notre Ville endosse la Déclaration d'Urgence Climatique**

Monsieur le Maire, mesdames et messieurs les Conseillers municipaux,

Considérant que tous les citoyennes et citoyens sont directement concernés par les changements climatiques et par leurs conséquences qui, jour après jour, nous commandent de réagir;  
Considérant que nous vivons déjà dans une situation environnementale et humaine préoccupante qui inquiète fortement nos concitoyens;  
Considérant que 304 municipalités (dont la Ville de Québec), regroupant ainsi 70,03 % de la population du Québec, ont adopté ou appuyé la Déclaration d'Urgence Climatique (DUC) ci-jointe :

Nous vous demandons officiellement d'étudier le contenu de cette Déclaration d'Urgence Climatique et, pour le bien de tous, d'endosser cette importante déclaration.

Enfin, nous vous saurions gré de bien vouloir nous informer des suites que vous donnerez à cette requête et de la décision qui sera prise ou adoptée par le conseil municipal.

Merci d'agir pour notre sécurité et notre bien-être.

**Les 52 signataires** (entrepreneurs, enseignants, gestionnaires d'entreprises ou d'organismes importants de notre ville, parents, grands-parents, jeunes ou retraités, tous résidents de SBDL) :

Nicole **Babin**, Abou-Bakr **Baghdadi**, Benoit **Bertrand**, Marie **Bertrand**, Jacinte **Bédard**, Karine **Bilodeau**, Danielle **Binette**, Didier **Bonaventure**, Diane **Bourgault**, Robert **Careau**, Louise **Côté**, Natasha **Côté**, Mélanie **de Beaumont-Turcotte**, Lise **Doré**, Pierre **Drolet**, Hélène **Dubé**, Alberte **Dugas**, Jacques **Dutil**, Patrice **Francoeur**, Pierre **Gariépy**, Eliot **Gerardin**, Isane **Gerardin**, Jean-François **Gerardin**, Myriam **Gérardin**, Yann **Gerardin**, Jean-Noël **Guicheteau**, Nathalie **Langevin**, Amandine **Leblanc**, Jean **Le Bourdais**, Harmel **L'Écuyer**, Nathalie **Lessard**, David **Loiselle**, Michel **Loiselle**, Véronique **Loubier**, François **Millette**, Nathalie **Moffet**, Ariane **Nantel**, Gilles **Poulin**, Marie-Andrée **Renauld**, Arlette **Rouleau**, Carole **Saumier**, Saule **Seguin**, Mathieu **Therrien**, Nadine **Thibodeau**, Colette **Thomassin**, Marie-Eve **Thomassin**, Yvonne **Thomassin**, Dominic **Tremblay**, Sylvie **Verret**, Camille **Watters**, Norma **Yaccarini**.

**P.S. :** Cette demande d'endossement a été enregistrée auprès du GroupMobilisation (GMOB)\*

**Pièces jointes :** Déclaration (des citoyens qui ont déposé cette lettre en mairie)

La Déclaration d'Urgence Climatique

**Copies :** Chaque membre du conseil municipal, M. Marc Proulx, directeur général et Maître Maude Siamrd, conseillère juridique aux affaires municipales et greffière

\* [www.groupmobilisation.com/les-endosseurs](http://www.groupmobilisation.com/les-endosseurs)

**Wilbrod Robert**  
Une maison familiale



Commémorer. **Tout en musique...**

418 661-9223 [wilbrodrobert.com](http://wilbrodrobert.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 (418) 660-9090**  
DU QUÉBEC INC.

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](http://www.auxpetitsmoteurs.com) [info@auxpetitsmoteurs.com](mailto:info@auxpetitsmoteurs.com)



**La chorale L'Écho des Montagnes vous invite à son concert 10 ans de chansons, dimanche 14 avril à 14 h en l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval.**

Nous vous proposons un répertoire varié qui, nous l'espérons, saura vous propulser à la fois dans le rythme, la balade et le plaisir. Sous la direction de monsieur Christian Roy, notre chef de chœur, nous interpréterons pour vous des chansons de toutes les époques et pour tous les goûts. Au programme des chansons de Luis Mariano, de Jean-Pierre Ferland, des Cowboys fringuants, des Deux Frères et plusieurs autres qui sauront certainement vous plaire.

Chacun de nous a ses raisons de chanter : se faire des amis, oublier ses soucis, garder son cœur jeune, relever des défis ou développer une passion.

Pour nos dix ans, une activité spéciale vous attend. Avec vous, nous trinquerons et nous soufflerons les chandelles de notre gâteau d'anniversaire. Nous en profiterons pour faire un brin de jasette avec vous.

Nous avons très hâte de vous présenter ce concert. Nous espérons que vous passerez un excellent moment avec nous. Nous vous attendons avec impatience.

Coût de 15 \$/adulte et 5 \$/5 à 12 ans  
Billets en vente auprès des choristes.  
Communiquez avec Murielle Lortie au 418 825-1553.  
Il est toujours possible de payer à l'entrée.  
Les portes de l'église ouvriront à 13 h 30.

**ENSEMBLE**  
( P O U R U N M O N D E C O O P )

COOP DE SOLIDARITÉ  
**CENTRE DE SANTÉ  
DE SAINTE-BRIGITTE-  
DE-LAVAL**



COOP DE CÂBLODISTRIBUTION  
**CCAP**



UNE **NOUVELLE ÉMISSION** POUR  
DÉCOUVRIR DES COOPÉRATIVES  
DYNAMIQUES ET INSPIRANTES

  Votre TV locale



Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval

## Cueillette d'information

Après un peu plus de cinq mois d'existence, les membres du conseil d'administration sont heureux de vous signifier que toutes les démarches administratives visant à bien définir notre société, sont réalisées en bonne et due forme.

De plus, nous avons le plaisir de vous informer que la SHSBDL peut compter sur un local privé au sous-sol de l'église, gracieusement mis à la disposition du CA par la ville de Sainte-Brigitte de Laval. Ce local servira pour tous les besoins (rencontres, entreposage, lieu de travail) de la Société d'histoire.

Dans l'intervalle, le conseil d'administration a travaillé sur l'élaboration de sa vision d'affaires afin de se doter d'une forme d'encadrement structuré et basé sur la mission de notre nouvelle entité. Ceci dirigera notre Plan triennal d'intervention ainsi que les plans d'action annuels qui en découleront.

Ces documents permettront, aux membres du CA, à nos collaborateurs et à nos partenaires financiers, de mieux comprendre le sens des différentes actions qui seront posées dans le cadre de nos futurs projets.



Première église de Sainte-Brigitte qui a brûlé en 1949

Nous sommes aussi très fiers de l'intérêt que porte la population à la SHSBDL par le biais du compte Facebook (Société d'histoire de Sainte-Brigitte de Laval). Nous comptons plus de 650 personnes qui suivent et commentent presque quotidiennement ce qui est déposé sur le site.

Forts de toutes ces nouveautés, du support et de l'intérêt croissants de la population, nous sommes maintenant prêts à débiter les travaux qui mèneront à une première réalisation concrète de la SHSBDL.

Le CA organisera une cueillette d'information qui permettra d'élaborer un document phare ou une plate-forme de référence qu'on pourra désigner comme un Atlas historique de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval depuis les débuts à nos jours.

Ce projet permettra, à terme, de déposer sur différents documents, des informations recueillies auprès de toutes les sources disponibles. Ces renseignements sur l'arrivée des premiers colons, le patrimoine bâti, les lieux connus, le patrimoine religieux et surtout les récits et images recueillis feront vivre pour toujours notre belle histoire.

Nos produits seront diffusés sur des supports de tous types qui utiliseront les différentes technologies de l'information.

Au cours des prochaines semaines, nous solliciterons la population afin de documenter chacune des phases de réalisation.

Nous vous invitons donc à vous inscrire sur le site Facebook de la Société d'histoire et à partager les informations que vous possédez et aussi à commenter ce qui se promène sur notre fil d'actualité.

**Yves Pomerleau**

Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval



# La génération numérique et la détresse psychologique

par Jean-François Gerardin

Réjean Bergeron, professeur de philosophie au Cégep Gérard Godin et auteur de ce texte propose de mettre sur pied un comité d'urgence au regard de la situation observée.

« Face à ce qui prend de plus en plus les allures d'un véritable problème de santé publique, mais aussi de la société, je crois sincèrement que Jean-François Roberge, le ministre de l'Éducation et madame Danielle McCann, la ministre de la Santé et des Services sociaux, devraient mettre sur pied, de toute urgence, un comité dont le mandat serait d'étudier d'une manière sérieuse, l'ensemble des impacts que les appareils numériques, en particulier le téléphone intelligent, peuvent avoir sur la jeune génération et ce, dans le but de pouvoir formuler des recommandations concrètes pour en atténuer les effets néfastes.

Ceux qui, en position d'autorité, ne prennent pas ce problème au sérieux maintenant, finiront, tôt ou tard, par se faire accuser de négligence par cette génération qui, aujourd'hui, en subit les conséquences désastreuses. »

Enfin, les études nombreuses et étoffées ont révélé que les membres de la Gen, la génération Internet, sont en déficit de sommeil, en moins bonne condition physique, pratiquent moins d'activités para-scolaires, passent moins de temps à interagir avec leurs camarades face à face, développent moins leurs compétences sociales craignent davantage la confrontation, lisent beaucoup moins, ont de moins bons résultats scolaires, se sentent seuls, isolés, sont plus susceptibles de ressentir de la tristesse, de l'anxiété, d'être malheureux et dépressifs.

Au sein de notre société nord-américaine de bien nantis, la détresse psychologique est avérée. Cette expression lapidaire évoque un état où se manifestent anxiété et angoisse pour les personnes vivant ces orages existentiels. Les victimes de cette puissante Intelligence Artificielle que craignait Stephen Hawking sont légions et, en particulier, la jeunesse, férue de ces gadgets qui les coupent de la société. Le savant récemment disparu s'inquiétait fortement sur les impacts nocifs de l'intelligence artificielle, ( I.A. ) sur nos sociétés humaines.

## Comment vont les enfants du Québec?

« Plutôt mal », si on se fie à tous les articles et aux rapports de recherches publiés au cours des derniers mois. Les troubles anxieux ont « bondi », passant à des pourcentages inquiétants. Les chiffres qu'on nous présente sont troublants si on se réfère aux conclusions de l'Institut de la Statistique du Québec. »

## Une société qui se désagrège

Notre société numérique induit des comportements individuels néfastes pour la solidarité, la collégialité, l'esprit de corps de toute communauté humaine et particulièrement celle des jeunes immergés dans les « paradis artificiels virtuels » scotchés sur les écrans.

## L'époque du selfie et de Narcisse

L'époque du selfie, si cher à notre premier ministre Trudeau a changé la donne tout comme le téléphone dit « intelligent ». L'homme contemple son visage mais meurt de ne pas le saisir comme Narcisse dans la mythologie. Nous en constatons les effets sournois, délétères et combien destructeurs, individuellement et socialement.

## Le prix à payer

J'ai parlé d'anxiété, d'angoisse auxquelles s'ajoutent la dépression et sa désolation. Ces états toxiques pour tout être humain condamnent les bourgeons de roses gorgés de promesses à sécher sur pied au lieu d'éclorer et de s'épanouir. Notre belle jeunesse se referme-t-elle comme l'huître en allumant son petit écran ? Férue de gadgets, la génération numérique succombe-t-elle aux chants des sirènes ? Et comme Icare aux ailes de cire, nous prétendons atteindre le soleil mais nous brûlons nos jeunes ailes et chutons inéluctablement.

## Que font les adultes?

Les adultes ne semblent pas en mesure de pallier, de façon crédible, cette descente aux enfers. Mais, jusqu'où peut-on demeurer absent du discours de ceux qui lancent des alertes pour dénoncer vivement et crédi-

blement les lourdes conséquences inhérentes à cette assuétude de notre jeunesse précieuse et si fragile à cet esclavage coûteux pour son avenir ? Le téléphone intelligent, une nouvelle religion ?

Eh oui ! Les « machines » et leurs écrans, les gadgets sophistiqués et hauts de gamme ont envahi le monde, déferlant sur la planète tel un tsunami universel. Les dommages sont bien réels et les spécialistes ne cessent de faire des mises en garde de plus en plus insistantes pour en dénoncer les réalités vécues par les enfants et les adolescents « accrocs » à ces nouveaux maîtres virtuels. Voilà l'horizon de la relève : de jeunes esclaves d'un joug pernicieux, subtil, qui enlève nos enfants fragiles et souvent naïfs qui en deviennent rapidement et combien assidûment captifs.

## Des statistiques effarantes

Quelle stupeur et quelle inquiétude au regard des données de L'Institut de la Statistique du Québec qui nous avise que 40 % des filles présenteraient des troubles anxieux. Côté garçons, en 6 ans seulement, le pourcentage des élèves diagnostiqués pour troubles anxieux serait passé de 9 % à 17 %, presque le double. En quatre ans seulement, le nombre de jeunes âgés de 6 à 20 ans à qui on aurait prescrit des antidépresseurs, aurait augmenté de, tenez-vous bien... 50 %, selon la Régie de l'assurance-maladie du Québec. Ces jeunes hyperactifs sont traités au Ritalin dont les effets sont toujours à l'étude. Et on le prescrit allégrement. Deviendra-t-il une nouvelle vitamine ?

## Appel aux adultes concernés

Tous les intervenants responsables des enfants devraient prendre connaissance des dossiers et des rapports déposés au sujet de cette réalité virtuelle et des conséquences avérées pour cette jeunesse captive des écrans.

Ce sujet d'actualité brûlant exige une véritable concertation des adultes concernés. Que ferons-nous dans nos milieux respectifs pour prévenir ou pallier ces esclavages qui hameçonnent si bien nos « héritiers » ?



## Une offre clés en main pour devenir propriétaire

Profitez d'un accompagnement à toutes les étapes de votre achat.

Rencontrez un conseiller dès aujourd'hui.  
[desjardins.com/caissedebeauport](http://desjardins.com/caissedebeauport)

418 660-3119  
 3341, rue du Clémenceau  
 Québec (Québec) G1C 8J7

 **Desjardins**  
 Caisse de Beauport

# Des nouvelles de la MRC de La Jacques-Cartier

Nouveau partenariat entre la MRC de La Jacques-Cartier, CCAP.Tv et CJSR

## Ma télé locale, un réflexe naturel

Les deux télévisions locales de la région, CCAP.Tv et CJSR, en collaboration avec la MRC de La Jacques-Cartier, unissent leurs forces et se positionnent maintenant comme étant la première source d'information pour savoir tout ce qui se passe sur le territoire.

### Un partenariat naturel

Grâce à ce nouveau partenariat, les résidents de la MRC de La Jacques-Cartier et des alentours auront accès à toute l'information locale en lien avec l'actualité et les événements de toute la région de La Jacques-Cartier. En plus de la télévision locale, le contenu sera aussi disponible sur les différentes plates-formes numériques.

« La MRC de La Jacques-Cartier, une région dynamique en pleine effervescence, représente une mine d'or de contenu à diffuser. Les actualités et événements à communiquer sont nombreux et diversifiés et seront certainement bénéfiques non seulement pour nos citoyens, mais aussi pour

tous ceux qui résident en périphérie de la région », s'est réjoui M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier.

« Conclure ce partenariat avec la MRC de La Jacques-Cartier et CJSR était des plus naturels. Cela nous permettra d'encore plus refléter la réalité et les besoins de la communauté en offrant à nos abonnés une programmation qui met en lumière toute la région de La Jacques-Cartier », a déclaré M. Stéphane Arseneau, directeur général de CCAP.

Ce nouveau partenariat permet aux résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval de visionner sur les ondes de CCAP.Tv des émissions de CJSR dont le bulletin d'information.



De gauche à droite :  
M. Stéphane Arseneau, directeur général de CCAP,  
M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier  
et M. Richard Thiboutot, directeur général de CJSR

Les Prix du Patrimoine

## Soyez de la prochaine édition

Soumettez votre candidature à la prochaine édition des Prix du patrimoine avant le 1<sup>er</sup> 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 votre candidature ou celle d'un tiers, rendez-vous au :

[www.mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/culture-et-patrimoine/prix-du-patrimoine/](http://www.mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/culture-et-patrimoine/prix-du-patrimoine/).

Les prix du

patrimoine

Régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches



Découvrez notre blog  
[jacques-cartier.com/blog](http://jacques-cartier.com/blog)



# Centre de santé SBDL



par Louise Côté

C'est avec grande fierté que le Centre ira représenter Sainte-Brigitte-de-Laval au prestigieux gala des Fidèles de la Chambre de commerce de Québec, le **14 mars** prochain, dans la catégorie *Entreprise collective de l'année*. Allons les encourager.



Le Centre tient à remercier ses membres de leur soutien, son équipe de professionnels et d'administrateurs pour leur

engagement et nos collaborateurs du quotidien de croire en nous depuis le tout début de cette aventure. Il y a un peu de chaque personne derrière cette nomination, donc merci du fond du cœur. Suivez-nous sur Facebook et LinkedIn pour tous les détails.

## Infirmière/Infirmier recherché(e)

Les besoins du Centre et de la communauté évoluent et afin de s'y adapter nous allons sous peu embaucher de nouvelles ressources pour travailler avec nous.

### Poste à temps partiel

Lieu de travail : principalement à Sainte-Brigitte, à l'occasion à Beauport, Limoilou et Québec.

### Profil recherché

Expérience en santé communautaire, santé féminine, dépistage ITSS, pédiatrie, un atout.

Travail autonome, équipe multi, conditions avantageuses et horaire flexible. Leadership, débrouillardise, initiative, autonomie et qualités entrepreneuriales sont de mise.

Envoyez votre CV et une lettre de présentation à : [info@centresantesbdl.com](mailto:info@centresantesbdl.com)

## Des médecins sont toujours recherchés

Depuis janvier, plusieurs rencontres ont eu lieu pour envisager des solutions possibles afin de concrétiser l'arrivée des médecins. Nos besoins sont immenses et reconnus de tous. Avec la collaboration des élus locaux et le dialogue actuel entre les différents acteurs, une entente pourra voir le jour incessamment.

Véronique Loubier, directrice 418 825-5097

## Santé-Voyage 1 - Maladies infectieuses

Voyager à travers le monde est attrayant et de plus en plus accessible. La simplicité d'accès aux divers pays du monde donne l'impression que cela est sans aucun risque pour la santé. Voyager sans enseignement et sans protection peut pourtant être néfaste pour votre santé et celle de vos proches. Plusieurs pays en développement vivent encore avec certaines maladies infectieuses qui ont été éradiquées au Canada. Il faut considérer que ramener ces maladies ici peut créer des préjudices importants autour de vous.

Nous avons préparé une série d'articles dans le but de vous sensibiliser aux différentes maladies que vous pourriez contracter lors de vos voyages.

### La diarrhée du voyageur

C'est une infection intestinale pouvant être d'origine bactérienne ou virale. Elle se caractérise par l'apparition de crampes intestinales pouvant être de légères à sévères ainsi que de la présence de selles molles à diarrhéiques. Elle peut être accompagnée de fièvre, de vomissement et de sang dans les selles. (1) (2)

Dans la plupart des cas, elle survient durant les deux premières semaines du voyage, mais peut apparaître jusqu'à 7 jours après le retour. Le taux d'infection varie de 30 à 70 % des voyageurs selon la durée du séjour et de l'endroit visité.

### Destinations à risques (2) :

**Faible** : États-Unis, Canada, Australie, Nouvelle Zélande, Japon, Pays du nord et de l'ouest de l'Europe;

**Moyen** : Pays de l'Europe orientale, Afrique du Sud, certaines îles des Caraïbes;

**Élevé** : L'Asie, Moyen-Orient, Afrique, Mexique, Amérique centrale et Amérique du sud

### Incubation

Selon que l'agent pathogène soit d'origine bactérienne ou virale, cela peut varier de 6 à 72 heures (1). C'est la période de temps où l'hôte est infecté, mais que les symptômes ne sont pas encore présents.

## Transmission

La contamination se fait par l'ingestion de particules de selles contaminées. Pour certains pays en développement, le lavage des mains n'est pas une norme sociale. La manipulation des aliments, leur entreposage facilitent la contamination et par le même fait la propagation des infections. Les personnes atteintes de maladies chroniques, immunodéprimées, ou ayant des troubles immunitaires sont plus à risque de contamination.

### Classification de la diarrhée du voyageur (1) (2)

**Légère (aiguë)** : diarrhée tolérable ne troublant pas et n'interférant pas avec les activités planifiées.

**Modérée (aiguë)** : diarrhée perturbant ou interférant avec les activités prévues.

**Diarrhée (sévère)** : diarrhée incapacitante ou empêchant complètement les activités planifiées. Dès qu'il y a des diarrhées sanglantes, c'est considéré sévère.

### Prévention et traitement

Il est essentiel d'être vigilant et de prendre des mesures de précaution: entre autres, attention à l'eau, les aliments et les boissons; certains médicaments et la vaccination peuvent être indiqués selon la destination touristique. Les traitements varient selon les degrés de diarrhées et l'âge du malade; la réhydratation, des agents anti-mobilité et des antibiotiques sont utilisés. Des complications sont toujours possibles (2) si, entre autres, vous prenez trop de temps avant de commencer un traitement. Ce qui vous semble être une simple diarrhée est une infection pouvant avoir de grave répercussion sur votre vie (syndrome du côlon irritable post infectieux, arthrite réactionnelle et le syndrome de Guillain-Barré)

Consultez un professionnel de la santé vous permettra de vous protéger et de profiter pleinement de votre voyage. Il pourra vous renseigner sur votre destination, vous enseigner comment prévenir et traiter les maladies infectieuses que vous pourriez contracter.

par **Julie Grenier**, infirmière spécialisée en santé-voyage

(1) Institut national de santé publique du Québec  
(2) Centers for Disease Control and Prevention

## 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](mailto:cbourget@vl.videotron.ca)

**LES IMPRESSIONS  
Stampa**

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

## Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

**Gaston Clavet, propriétaire**

Tél: 418 825-2391  
Cell: 418 563-0922

Cour: [entreprise\\_clavet@ccapable.com](mailto:entreprise_clavet@ccapable.com)

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

# L'obsolescence « programmée » n'est pas un phénomène actuel

En 1924, les grands fabricants contrôlant le marché mondial des ampoules électriques décidèrent de mettre en marché des ampoules ayant une durée de vie réduite à environ 1000 heures. Elles duraient facilement 2 000 heures. Pour s'assurer que tous respectent cette règle, des tests étaient même effectués pour vérifier les ampoules produites.

À Livermore, en Californie, une caserne de pompiers abrite une ampoule qui est allumée depuis 1901. Une webcam la filme d'ailleurs en permanence. L'ampoule a déjà survécu à deux de ces caméras.

En 1932, un agent d'immeubles prospère de New York, Bernard London, a publié un texte intitulé « Mettre fin à la dépression grâce à l'obsolescence planifiée ».

En 1940, les bas de nylon font leur apparition sur le marché et deviennent rapidement un incontournable de la garde-robe féminine. Hélas, pour les entreprises, ces bas sont très résistants.

Partant du principe voulant qu'un produit qui ne s'use pas soit une tragédie pour les affaires, les fabricants exigent donc du géant américain DuPont, qui produit le nylon, de rendre les fibres progressivement plus fragiles.

Alors que le marché de l'automobile était dominé par la Ford T au tournant des années 1920, General Motors décida de produire des modèles différents, et ce, chaque année. Une stratégie, pour inciter les consommateurs à changer régulièrement de voiture qui a eu raison du modèle unique de Ford. C'est ainsi que sont nés les modèles annuels, devenus la norme par la suite et vendus à grand renfort de publicité.

<https://www.ledevoir.com/societe/environnement/427255/une-logique-issue-du-xxe-siecle> par **Alexandre Shields**, 20 décembre 2014

## Les consommateurs y participent-ils ?

Cette obsolescence, programmée dans certains cas, provoquée par des effets de mode ou la piètre qualité des matériaux dans d'autres, est une réalité pour ainsi dire indéniable. « Les plaintes reliées à ce genre de situation représentent de 40 à 50 % des appels chez Option consommateurs » constate Alexandre Plourde, avocat chez Option consommateurs.

« C'est une responsabilité partagée. On pourrait construire des biens qui durent plusieurs années. Ils seraient plus chers que ce qu'on achète aujourd'hui, mais sur le long terme, ils seraient beaucoup plus économiques. Le problème, c'est que les consommateurs n'en veulent pas. Ils ont des budgets planifiés à court terme, donc ce sont les produits les moins dispendieux qui vont prévaloir » affirme Jacques Nantel, professeur titulaire de marketing à HEC Montréal.

Bombardés de publicités vantant la nouveauté, ils ont parfaitement intégré la « culture » consumériste du jetable après usage, selon Bertrand Schepper, chercheur à l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques. Les consommateurs sont encouragés à s'équiper de biens plus propres, plus écologiques et également plus économes. Par contre, ces mesures les incitent également à jeter des produits encore fonctionnels, mais non recyclés.

Mais est-il vraiment plus écologique de garder certains objets le plus longtemps possible? Deux économistes ont approfondi cette question. Ils ont pour cela mesuré, à partir d'échelles très pointues, l'impact écologique de plusieurs produits (consommation de ressources et d'énergie, rejets dans l'environnement), au niveau de la fabrication, de l'utilisation et du recyclage en fin de vie. Pour certains biens, ont-ils constaté, c'est la phase de fabrication et de recyclage du produit qui détermine 80 % de l'impact écologique, alors que c'est tout l'inverse pour d'autres, plus polluants lors de leur phase d'utilisation.\*

## À Livermore, en Californie, une caserne de pompiers abrite une ampoule qui est allumée depuis 1901

Pour Bertrand Schepper, la réflexion doit de toute façon être plus profonde. « Il faudrait se demander s'il ne serait pas intéressant d'intégrer la durabilité dans nos valeurs, ou même de consommer moins. Par exemple, si nous décidions de produire des biens durables, serait-il possible de consommer moins, et donc de travailler moins et d'avoir plus de temps pour soi, pour être plus heureux ? »

<https://www.ledevoir.com/societe/environnement/427260/une-societe-programmee-pour-l-obsolescence> par **Alexandre Shields**, 20 décembre 2014

\* « Obsolescence des produits », Futuribles, n° 402, septembre 2014 par **Éric Vidalenc et Laurent Meunier**

## Impact sur l'environnement

La demande en équipement spécialisé ne cesse d'augmenter. Pour fabriquer un téléphone cellulaire, il faut plus de 70 composants, dont certains sont fabriqués à partir de métaux rares. Cela provoque une exploitation intense des matières premières, comme les métaux, alors que les ressources de notre planète sont limitées.

Le phénomène d'obsolescence peut donc participer :

- au changement climatique (pour trouver des métaux de plus en plus profonds, les extraire, les transporter...);
- à la destruction de terres fertiles;
- à la dégradation des sols;
- à l'augmentation des sites de déchets (recyclage difficile);
- à la destruction de l'éco-système;
- à l'augmentation des effets de serre.

<https://tpeobsolescenceprog.wordpress.com/category/causes-et-consequences-de-l-obsolescence-programmee/> 13 février 2017

L'eurodéputé écologiste Pascal Durand nous rappelle qu'en France l'obsolescence est devenue un délit. La situation paraît en effet complexe, tant l'industrie semble avoir adopté ce modèle. Prenons Apple qui rendait les batteries interchangeables en les collant à la structure de ses appareils. Lorsque la batterie, qui se dégrade relativement vite, ne fonctionne plus, il faut changer tout le téléphone. Et bien souvent, les produits dont on se débarrasse ne sont pas recyclés sur place, mais envoyés vers des décharges en Afrique ou en Asie. Ainsi, l'Afrique devrait accueillir 67 millions de tonnes de déchets électroniques en 2017, selon un rapport de l'ONU. La France, l'Allemagne et la Grande-Bretagne en sont les principaux responsables.

Pour Pascal Durand, l'impact est énorme. « Cela a de grandes conséquences sur les émissions de CO2, dues au transport, mis aussi un impact sur les ressources, que l'on est obligé d'exploiter sans cesse. » La santé des personnes qui vivent ou travaillent dans les environs de ces décharges est également mise en danger.

<https://weather.com/fr-FR/france/alaune/news/2018-01-02-impact-obsolescence-programmee-environnement> par Akhillé Aercke

## Un réparateur à l'ère des télé jetables

Des montagnes de télévisions empilées les unes sur les autres, jusqu'au plafond, encombrant le magasin Réal Giguère TV. Alain Giguère connaît par cœur tous les appareils qui peuplent le commerce fondé par son père il y a plus de 60 ans: une Zénith 1974, une Hitachi 2006, etc.

Chacune de ces télévisions fonctionne comme une neuve. Alain Giguère et son équipe ont remis en marche toutes ces machines d'une autre époque. Aucune n'est à vendre : il les loue à des producteurs de cinéma. Les télé de Giguère TV ont tenu la vedette dans les films C.R.A.Z.Y., Funkytown et bien d'autres.



Photo: Jacques Nadeau Le Devoir

Alain Giguère, de Réal Giguère TV à Montréal, connaît par cœur tous les appareils qui peuplent le commerce fondé par son père il y a plus de 60 ans.

Alain Giguère répare aussi les appareils électroniques et ce qui voit le désolé. Pourquoi ? Il montre la date derrière trois télé à écran plat apportées par des clients : 2010, 2011, 2012.

À partir de 1995, la qualité du produit et des pièces de rechange a décliné sous la pression de la main-d'œuvre asiatique à bon marché, où les « modules » qu'on trouve derrière les télé à écran plasma viennent en une seule pièce fabriquée par des robots.

## Si nous décidions de produire des biens plus durables, serait-il possible de consommer moins, et donc de travailler moins, pour être plus heureux ?

Pas moyen de changer un petit morceau défectueux. La pièce n'existe pas. Il n'y a plus de fournisseurs de pièces.

<https://www.ledevoir.com/societe/427259/alain-giguere-un-reparateur-a-l-ere-des-tele-jetables> par **Marco Fortier**, 20 décembre 2014

Par Diane Clavet

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

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

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



## Déjeuners au restaurant Le Lavallois



Le mardi 12 mars et le mardi 9 avril à 9 h, venez nous rencontrer au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical. Réservez votre place avant le 8 mars et le 5 avril car les places sont limitées.

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

Responsables :

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

## Deux tournois de Kaiser et Politaine

Le mardi 12 mars et le mardi le 9 avril 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

## 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 service inclus.

Réservez votre place auprès de :  
Céline Falardeau 418 825-3408  
Lilianne Lacroix 418 825-1527

## Partie de sucre

Célébrons le printemps en participant à une partie de sucre à Sainte-Famille de l'Île d'Orléans, le mercredi 3 avril. Le transport par autobus partira du 4, rue de la Patinoire à 15 h 45.

Apportez vos consommations (vin, bière, liqueurs)  
Réservation requise avant le 29 mars car les places sont limitées.

Prix : 15 \$ membre SBDL, 20 \$ non-membre  
Responsables :  
Jean-Marc Jennings 418 825-1527  
Céline Falardeau 418 825-3408



## Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist, le mardi 19 mars 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 mars prochain, nous vous invitons à notre dîner communautaire mensuel au sous-sol de l'église à 11 h 15. Un repas trois services vous sera offert. : soupe, mets principal, dessert, café et thé.

Prix : 6 \$ membre SBDL, 10 \$ non-membre  
Réservez votre place avant le 22 mars auprès de :  
Lilianne Lacroix 418 825-1527  
Céline Falardeau 418 825-3408

## Fête du Printemps

Notre Fête du Printemps aura lieu le samedi 4 mai au centre communautaire du Trivent 1.

Cocktail : 17 h 15

Souper : 18 h

Soirée de danse sociale et de ligne

Aucun service de bar. Apportez vos consommations. Vous pouvez vous procurer des cartes auprès des membres du conseil d'administration.

Prix : 20 \$ membre SBDL, 25 \$ non-membre

## Petite quilles

Enfin, Lilianne Lacroix a réussi sa 1<sup>re</sup> partie parfaite. 300 fois bravo !



Lilianne Lacroix et Yvon Lamarre

## Conseil d'administration 2018-2019

Michel Després, prés. 418 849-2089  
Paul-Henri Fortier, v.p. 418 825-2031  
Clémence Thomassin, sec. 418 825-2206  
Jean-Marc Jennings, trés.-reg. 418 825-1527  
Lilianne Lacroix, adm. relationniste 418 825-1527  
Céline Falardeau, adm. 418 825-3408  
Diane Durand, adm. 418 948-1023

Photos : Jacinte Chapados

**TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT**

**418 930.6149**

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

Par Doris Tessier

# Nouveautés fiscales pour particuliers

## Au fédéral

### Allocation canadienne pour enfants (ACE)

L'ACE est non imposable et basée sur le revenu familial. Elle augmente pour les familles à faible revenu et diminue pour les revenus élevés. Exemple: pour un enfant de moins de 6 ans et un entre 6 à 17 ans, l'ACE sera :

- bonifiée de plus de 3 500 \$ par année si votre revenu familial net se situe autour de 35 000 \$;
- augmentée de plus de 2 600 \$ par année si votre revenu familial net est de 70 000 \$;
- diminuée d'environ 1 800 \$ par année si votre revenu familial net est de 250 000 \$.

### Crédit canadien pour aidant naturel

Ce crédit offre un allègement fiscal pouvant atteindre 2,182 \$ pour un membre de la famille de la personne à charge ayant une déficience mentale ou physique.

### Allocation canadienne pour les travailleurs

L'ACT est un crédit d'impôt remboursable qui vise à compléter les gains des travailleurs à faible revenu et à améliorer les incitatifs au travail. Elle sera calculée en 2019 mais versée en 2020.

### Frais médicaux pour un animal

Il sera maintenant possible d'ajouter dans les frais médicaux les dépenses liées aux soins et à l'entretien d'un animal pour les personnes aveugles, aux prises avec une grave déficience intellectuelle, profondément sourde, autiste ou épileptique. On entend par dépenses : les soins, l'entretien comme la nourriture, les visites chez le vétérinaire, l'achat de l'animal si fait chez une personne ou organisation spécialisée et les frais de transport pour se rendre à l'établissement reconnu.

### Crédit d'impôt - Achat d'une habitation

Si vous n'étiez pas propriétaire depuis au moins 4 ans et que vous avez acheté une première habitation en 2018 vous avez droit à crédit d'impôt de 5 000 \$.

### Cotisations à l'assurance-emploi (AE)

Au Québec, la cotisation à l'assurance-emploi pour les employés baisse de cinq cents par tranche de 100 \$ de gains assurables, passant de 1,30 \$ à 1,25 \$. La cotisation versée par l'employeur fait également l'objet d'une réduction.

## Au provincial

### Crédit d'impôt pour soutien aux aînés

Un crédit de 200 \$ (si vous êtes sans conjoint) et 400 \$ (avec conjoint) est possible si vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2018.

### Calcul automatique d'aides fiscales

Il n'est plus nécessaire de demander le crédit d'impôt pour solidarité, la prime au travail et le crédit d'impôt Bouclier fiscal. Il suffit de remplir l'annexe D ou P.

### Crédit d'impôt - achat d'une habitation

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt de 750 \$ pour achat d'une habitation si, en 2018, vous avez fait l'acquisition d'une habitation admissible et que vous n'étiez pas propriétaire depuis au moins quatre ans.

### Crédit d'impôt RénoVert

La période d'admissibilité au crédit d'impôt RénoVert est prolongée jusqu'au 31 mars 2019.

### Crédit d'impôt - travailleur d'expérience

L'âge d'admissibilité au crédit d'impôt pour travailleur d'expérience passe de 63 ans à 61 ans, et le montant maximal du revenu de travail admissible passe de 8 000 \$ à 11 000 \$ pour un travailleur de 65 ans ou plus. Le montant du crédit d'impôt peut atteindre 1 650 \$.

### Crédit d'impôt - frais de garde d'enfants

Le montant maximal des frais de garde admissibles passe de 11 000 \$ à 13 000 \$ pour un enfant ayant une déficience grave et prolongée et de 9 000 \$ à 9 500 \$ pour un enfant né après le 31 décembre 2011.

### Montant pour personne vivant seule

À compter de 2018, les critères d'admissibilité relatifs au montant pour personne vivant seule sont modifiés en vue de rendre admissibles les grands-parents et arrière-grands-parents qui partagent un logement avec leurs petits-enfants ou arrière-petits-enfants majeurs aux études.

### Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie

La franchise annuelle relative aux frais payés pour l'obtention de biens admissibles est réduite de 500 \$ à 250 \$. De plus, la liste des biens admissibles est modifiée pour y inclure, notamment, les systèmes

d'avertissement pour les malentendants, les prothèses auditives ainsi que les dispositifs non motorisés d'assistance aux déplacements.

### Crédit d'impôt pour aidant naturel

Un quatrième type d'aidants naturels s'est ajouté pour ceux qui soutiennent un proche admissible et qui l'aident de façon régulière et constante à réaliser une activité courante de la vie quotidienne. Pour ce quatrième type d'aidants naturels le montant du crédit d'impôt peut atteindre 533 \$. Trois autres genres d'aidants naturels étaient et sont reconnus.

### Crédit d'impôt pour relève bénévole

Le nombre minimal d'heures de services de relève que vous devez fournir comme bénévole à un aidant naturel à l'égard d'un bénéficiaire de soins est passé de 400 heures à 200 heures.

### Crédit d'impôt-don en culture

La période d'admissibilité au crédit d'impôt pour don important en culture est prolongée jusqu'en 2023.

### Crédit d'impôt - stage en milieu de travail

Des modifications ont été apportées au crédit d'impôt pour stage en milieu de travail débutant après le 27 mars 2018.

### Fractionnement du revenu

De nouvelles mesures relatives au fractionnement du revenu sont mises en application et s'appliquent désormais aux particuliers âgés de 18 ans ou plus et à d'autres types de revenus (ex: revenus de fiducie). Il y a aussi de nouvelles règles pour le fédéral.

### Régime d'assurance médicaments

La cotisation maximale est diminuée à 641,50 \$ et des exemptions sont prévues dépendamment du revenu déclaré à la ligne 275 et de votre état civil.

### Crédit d'impôt - fonds de travailleurs

Le taux du crédit d'impôt relatif à un fonds de travailleurs est maintenu à 20 % à l'égard de toute action admissible acquise de Fondation après le 31 mai 2018 et avant le 1<sup>er</sup> juin 2021.

### Dividendes de sociétés canadiennes

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2018, le pourcentage de majoration applicable aux dividendes ordinaires passe de 17 % à 16 %. Le taux du crédit d'impôt pour dividendes, applicable au montant réel des dividendes ordinaires est légèrement diminué et varie en fonction de la période.

### Crédits d'impôt actions Desjardins

Le taux du crédit d'impôt pour acquisition d'actions de Capital régional et coopératif Desjardins passe de 40 % à 35 % pour les actions acquises après le 28 février 2018.

Un crédit d'impôt non remboursable sera accordé pour les années 2018, 2019 et 2020 relativement à l'échange d'actions de Capital régional et coopératif Desjardins. Le taux du crédit d'impôt correspond à 10 % de la valeur des actions échangées.

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

**Clinique CHIROPRATIQUE**  
Régulière et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval



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



**24, DU DOMAINE**

**SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL**  
**QUÉBEC G0A 3K0**

**T 418 825-1093**  
**F 418 825-1092**

**EVENISTERIEMG2003@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](mailto:catherinetheoret@notarius.net)

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



rde-sbdl.org

membre du RDE



Rencontre mensuelle • Activités de formation • Activités de réseautage

Le Réseau de développement économique de Sainte-Brigitte-de-Laval a pour mission de favoriser l'économie locale et l'expansion des entreprises, de promouvoir et de défendre les intérêts de ses membres, et de développer le tourisme, l'accueil et l'information aux visiteurs.

#### Prochains événements :

- Mardi 12 mars, 7 h 30
- Petit déjeuner conférence sur le réseautage, par Hélène Fortier, relationniste
- Jeudi 28 mars, 17 h
- 5 à 7 dans les nouveaux locaux de Patricia Picard Design
- Mardi 9 avril, 7 h 30
- Petit déjeuner conférence sur la télémédecine, par Véronique Loubier de la Coop de santé SBDL

Réseau de Développement Économique de SBDL

info@rde-sbdl.org

Augmentez vos contacts et progressez !

Découvrez les membres du RDE sur rde-sbdl.org

## La saison des impôts est à nos portes.

Celle-ci débute le 1<sup>er</sup> mars pour se terminer le 30 avril. Sachez que plusieurs crédits d'impôt sont disponibles selon votre situation.

Par exemple : si vous avez acheté une première maison au cours de l'année 2018, vous serez parmi les premiers bénéficiaires du nouveau crédit non remboursable pour l'achat d'une première habitation instauré par Revenu Québec, pouvant atteindre 750 \$. Québec s'harmonise ainsi avec le gouvernement fédéral qui offre un crédit similaire depuis plusieurs années afin d'encourager l'accès à la propriété. Les nouveaux propriétaires peuvent désormais demander ces deux crédits en même temps, pour un total de 1376 \$.

Services comptables Audrey Desgagné se fera plaisir de discuter de votre situation avec vous et de produire vos déclarations, car chacune d'elles est unique. Services comptables Audrey Desgagné offre aussi

des services de secrétariat et de comptabilité pour entreprises et travailleurs autonomes ici même à Sainte-Brigitte-de-Laval, tels que la tenue de livres, les paies, les relevés annuels, la conciliation bancaire, la fermeture de mois et d'année, les écritures de régularisation, les remises gouvernementales, la facturation, et plus encore.

Vous pouvez communiquer avec elle en tout temps au 581-308-2121 ou par courriel à info@scaudreydesgagne.com



Par Doris Tessier

## Québec Compostelle

Québec Compostelle est une initiative à vocation sociale qui a été fondée par monsieur Pascal Auger en 2017 dans le but de rendre l'expérience de randonnée pédestre agréable, accessible et abordable au Québec et en Europe.

Monsieur Auger est un passionné de Compostelle ayant un profil professionnel en communication et en animation. Il a marché le chemin européen « le Camino Frances » de Saint-Jean-Pied-de-Port en France jusqu'à Finisterre en Espagne soit 1200 km.

C'est alors que la fibre de Compostelle s'est immiscé tout doucement et qu'il a envisagé d'ouvrir ou d'acquiescer une auberge en Espagne. Puis l'idée d'aider des gens d'ici à se préparer pour marcher le chemin de Compostelle en Europe a surgi et ensuite celle de valoriser les circuits québécois et de créer le « Chemin du Québec » long de 1200 km allant de Montréal au phare de Cap Gaspé.

L'offre de service de Québec Compostelle se traduit par : des conférences traditionnelles et en ligne, des formations (ateliers), des rencontres individuelles,



M. Pascal Auger East Broughton

l'organisation d'événements, des guides de randonneurs, des cartes.

Un atelier/conférence en ligne est maintenant disponible pour parler des 20 circuits québécois, de Compostelle en Europe, du « Chemin du Québec » et de la préparation nécessaire à la réalisation d'un projet de marche : où dormir, manger, qui on rencontre, la forme nécessaire, le matériel, etc. Le coût est fixé à 47 \$ pour une durée de quatre heures pour le deux ateliers (préparation et formation).

Des « week-ends » formation rando ont pour but de donner les informations nécessaires à la préparation d'une randonnée et d'en vivre une concrètement. Le coût est de 147 \$ et ne comprend pas l'hébergement du samedi et la nourriture du dimanche.

Les 20 circuits présentés sur leur site WEB se divisent en trois types de randonnées qui sont rendues possibles et accessibles grâce à la collaboration de Québec Compostelle et des partenaires locaux.

Si vous êtes intéressé à expérimenter une des randonnées québécoises ou de partir pour faire un des sentiers de Compostelle en Europe, le site de Québec Compostelle – www.quebeccompostelle.com - donne une mine d'informations. Chacun des circuits québécois présenté donne des renseignements pour vous éclairer sur la région, les distances, les itinéraires, les hébergements et les coûts.

Marcher au Québec c'est vivre une expérience hors du commun tout en contribuant au développement socio-économique de notre belle province. Voilà un autre objectif du fondateur monsieur Pascal Auger.

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

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

**Rembourrage Gilles Noël**  
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

# Les Cercles de Fermières du Québec, des liens de partage tissés serrés (partager pour s'enrichir)

## L'importance de dire « merci »

Dire « merci » est un signe de reconnaissance pour une certaine génération, c'est-à-dire la mienne, j'ai plus de 60 ans. Plus je vieillis plus je remercie la vie et les gens qui m'entourent.

J'exprime ma gratitude pour la chance de vieillir, de pouvoir encore apprécier la nature qui nous entoure, de pouvoir rencontrer des personnes qui mettent du soleil dans mon existence que ce soit au Cercle des Fermières, à la bibliothèque municipale, ou dans toute autre occasion au cours de laquelle je suis en relation avec des êtres qui ne demandent qu'à être traités avec respect et courtoisie.

Quel que soit notre âge, apprenons à dire « merci », prenons le temps de dire « merci ». C'est gratuit un merci, mais sa valeur est inestimable pour celui ou celle qui le reçoit car les « mercis » se font de plus en plus rares par les temps qui courent. En trouvez-vous beaucoup sur Internet, Facebook, Instagram, Twitter ?

La rareté augmente la valeur de toute chose, les enfants, les collectionneurs le savent.

Malgré les petits soucis de la vie, nous avons toutes plusieurs raisons d'être reconnaissantes. Dire « merci » serait un gage de bonne santé physique et relationnelle, car c'est prendre conscience que nous avons tous besoin des autres pour exister et survivre à une société de consommation rapide et du chacun pour soi, c'est un pas de plus vers la découverte de la « gratitude ».

## La gratitude, qu'est-ce que c'est ?

C'est un mot à la mode, mais qu'en est-il exactement ? C'est davantage que dire merci, c'est vraiment ressentir un plaisir pour ce qui nous arrive et remercier pour ce qui vous est donné ou pour un service rendu.

Par ces temps de tempête d'hiver, découvrir en sortant de chez soi, que le voisin a déneigé notre escalier ou

notre entrée, quel plaisir et exprimer ce plaisir en remerciant la vie d'avoir de bons voisins, c'est ça exprimer sa gratitude. Prendre le temps de dire « merci » au voisin, c'est de la reconnaissance et de la gratitude, il est important de l'exprimer.



Prendre le temps de dire « merci » au conjoint, le conjoint est un partenaire de vie. Savourer un bon repas sans avoir eu à le préparer, dormir dans des draps frais, porter des vêtements propres jour après jour, réparer ce qui est brisé, faire le taxi, être présent pour l'autre, tant de gestes quotidiens qui demandent de temps à autre un peu de gratitude envers l'être aimé. Il y a plein de façons de dire merci, comme donner à son tour, donner au suivant.

La gratitude nous incite à apprécier ce que nous avons plutôt qu'à pleurer sur ce que nous désirons. Elle nous permet d'être mieux dans notre peau et améliore nos relations avec les autres, en redirigeant notre attention à la bonne place vers ceux qui nous entourent.

Le Cercle de Fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval est un milieu de découverte et de partage des traditions, un milieu d'entraide ouvert à toutes les femmes de 14 ans et plus. Vous êtes invitées à venir le découvrir soit en communiquant au local du Cercle le matin ou directement avec sa présidente.

Prochaine réunion mensuelle : 16 avril 2019 à 19 h au sous-sol de l'église, car il n'y aura pas de réunion mensuelle en mars.

**Doris Roy**  
secrétaire et responsable des communications  
418 825-3923

Club Lions Sainte-Brigitte-de-Laval

## Visite à la cabane à sucre



Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a organisé un dîner à la cabane à sucre qui a eu lieu le dimanche 3 mars 2019 à l'érablière de Lac-Beauport au profit des oeuvres caritatives du Club.

Nous remercions les clubs Lions de la région, notre député Jean-François Simard et plusieurs citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval pour leur participation.

**Lion Claude Lemay, responsable des réseaux sociaux**

418-569-8819

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



# BM TEC

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

Corporation  
des maîtres électriciens  
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

R.B.O.: 5736-8409-01

Le PRO du chauffage

418 999-8316

Entrepreneur général

Soumission gratuite

Pro-confort@outlook.com

Climatisation

Ventilation

Chauffage



**Communauté locale de Sainte-Brigitte-de-Laval**  
Paroisse Notre-Dame-de-Beauport

Activité Bénéfice - Samedi 9 mars 2019, 18h  
Gymnase de l'école Le Trivent, 3 rue du Couvent  
Sainte-Brigitte-de-Laval

**PARTENAIRES**

**Autres Dons en argent ou Soutien à l'organisation**  
Liste à jour le 3 mars 2019  
D'autres commanditaires s'ajouteront

Sablière Vallière inc. / Vallière Excavation  
Éco-Vert entretien paysager  
Journal Le Lavalois  
Résidence Le Trèfle d'Or

**Articles pour l'encan le 9 mars 2019 - Départ : 60% de la valeur**  
Liste à jour le 3 mars 2019 / D'autres articles s'ajouteront

Donateur	Articles	Valeur
M. Broderie inc., Jimmy Laprise	7 vêtements pour hommes et femmes	20 \$ à 80 \$ (Total 325\$)
Chantal Bourget, Notaire	Honoraire pour 1 testament	300 \$
Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval	Banc d'église (2 à 4 places, sur mesure)	250 \$
Centre de Santé de SBL	2 droits d'accès au Service de Télémédecine jusqu'en octobre 2019 (7 mois)	125 \$ (Total 250 \$)
Terrassement GMC	Bon d'achat pour une contrat de déneigement – Saison 2019-20	200 \$
Sciage de Béton Tremblay	Diffuseur Doterra avec Huiles essentielles	200 \$
Les gonflables en Fête	Location d'un Jeu gonflable + Barbe à papa + Snow Cones	190 \$
Soins de pieds Geneviève Binet	3 bons X 1 heure de soins de pieds à domicile	60\$ par bon (Total 180 \$)
Les Élus de la Coalition de Sainte-Brigitte-de-Laval	Bon d'achat pour services à station service Alpin	75 \$
	Bon d'achat pour le resto-bar Alpin	75 \$
AAA Acheteur d'or inc., Sylvain Desmeules)	Cadeau	150 \$
Construction TransParent, Christian Parent	Cœur en argent avec chaîne en argent	150 \$
Johanne Thomassin, Artiste peintre	Plusieurs articles de porcelaine peints à la main	100 \$
IGA Sainte-Brigitte-de-Laval	Bon d'achat en épicerie chez IGA	100 \$
PhysioAutonomieSanté, Vicky Bissonnette, TRP	Bon pour 1 heure de massage à domicile	95 \$
Jean-François Simard, Député Articles à l'effigie de l'Assemblée nationale	Couverture d'auto	35 \$
	Organisateur de voyage	35 \$
	Montre	15 \$
CCAPCable	Ensemble à dégustation de fromages	80 \$
Clinique ProActionPhysio	1 heure de massage au Centre de Santé SBL	70 \$
	Bon d'achat	25 \$
Accommodation du Domaine Beaulieu / Boucherie Beaufresne	Bon d'achat	25 \$
	Bon pour un toilettage	50 \$
Résidence Le Trèfle d'Or	Panier de produits et 2 coupons-repas	50 \$
	Nappe tissée 72 po. X 60 po	80 \$
Noëlla Lehoux et Yvon St-Gelais	Plusieurs décorations	10 à 60 \$ (total 250 \$)
	Plusieurs Supports à chandelles et lampions	
Danielle Thomassin	Livre de Photos «Missions Croix-Rouge » de Michèle Dionne	50\$

**Matinées mères-enfants**

# Retour de la fête familiale

La 9<sup>e</sup> édition de la fête familiale aura finalement bel et bien lieu, vu les supports reçus depuis notre dernière publication afin de maintenir l'organisme sur les rails.

Alors mettez cette date à votre agenda : samedi, 6 avril 2019, de 10 h à 15 h, à l'école du Trivent 1. C'est une activité à ne pas manquer.

Au menu :

- Jeux gonflables
- Atelier de bricolage avec Au précieux temps
- Animation clownesque
- Exposants de notre région
- Plus de 1500 \$ en prix de participation
- Comptoir lunch

## Changement important pour les matinées mères-enfants

Les membres des Matinées mères-enfants sont présentement à la recherche d'aide. Elles désirent conserver leur organisme mais ce dernier est devenu trop lourd à gérer par des bénévoles compte tenu de l'ampleur de la tâche et des besoins des familles du milieu.

Plusieurs démarches ont été amorcées et celles-ci semblent vouloir porter fruit. Il y a donc de fortes chances qu'une coordonnatrice soit engagée pour administrer l'organisme.

Un merci particulier à M<sup>me</sup> Laurie Thibeault-Julien, conseillère attitrée aux Matinées mères-enfants, qui a déployé de nombreux efforts afin de trouver des solutions pour maintenir l'organisme en vie. On garde espoir.

## Les activités se poursuivent jusqu'en juin 2019

**Mars**

- 13 Animation avec Kiwi sous le thème du soccer
- 20 Libre
- 27 Marimba : éveil musical

**Avril**

- 3 Libre
- 10 Animation avec Kiwi sous le thème des quilles
- 17 Libre  
Soirée sans bébé (date, lieu à déterminer)



[matineesmeresenfants@hotmail.com](mailto:matineesmeresenfants@hotmail.com)

Facebook : Matinées mères-enfants SBDL



**Estimation gratuite**

**Construction  
Rénovation  
en tout genre**

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

constructionclf.com  
lambert.fils@hotmail.com

restaurant <b>LE LAVALLOIS</b>	Pizza	Horaire															
Livraison disponible du jeudi au dimanche de 16 h à la fermeture.  <b>418 825-2969</b>	Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur 22,60 \$ plus taxes. <b>Livraison seulement</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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															

Club de soccer SBDL

## Inscription saison 2019

Malgré le temps froid qui persiste et la grande quantité de neige, il est temps de songer à s'inscrire aux activités estivales.

Cette année, la période d'inscription se tiendra du 4 mars au 1<sup>er</sup> avril. Surveillez attentivement la sortie du formulaire 2019 avec toutes les modalités d'inscription sur le site Web de la ville. Le formulaire sera également disponible sur notre site Web.

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

Pour ceux et celles qui préfèrent s'inscrire en personne, il y a aura une soirée d'inscription au Parc des Saphirs, 175, rue Kildare, lundi 18 mars de 18 h 30 à 20 h.

### Nouveauté

- Cette année, le Club vous offre la possibilité de payer par carte de crédit et ce, seulement si vous faites votre inscription en ligne.
- Création d'une équipe RÉCRÉATIVE adulte FÉMININE

### Le club offrira tout comme l'an dernier

- Rencontres entre Club SBDL et autres clubs de la région pour les catégories U11 à U14 féminin/masculin et U9-U10 masculin

### Nous sommes à la recherche

- De joueurs féminins et masculins pour nos équipes récréatives (les citoyens des autres municipalités sont les bienvenus).
- D'entraîneurs bénévoles, surtout pour les équipes U4 et U5.



Prendre note qu'aucune expérience n'est requise pour être membre des équipes adultes récréatives, le but premier étant d'être actif. De plus, les rencontres sont un excellent moyen de créer de nouvelles amitiés et d'apprendre à connaître ses concitoyens.

Pour ceux et celles dont l'intérêt est de s'impliquer en tant qu'entraîneur bénévole, le Club vous offre la possibilité de suivre une formation, et ce, aux frais du Club. Aucune expérience n'est requise. Une belle expérience à vivre et un bel exemple à donner aux plus jeunes.

Si vous désirez signifier votre intérêt en tant que joueur ou entraîneur, si vous avez tout simplement des questions, n'hésitez pas à nous contacter à [marty-natasha@hotmail.com](mailto:marty-natasha@hotmail.com).

Nous avons hâte de voir ou revoir les jolies frimousses de vos enfants sur le terrain cette année et espérons que vous serez nombreux à rejoindre les rangs de nos équipes Senior.

En attendant le retour de la saison, profitez bien des joies de l'hiver.

**Natasha Côté, prés. coordonatrice**  
**Club de soccer SBDL**



**BLUE SOX BASEBALL**  
**CAMP D'INITIATION ET MISE EN FORME**  
**GRATUIT! GRATUIT! GRATUIT!**

LES DIMANCHES 17 - 24 - 31 MARS AU TRIVENT 1

13h : Minis Blue Sox (2014 - 2015 - 2016)  
14h : Novices (2012 - 2013)  
15h : Atomes et Moustiques (2008 - 2009 - 2010 - 2011)  
16h : Pee wee et Bantam (2004 - 2005 - 2006 - 2007)

**VIENS ESSAYER LE BASEBALL AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON.**

**FACEBOOK : Baseball mineur de Sainte-Brigitte-de-Laval**

Fidéides 2019

## La Coop de santé finaliste



M<sup>me</sup> Julie Grenier, infirmière et M<sup>me</sup> Véronique Loubier, directrice du centre de santé

Depuis plus de 35 ans, la Chambre de commerce et d'industrie de Québec (CCIQ) récompense les entreprises qui se sont démarquées dans plusieurs catégories lors de la soirée de reconnaissance des Fidéides. Le 14 mars prochain, dans la catégorie entreprise collective, le Centre de santé Sainte-Brigitte-de-Laval sera finaliste avec deux autres entreprises de la région de Québec.

« C'est une nouvelle catégorie cette année et je suis très heureuse que la coop de solidarité ait été retenue pour briser la glace. Il y avait une soirée au Hilton pour annoncer les nominations

et nous y étions avec beaucoup de fierté », affirme la directrice du centre de santé, Véronique Loubier.

Pour la directrice, il ne fait aucun doute que ce sont les idées novatrices de l'organisme qui a permis cette nomination. « Dans le dépôt de notre candidature, nous avons placé beaucoup d'emphase sur le projet de soins mobiles aux entreprises et sur celui de la télémédecine. C'est toujours bon de se faire reconnaître par ses pairs et j'espère que cela pourra donner un coup de pouce pour la venue d'un médecin dans la municipalité », termine madame Loubier.

**CHABOT**  
CONSTRUCTION  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

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

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

[CHABOTCONSTRUCTION.CA](http://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.

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

Tout pour  
votre lunch!



## Nouvelle série voyage Sur les ondes de CCAP.Tv depuis le 4 février

Le 4 février dernier, une nouvelle émission a vu le jour sur le site de CCAP.Tv. On peut y regarder les aventures de Maman GlobeTrotteuse au Costa Rica, où une maman de Lac-Delage et ses trois filles Ella, Coco et Laëtie vous dévoileront leurs astuces et leurs conseils voyages.

Caroline Jacques, alias Maman Globe-Trotteuse, est une blogueuse, conférencière, écrivaine, et bien sûr une voyageuse aguerrie qui parcourt le monde avec ses trois filles entre 4 et 11 ans. « L'objectif premier de la série est avant tout de mettre en lumière les différentes facettes et possibilités du voyage en famille. On a souvent tendance à croire que c'est très complexe de partir à l'étranger avec nos enfants. Bien sûr, ça demande de l'organisation, mais c'est non seulement possible, mais surtout tellement formateur et enrichissant pour les enfants » mentionne la principale intéressée.

Ayant visité six continents et plus de 40 pays, elle explique quelques raisons qui les ont motivés à opter pour le pays du Pura Vida comme scène de fond pour la série : « Le Costa Rica est non seulement un pays magnifique avec ses paysages verdoyants et sa faune diversifiée, mais c'est aussi un pays qui met beaucoup en valeur l'écotourisme qui rejoint le type de voyages que nous préconisons ».



Soutenues par un guide de voyage qui sera dévoilé à chacun des épisodes, elles susciteront l'engouement des familles à sortir de leur zone de confort et à vivre une aventure de voyage hors des sentiers battus tout en expérimentant le tourisme responsable.

Concentrés sur la côte caribéenne du pays qui est souvent moins visitée et moins connue des voyageurs, c'est à travers les sept épisodes de la série que les téléspectateurs accompagneront les voyageuses qui visiteront un sanctuaire de paresseux, le peuple autochtone Bribri, le très connu Parc de Tortuguero, ten-



teront une expérience de surf et se rendront dans le parc national de Cahuita pour dormir dans une maison dans les arbres.

Geneviève Roussel, réalisatrice de l'émission, nous parle de ce projet avec beaucoup d'enthousiasme : « Réaliser une série du genre avec une équipe restreinte a demandé beaucoup de travail, mais le résultat reflète vraiment ce que nous voulions mettre en valeur. Les gens vont découvrir une famille très attachante qui profite du moment présent à travers leur voyage ».

Afin de souligner le lancement de la série, près de 70 personnes, dont des chanceux qui ont gagné leur place via un concours Facebook, ont pu assister à la diffusion du premier épisode en plus d'une conférence présentée par Maman Globe-trotteuse elle-même.

L'émission Maman Globe-trotteuse au Costa Rica est rendue possible grâce à la collaboration de Desjardins par le biais de leur programme de fonds d'aide au développement du milieu.

En plus d'un apport financier, ils proposeront également des capsules informatives et des conseils financiers adressés aux familles pour la réalisation de leurs voyages.

Pour suivre la série, rendez-vous sur la chaîne CCAP.Tv aux canaux 01 et 601 pour les abonnés de la CCAP, sur le web à [www.ccap.tv](http://www.ccap.tv) ou sur la chaîne YouTube de CCAP.Tv.

par Maryna Carré

## Pères au foyer

Le portrait réaliste et touchant de quatre hommes découvrant les joies et les tracas du rôle de père au foyer.



Martin, Xavier, Julien et Tom n'ont rien en commun. Pourtant, ils se rejoignent sur un point : tous les quatre se retrouvent pères au foyer. Si Julien remplit ce rôle avec joie et s'y épanouit, c'est plus compliqué pour les trois autres : syndrome de la couvade, sensation d'inutilité, dépression, carrière très dure à reprendre ou manque de compréhension, voire mépris de la société ; « père au foyer » semble une étiquette bien difficile à porter... trop difficile ?

Dans ce roman à quatre visages et quatre voix, Renée Dumas donne la parole à quatre personnages attachants et réalistes, quatre hommes qui affrontent comme ils le peuvent leur rôle de père au foyer dans un monde qui se montre encore trop peu tolérant à ce sujet.

**L'AUTEURE – Renée Dumas**

Renée Dumas est native de la belle région des Cantons-de-l'Est, au Québec. À la suite du départ de ses cinq enfants de la maison, la marche est devenue son activité de remise en forme quotidienne. En chemin, elle rencontre de jeunes pères de famille qu'elle interroge sur leur rôle de père au foyer. De leurs réponses divergentes et inspirantes est né son premier roman.

par Lucille Thomassin

**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](http://www.groupealtus.com)

**SH MACHINERIE INC.**

SÉBASTIEN HUOT  
Cell.: 418-264-5454  
Fax : 418-825-5133  
[shmachinerie@hotmail.com](mailto:shmachinerie@hotmail.com)

RBQ : 5629-7039-01      [www.shmachinerie.com](http://www.shmachinerie.com)

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

Mademoiselle guérit tout

par *Maryline Beaudoin, infirmière clinicienne*

## Mieux vivre avec l'eczéma



L'eczéma, aussi appelé dermatite, est une des maladies cutanées les plus fréquentes. C'est une maladie chronique de la peau qui évolue par poussées inflammatoires. La peau devient rouge, sèche et pique. Parfois, il peut y apparaître des petites bosses remplies de liquide qui coulent et forment des croûtes.

De plus, des craquelures avec présence de sang peuvent survenir. Plusieurs régions du corps peuvent être atteintes. Les plus fréquentes sont les mains, les coudes, les genoux et les chevilles. La barrière de la peau fonctionne donc moins bien. Les allergènes (par exemple la poussière), les bactéries ou irritants (par exemple le parfum) peuvent alors traverser la barrière de la peau et provoquer des poussées d'eczéma.

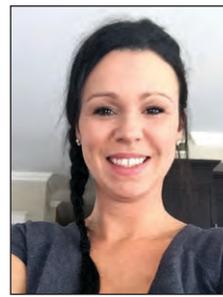
La peau a de la difficulté à conserver son eau, ce qui la rend sèche. elle joue donc moins bien son rôle de protection. L'eczéma est souvent relié au bagage génétique de la personne qui en souffre. On ne peut pas guérir l'eczéma mais on peut le contrôler. C'est un problème courant mais pas contagieux. Il peut commencer tôt dans la vie et s'observe même chez les nourrissons.

Il est très important de traiter l'eczéma pour ne pas empirer la maladie et pour en soulager la douleur et les démangeaisons. Un bon traitement peut prévenir les infections, empêcher la peau de s'épaissir et réduire le stress de la personne atteinte.

Vous devez rencontrer votre médecin de famille ou dermatologue afin d'être diagnostiqué et pouvoir entamer le bon traitement. Il y a plusieurs types d'eczéma, voilà pourquoi il est primordial de rencontrer son médecin afin de diagnostiquer votre eczéma et surtout d'en déterminer la nature.

### Le traitement

1. Bien hydrater votre peau avec onguent, crème ou lotion
2. Soulager les démangeaisons et éviter le grattage : appliquer une serviette humide fraîche sur la peau



qui démange, garder vos crèmes dans le réfrigérateur car la fraîcheur de la crème apaisera votre peau

3. Prévenir l'infection : se laver les mains avant d'appliquer la crème, si la crème est dans un gros pot, prenez-la avec une cuillère pour ne pas contaminer le pot. Si la peau devient trop abîmée, plus rouge, plus chaude, plus douloureuse et qu'un liquide jaune s'en écoule, consultez un médecin.
4. Identifier les déclencheurs (par exemple la poussière, le pollen, les animaux, le stress, le tabac, les variations de température, etc.) et les éviter.
5. Soigner l'eczéma : les plaques rouges (inflammation) se soignent avec une crème anti-inflammatoire qui est prescrite par un médecin.

### Prévention

En complément avec le traitement, la prévention est très importante. Ce sont des mesures simples et faciles à utiliser afin d'augmenter l'efficacité du traitement et surtout d'espacer les poussées. Voici quelques trucs à utiliser pour mettre toutes les chances de son côté :

1. Une seule douche quotidienne rapide est suffisante,
2. Utiliser des savons doux et sans parfum,
3. Rien ajouter dans l'eau du bain,
4. Sécher la peau en tamponnant sans frotter,
5. Porter des vêtements en coton car la laine ou les tissus synthétiques peuvent irriter la peau,
6. Aérer les pièces 10 minutes environ tous les jours,
7. Appliquer une crème émolliente très hydratante après la douche ou le bain.
8. Éviter de se gratter
9. Ne pas laisser la transpiration s'accumuler sur la peau
10. Utiliser un humidificateur l'hiver afin de rendre l'air plus humide

En bref, après avoir suivi un bon traitement, l'eczéma s'améliore. Tous ces symptômes signifient que votre peau est plus fragile et exige du temps et de l'attention. Il faut être alerte. Le secret est de prendre soin de sa peau tous les jours afin de bien vivre avec ce problème.

Vous pouvez en parler à votre pharmacien qui peut vous recommander des crèmes à base de cortisones en ventre libre qui peuvent soulager les démangeaisons. Dans des cas plus sévères, votre médecin peut vous prescrire des anti-inflammatoires plus puissants pour diminuer la sensation de brûlure et la démangeaison.

*Mademoiselle guérit tout.*  
*Maryline Beaudoin, infirmière clinicienne.*

## Les cafés du lundi



### Prochains cafés rencontre entre parents et futurs parents

Les places sont limitées. Vous devez vous inscrire.

**Lundi 4 mars, 9 h 30 h à 11 h 30**

Activité spéciale, halte-garderie. On s'occupe de vos petits pendant que vous pensez à vous. Confirmer votre présence car c'est la relâche scolaire.

*Avec Véronique Loubier et une éducatrice*

**Jeudi 21 mars, 10 h à 13 h**

Cuisine collective entre parents. Trucs pour cuisiner santé à bas prix, purée, souper, collations. On jase alimentation et chaque personne repart avec des portions pour la maison.

\* Exceptionnellement un jeudi au sous-sol de l'église.

*Avec Véronique Loubier et une ressource invitée*

**Lundi 25 mars, 10 h à 12 h**

Yoga parents-bébés. On relaxe et on apprend des techniques de respiration et mouvements de base.

*Avec Marie-Eve Grenier, professeure à l'école Invivo*

**Lundi 8 avril, 10 h à 12 h**

**Bédaine urbaine.** Conférence sur le sommeil du poupon et des enfants. Trucs et astuces pour amener les enfants à faire leur nuit.

*Avec Marie-Pier Villeneuve, fondatrice et conseillère*





Entretien de pelouse  
Déchaumage  
Aération  
Pose de tourbe

Terrassement  
Imperméabilisation d'asphalte  
Lavage à pression  
Dénéigement

418 997-9465

Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

www.jdinnovationexterieure.com



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



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

par : Jocelyne Clavet

## Cuvée 2019 des Exceptionnelles

Des plantes éclatantes qui plairont à toutes les générations de consommateurs. Certaines sont mellifères et attirent les pollinisateurs et les colibris, d'autres se démarquent par leur floraison ou leur feuillage spectaculaire. Certaines apporteront un punch de couleur à des coins ombragés et d'autres ensoleilleront les balconnières ou donneront du volume aux plates-bandes municipales.

### Liste des plantes annuelles gagnantes

- le bégonia Canary Wings®
- le bégonia Valentino Pink®
- le canna Fire Dragon®
- la patate douce SolarPower™ Black Heart
- le coléus 'Main Street Ocean Drive'
- la rudbeckie hérissée Rising Sun® Chestnut Gold
- la sauge Rockin® Fuchsia
- le séneçon blanc Angel Wings™

### Bégonia Canary Wings

Son port gracieux est retombant à rampant, ce qui lui confère un bel avantage pour garnir les potées. C'est le contraste entre ses feuilles très brillantes, en forme de coeur, mais asymétriques, qui passent du jaune à une



teinte chartreuse durant la saison (une couleur vraiment unique chez les bégonias) et ses fleurs d'un rouge vibrant qui en font la reine incontestée dans zones ombragées.

H. : 30 à 45 cm. L. : 38 à 45 cm.

### Bégonia Valentino Pink®

De par le coeur jaune de ses fleurs, ce bégonia de type Rieger ou élevé est une vraie révolution dans le monde



des bégonias. La floraison rose foncé de cette star est tellement abondante et serrée qu'elle recouvre complètement son feuillage lorsqu'elle est à son pic. Cette vedette des plates-bandes peut être placée autant à l'ombre qu'au soleil. H. : 20 à 25 cm.

### Canna Fire Dragon®

Ce canna est exempt de virus. Il peut donc être cultivé sans que ses feuilles vertes soient abîmées par des distortions. Toutefois, c'est sa floraison rouge intense qui attire les abeilles et

les papillons. Ce canna présente un port compact, ce qui fait qu'il peut être placé tant en contenant qu'en pleine terre. H. : 1 à 1,2 m. L. : 50 à 70 cm.

### Patate douce Solar Power

Cette plante aux feuilles parfaitement dessinées en forme de coeur, conservera sa forme et sa jolie couleur durant toute la saison. La couleur de son feuillage remarquable passe du pourpre foncé au début de sa croissance au noir foncé. Elle forme un dôme élégant et retombant, ce qui en fait un choix intéressant pour l'associer à des floraisons bleues, roses ou orange.

H. : 25 à 30 cm. L. : 60 à 90 cm.

### Coléus Main Street Ocean Drive

Ce coléus présente une bonne ramification, une performance estivale hors du commun et peu ou pas de floraison. Ses feuilles très décoratives rouge bordeaux sont colorées de rose foncé au centre avec une fine bordure jaune lime.

### Rudbeckie hérissée Rising sun

Sa floraison n'est aucunement influencée par le manque de lumière, ce qui permet d'obtenir une belle floraison du début de la saison jusqu'aux gelées. Ses grosses fleurs aux longs pétales jaune doré teints d'ocre à leur base se déploient autour d'un coeur proéminent brun café. H. et L. : 45 à 60 cm.

### Sauge Rockin® Fuchsia

Cette sauge hybride au port presque arbustif présente une belle fleur fuchsia au calice noirâtre contrastant harmonieusement avec son feuillage vert foncé. La floraison est nectarifère et mellifère,

ce qui a tout pour plaire aux pollinisateurs comme les abeilles, les papillons et même les colibris.

Les hampes florales sont robustes et la plante forme une grande touffe buissonnante qui peut aisément servir comme toile de fond dans une plate-bande ou pour agrémenter un arrangement dans un gros contenant.



### Le séneçon blanc Angel Wings™

Le séneçon blanc Angel Wings™ est un arbuste vivace buissonnant, au feuillage persistant. La silhouette du plant est très graphique et ses grandes feuilles spectaculaires sont blanc argenté, épaisses et légèrement duveteuses.

Facile de culture, Angel Wings™ performe bien au soleil dans un terreau moyennement drainé et il tolère aussi un peu d'ombre.

H. : 20 à 40 cm. L. : 20 à 30 cm.

Source : Internet

**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

Par Doris Tessier

## Rehausser votre énergie

Vous aimeriez vous sentir plus en énergie ? Voici dix trucs à intégrer dans votre quotidien:

1 - Modifiez votre alimentation afin que cette dernière soit constituée de 50 % de fruits et de légumes. Ils contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. Le guide alimentaire canadien 2019 fait également cette recommandation.

2 - Mangez régulièrement des gras sains comme des poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardines, etc.) des avocats, des noix, des graines (amandes, noix de Grenoble, graines de tournesol, de chia, de chanvre afin d'aider le corps à absorber les vitamines (D.E.K.A). Le nouveau guide alimentaire canadien met également l'emphase sur la consommation de graines diverses.

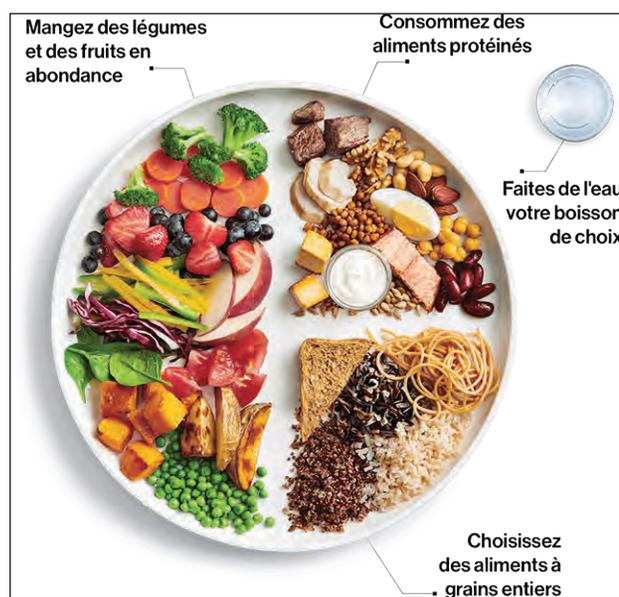


Photo du guide alimentaire canadien 2019

3 - Ajoutez des sources végétales de fer que l'on retrouve dans les épinards, le chou frisé, les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc), les pommes de terre, les betteraves, les céréales, le gruau. Le fer joue un rôle important pour maintenir l'énergie et favoriser la production d'hémoglobine.

4 - Mangez beaucoup de fibres pour assurer le bon fonctionnement intestinal, soutenir la santé cardiaque et le contrôle glycémique. Les sources de fibres comprennent les haricots, les légumineuses, les grains entiers, les fruits et les légumes, les noix et les graines.

5 - Bougez plus. Être actif fait circuler le sang, améliore la santé du cœur, aide à augmenter le niveau de bien-être dans le cerveau, réduit le risque d'anxiété et de dépression. Une bonne marche vaut bien des médicaments.



6 - Buvez beaucoup d'eau. La déshydratation augmente la sensation de fatigue. Un demi verre d'eau avant chaque repas favorise la digestion. Le guide alimentaire canadien 2019 recommande que l'eau devienne notre boisson principale.

7 - Restreignez votre consommation de café ou autre caféine de 2 à 4 tasses par jour et idéalement consommez-les en fin d'avant-midi ou d'après-midi. C'est à ce moment que la caféine redonne un regain d'énergie.

8 - Faites le plein de soleil (et de vitamine D) de 10 à 20 minutes par jour. La lumière naturelle et l'apport de vitamine D augmentent le niveau d'énergie et aide à combattre le sentiment de dépression hivernale.

9 - Réduisez le temps passé devant un écran avant de vous coucher. La lumière bleutée peut être perturbante pour la production de mélatonine qui aide au sommeil.

10 - Limitez la consommation de sucre qui apporte une énergie temporaire mais la réduit rapidement créant des pics et des chutes d'énergie néfastes pour le corps.

Si vous suivez ces conseils, vous serez surpris de l'énergie ressentie.

**Recherche : Angela Wallace diététiste agréée et guide alimentaire canadien 2019.**

## Semaine de la persévérance scolaire

Afin de souligner la semaine de la persévérance scolaire avec éclat, la Caisse des Chutes Montmorency a remis des bourses de 1 000 \$ et 3 000 \$ à 3 écoles du secteur.

Ces bourses font partie des sommes amassées par la Fondation Desjardins lors de l'ascension du Kilimandjaro par le directeur général de la Caisse, Stéphane Dubé, en octobre dernier.



Isabelle Girard, directrice Stéphane Dubé, d.g.  
Chrystelle Houde-St-Pierre, Samuel-de Champlain

Les projets des écoles primaires Marie-Renouard et Beausoleil (du Parc), ainsi que celui de l'école secondaire Samuel-De Champlain se sont démarqués parmi 1380 candidatures à l'échelle provinciale lors de la 3<sup>e</sup> édition des Prix #FondationDesjardins.

L'école secondaire Samuel-De Champlain a proposé un programme d'entraînement conçu spécifiquement pour les jeunes qui ne font pas partie de la concentration sport et pour les motiver à développer de saines habitudes de vie.

Sam'Entraîne existait déjà mais nécessitait une remise à jour. « Ce sera un mélange de yoga en renforcement et en étirement pour améliorer la respiration, la pleine conscience et ainsi mieux gérer le stress et les pensées, jumelé à un training de course » explique Chrystelle Houde St-Pierre qui donnera les cours. L'objectif est d'avoir un groupe d'environ 20 étudiants, dès février.

Lucille Thomassin

**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**

RBO: 5646-9802-01

**CONSTRUCTION F.G.**

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL  
**418-809-2895**  
www.constructionfg.com  
info@constructionfg.com

## PETITES ANNONCES

Tombée 3 avril 2019  
alinefortier@hotmail.com  
418 825-1182

## SERVICES

Tutorat/Aide aux devoirs, primaire et secondaire, mathématique / Accompagnement scolaire.  
**418 948-8947**

Cours d'anglais privés ou petits groupes. Bachelière anglophone avec 20 ans d'expérience. Reçu d'impôt si désiré.  
**418 825-4106**

## Corrections au Bottin de Sainte-Brigitte-de-Laval 2019-2020

Veillez apporter ces corrections dans votre bottin. Merci à ceux qui nous ont mentionné ces petites erreurs. Nous vous prions de nous en excuser.

- \*\*\* p. 12 Serge Bernier **825-2221**
- \*\*\* p. 26 **Ajouter** Millette Jean-Charles 49, des Trilles **825-5012**
- \*\*\* p. 31 Thomassin Clermont **enlever le 581**
- \*\*\* p. 31 Thomassin Colette **ajouter 581 au début du numéro**
- \*\*\* p. 34 **Supprimer S.T.C.U.Q. pour remplacer par R T C**

Merci de votre compréhension

*Jocelyne Clavet*

## Le Lavalois

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

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

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

## L'équipe du Lavalois

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-président	825-3035
Louise Côté, secrét.-trésorière	948-8947
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Doris Tessier, administratrice	825-0029
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947
Alain Bouchard, dir. photographe	934-0121

## COLLABORATEURS

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

## Calendrier du Lavalois

2019

Tombée	Sortie
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

## Pour les petites annonces

Avec une carte de membre (5 \$) du Lavalois vous pouvez faire paraître gratuitement une petite annonce. Cependant, vous ne pouvez annoncer gratuitement un service pour lequel quelqu'un paie une pub dans notre journal. Procurez-vous cette carte lorsque vous donnez votre annonce à la préposée.

*Aline : 418 825-1182*

## Tartelettes aux pacanes à l'érable

par Diane Clavet

À tous ceux qui ont une dent bien sucrée !

Si vous aimez la tarte aux pacanes, vous aimerez aussi ces tartelettes.

Elles sont idéales pour les buffets.  
Donne 12 tartelettes

Vous trouverez aussi cette recette sur notre site Web

## Garniture

- 3/4 tasse (180 ml) de sirop d'érable
- 3 oeufs
- 2 c. à table (30 g) de beurre fondu
- 1 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse (170 g) de cassonade ou sucre d'érable granulé
- Pincée de sel
- 1 tasse (250 ml) de pacanes



## Préparation

- Mélanger tous les ingrédients sauf les pacanes.
- Hacher les pacanes et en mettre au fond des tartelettes mais en garder des entières pour garnir le dessus.
- Verser le mélange sur les pacanes dans les tartelettes.
- Garnir d'une pacane entière.
- Cuire au four sur la grille du bas, à 350° F durant 25 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

**Note :** Si vous utilisez des croûtes à tartelettes congelées, faites-les décongeler sans les cuire.

## COLLABORATEURS

Québec

CCAP

Sainte-Brigitte-de-Laval  
Sainte-Brigitte-de-Laval, une ville qui se réinvente

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

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**

GOULDS WATER TECHNOLOGY  
a xylem brand

**Régent**  
Service

POMPES & PUITES

418 849-5614

Benoît Bureau, propriétaire  
C 418 571-8893

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

info@serviceregent.com  
F 418 848-1796

Licence RBQ : 2545-5577-56

*Rénovation et Décor inc.*

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

**50**  
ans  
1964 - 2014

Tél. : 418 825-4493  
Cel. : 418 520-5104

www.renovationetdecor.com  
15% de rabais jusqu'au 31 mars 2019

R.B.Q. 82752767.14



# VIDÉO SUR DEMANDE

VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT



- ◆ Chaînes sur demande
- ◆ Location de films
- ◆ Rattrapage télé



**CCAP** CABLE.COM  
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

**418.849.7125**  
[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com) |   
20 860, boul. Henri-Bourassa

\*\*\* La Vidéo sur Demande est accessible gratuitement à tous les clients télévision de la CCAP qui ont un service Accès numérique et utilisant un terminal de nouvelle génération G6 (4642 et 8642), G8 et G10. Pour accéder au contenu des chaînes sur demande, les clients doivent être abonnés aux chaînes dans leur forfait télé.