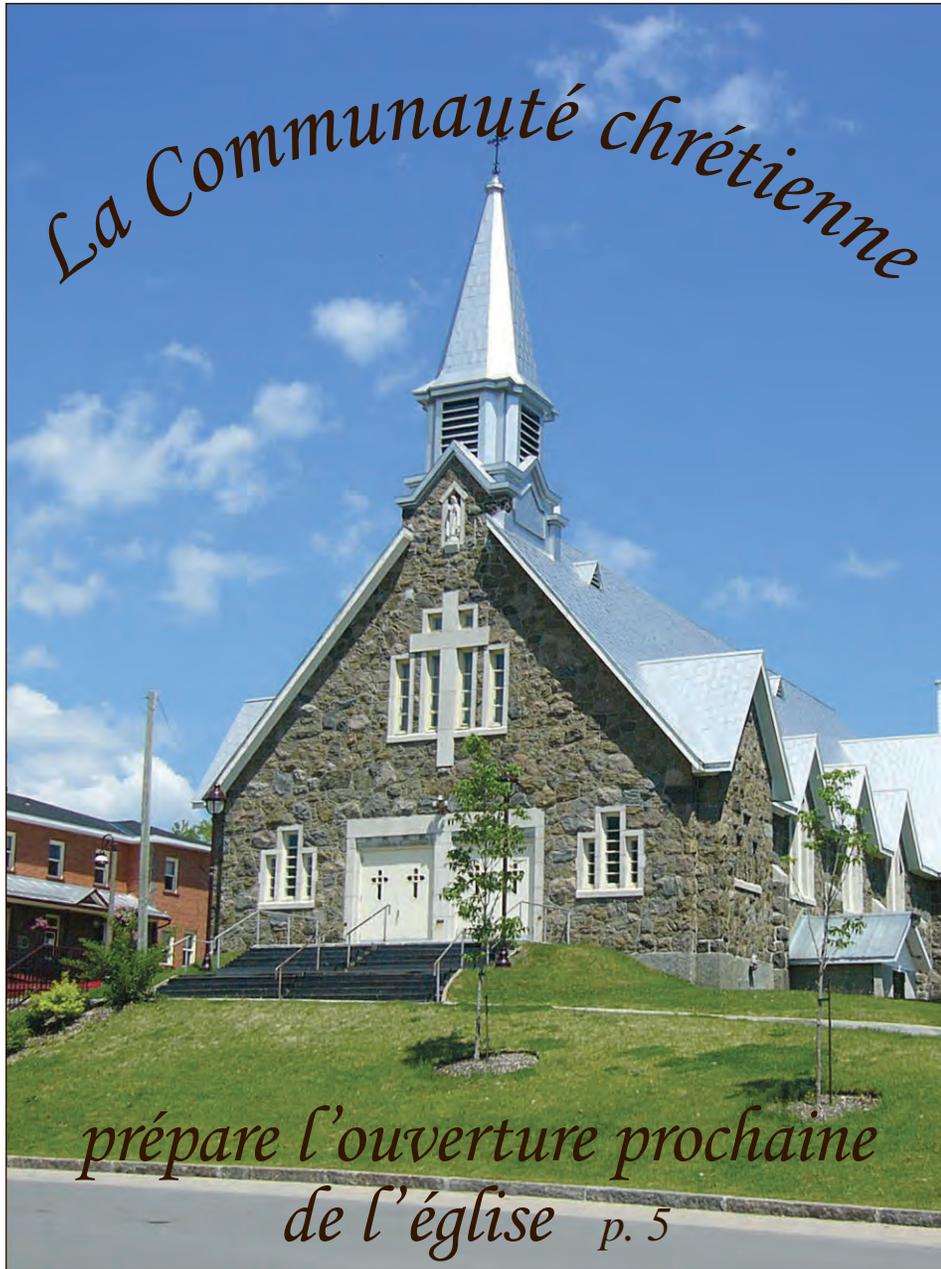




Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



La Communauté chrétienne

prépare l'ouverture prochaine de l'église p. 5

Heureuse Fête des Pères

*Quand il veut, mon papa peut être en courroux
Mais pour moi, il sait se faire tout doux*

*Quand il veut, mon papa peut être en colère,
Mais souvent, il pardonne et tempère*

*Quand il veut, mon papa sait être très fort,
Mais préfère être mon réconfort*

*Mon papa est tout et son contraire,
Mais surtout, c'est le meilleur des pères.*

À lire

*Plaintes rejetées
p. 3*

*Les commerces lavallois
p. 5*

*Histoire des Keough
p. 7*

*Club de golf Alpin
p. 8*

*Usine à cannabis
p. 11*

**On pratique en équipe,
tout en continuant de se protéger!**

Information et conseils à l'intérieur.

Votre gouvernement

Québec

lelavallois.com
facebook.com/journallelavallois/

Jun 2020
Volume 38 Numéro 5

LE LAVALLAIS
416
DEPUIS 1983

416, av. Ste Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval QC
G0A 3K0

418.825.2969

info@restaurantlelavallois.com

familiprix EXTRA

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

418 825-4646

**Service d'infirmière
Service de livraison**

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



 **Clinique dentaire
Sainte-Brigitte**

418 606-8125 / info@ledentiste.net
www.cdsaintebrigitte.com
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 RÉPARATION



Tous unis pour la fierté nationale

La fierté nationale se nourrit des succès de son peuple, mais elle rappelle également la force de celui-ci dans les moments les plus difficiles. Cette année, les Québécoises et les Québécois ont fait preuve d'une immense résilience dans le contexte lié à la pandémie de la COVID-19. Depuis le début de la crise, le Québec a affiché sa grande solidarité. Les gens, même à distance, se sont unis pour offrir des services, ont mis sur pied des initiatives ingénieuses tout autant que réconfortantes pour aider leurs concitoyen(ne)s, pour écouter les consignes afin que cette crise se résorbe le plus rapidement possible. Et cela, ça mérite d'être souligné.

La fierté n'est pas un microbe qui s'attrape, mais c'est quelque chose qui se développe, même quand l'humain est au plus profond de sa vulnérabilité. Cette année, cette fierté porte le chapeau des services essentiels quels qu'ils soient, de celles et ceux qui ont tenu le fort avec un courage impressionnant, de tout un peuple qui a été éprouvé comme jamais. Parce qu'actuellement encore au cœur de cette crise, nous nous sommes UNIS.

Claude Gauthier chantait dans sa magnifique pièce *Le plus beau voyage* que « le Québec était de dix

enfants à table ». Dix enfants à table et des familles québécoises complètes qui ont hâte de pouvoir se rassembler, se serrer dans leurs bras, s'embrasser. Des Québécoises et Québécois qui, tous ensemble, enfants, adolescents, adultes et aînés ont pratiqué leur patience dans une situation tout à fait exceptionnelle en attendant de pouvoir se retrouver. Il faudra se rappeler un jour de cette période vécue bien malgré nous. En se tournant vers un avenir plein d'espoir, certes changé à tout jamais, mais aussi vers des jours plus heureux, c'est UNI que le Québec tout entier pourra éventuellement regarder dans le rétroviseur et laisser derrière lui cette trouble saison.

La Fête nationale 2020 sera très différente cette année, mais ça ne nous empêchera pas de célébrer comme il se doit le 23 juin prochain à 20 h sur les quatre grands réseaux télé. Chacun dans sa chaumière, restons unis et regardons ensemble le grand spectacle de la Fête nationale, une soirée tout en chansons avec de nombreux artistes de chez nous.

Bonne Fête nationale du Québec!

Source : <https://www.fetenationale.quebec/a-propos/thematique>

Sommaire

Actualité

Fierté nationale.....	2
Projet immobilier Kildare.....	3
Club Lions.....	3
Déconfinement des commerces.....	4
Communauté chrétienne SBDL.....	5
Histoire de la famille Keough.....	7
Trèfle d'Or.....	8
Club de golf Alpin.....	8
La grange à Théodore disparaît.....	9
Usine à cannabis.....	11
Inscription ASSBDL.....	11
Télétravail et impôt.....	14
Bibliothèque du Trivent.....	15
CCAP.....	15

La vie de chez nous

Nouvelles de la MRC.....	10
RDE de Sainte-Brigitte-de-Laval.....	16
Âge d'Or.....	17
La Barak.....	19
Cercle de fermières.....	21
Calendrier scolaire.....	21
Matinées mères-enfants.....	21

Chroniques

Ça va où.....	14
Le hygge.....	18
Passe-temps.....	18
Horticulture.....	20
Confinement bénéfique.....	22
Espace thérapeutique.....	23
Petites annonces.....	23



TOUJOURS À VOTRE SERVICE

JEAN-FRANÇOIS SIMARD
Député de Montmorency
Président de la Commission des finances publiques

Bureau de circonscription
2400, boulevard Louis-XIV
Bureau 203
Québec (Québec) G1C 5Y8
Tél. 418 660-6870
Jean-Francois.Simard.MONT@assnat.qc.ca

ARBORICULTURE • ÉLAGAGE • ABATTAGE

ÉCO-VERT



Cell: 418 802-4678
Bureau: 418 825-2408
ecovert2012@gmail.com

SERVICES D'ARBRES

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Réfrigération GILBERT
2 rue Saint-Charles
Sainte-Brigitte-de-Laval GOA 3K0

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

(418) 623-8586
ref.gilbert@hotmail.com

Projet immobilier rue Kildare

Les plaintes de citoyens rejetées

La Commission à l'intégrité municipale et aux enquêtes rejette les plaintes de citoyens concernant un projet de logements locatifs à l'intersection des rues Kildare et des Saphirs dans le secteur Sainte-Brigitte-sur-le-golf.

Dans un courriel acheminé au directeur général de la ville, M. Marc Proulx, le Commissaire indique « qu'il n'entreprendra pas d'enquête en vertu de la Loi facilitant la divulgation d'actes répréhensibles à l'égard des organismes publics. Par conséquent, le Commissaire n'interviendra pas davantage dans ce dossier et le considère comme clos ».

Dans une entrevue accordée à M. Jean-Luc Lavallée du Journal de Québec, le maire, M. Carl Thomassin, a indiqué « Ça vient confirmer que la démarche qu'on a faite, était correcte et équitable pour l'ensemble des citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval. On avait le droit d'utiliser cet arrêté ».



Photo : Radio-Canada.ca

Rappel des faits

Le 23 avril 2020, les membres du conseil municipal adoptent une résolution concernant un changement de zonage qui aura pour effet de relancer le projet de construction de logements locatifs sur la rue Kildare. Un arrêté ministériel



permettait de ne pas tenir de référendum sur le sujet.

Rappelons que c'est dans ce contexte que des citoyens du secteur concerné avaient déposé une plainte au Commissaire à l'intégrité municipale et aux enquêtes.

Ce changement de zonage a toutefois été abandonné à la suite de l'adoption d'un autre arrêté ministériel (mai 2020) qui avait pour effet de réinstaurer la tenue du processus décisionnel en matière de changement de zonage, incluant la tenue d'un référendum.

En ce qui a trait à l'avenir de ces terrains, M. Thomassin a indiqué que « ces terrains ne doivent pas rester vacants. Il va y avoir des projets qui vont rapporter des revenus dont notre ville a grandement besoin ».

André Lachapelle



CLUB LIONS
Ste-Brigitte-de-Laval

Fin du service gratuit de livraison

À la suite du déconfinement progressif, le service gratuit de livraison des commandes au Supermarché IGA, offert par le Club Lions, est maintenant terminé. Plus de 70 familles ont eu besoin de ce service de livraison d'épicerie.

Toutefois, IGA permet le service d'autocueillette pour les clients qui veulent encore passer leur commande par téléphone.

418 825-3282, composez le 7, suivi du 210.



Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval remercie chaleureusement le bénévolat sans pareil de M. Carol Boutet et de Lion Jacinte Chapados pour leur fidélité et leur ponctualité dans le travail de livraison durant le confinement.

Nous remercions aussi le personnel du IGA pour leur dévouement durant cette période de pandémie.

Merci de soutenir le Club Lions dans ses activités de services.

Lucille Thomassin

EXCAVATION MARIO VALLÉE



• Excavation • Démolition
• Nivelage • Essouchage



• Fosse septique • Champ d'épuration
• Déneigement • Transport (gravier, sable, terre, remplissage)

70, rue de la Promenade, Sainte-Brigitte-de-Laval

418 825-2011

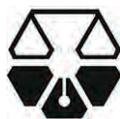


Sablière M.J. Vallée enr.

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
Tél : 418 825-2132

10516, Boul. Ste-Anne, Bureau 212
Sainte-Anne-de-Baupré (Québec) G0A 3C0
Téléphone : 418 827-5741
Télécopieur : 418 827-2578
Courriel : cbourget@notarius.net

**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

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

Les commerces lavallois se déconfinent

Le déconfinement s'amorce tout doucement. Jour après jour, on assiste à des changements dans tous les domaines (écoles, sports, services de garde, entreprises, etc.) Plusieurs commerces sont heureux d'augmenter leurs heures d'ouverture ainsi que leurs offres de service. Les restaurants sont parmi ceux qui effectuent les plus grands changements. Voici donc les nouveautés recueillies pour vous.

Diane et Jocelyne Clavet



418 825-4646

Heures d'ouverture

- Lundi au vendredi de 9 h 30 à 18 h 30
- Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

Accès : Réouverture des portes avec mesures sanitaires (prioriser au maximum les commandes téléphoniques ou en ligne à l'avance.

Livraison : toujours disponible

Nouveaux services :

- Arrangement de ballons dès juillet 2020
- Gamme Lise Watier disponible dès juillet 2020

Clinique dentaire Sainte-Brigitte

849-2820



La clinique est ouverte pour les appels téléphoniques et la prise de rendez-vous. Toute l'équipe est centralisée et rencontre les patients à la clinique du Lac-Beauport, le temps de recevoir le matériel nécessaire pour l'ouverture des deux cliniques selon les normes gouvernementales. Merci de votre compréhension



418 825-3172

Retour aux heures habituelles:

Lundi, mardi et vendredi :
9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 15
Mercredi et jeudi :
9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 18 h 15

Le respect des consignes de sécurité est demandé.

Le Lavallois 416

418 825-2969

Ouverture de la salle à manger et de la terrasse

Mercredi : 16 h à 20 h
Jeudi : 16 h à 20 h
Vendredi : 8 h à 21 h
Samedi : 7 h à 20 h
Dimanche : 7 h à 20 h



Toutes les mesures de sécurité sont mises en place. Au fil du temps, il y aura certains changements selon l'achalandage. Surveillez bien notre site Facebook. Mêmes heures de livraison et de take-out.

Nouveautés prêt à manger

Produits prêts à manger disponibles dès maintenant. Une quantité limitée sera produite chaque semaine. Livraison avec un achat minimal de 20 \$. Nos sauces maisons sont également disponibles. Consultez notre site Facebook.

Resto-bar Alpin

418 825-3108

Nouveautés :

- Tartares, les jeudis et vendredis soir
- Pizza à la carte, les vendredis soir
- Menu take-out, les jeudis et vendredis soir

Commandez tôt.

Vous devez passer chercher votre commande car il n'y a plus de livraison.

Paiement par virement bancaire ou carte de crédit seulement.

Pour commander, c'est simple :

- Envoyez un message privé via Facebook
- Appelez au 418 825-3108, poste 3.



418 825-2227

Changements:

Heures d'ouverture mercredi à dimanche: 11 h à 21 h

Ouverture de la salle à manger et de la terrasse, sans le service aux tables. Les mesures de sécurité seront respectées. Le restaurant est toujours ouvert pour la livraison et le comptoir pour emporter.

La bulle café-boutique

418 825-3335

Horaires estival dès 22 juin.

Lundi, mardi, mercredi, jeudi,
vendredi : 8 h à 17 h 30
Samedi : 8 h à 17 h,
Dimanche : fermé



Commandes en ligne au www.labulleboutique.com pour ramassage en boutique ou au trottoir, en vigueur.

Dès le 15 juin, vous pourrez consommer cafés, viennoiseries et autres petits délices sur place tout en respectant certaines règles liées à la COVID-19.

Les remplissages de vos contenants sont maintenant permis à nouveau, moyennant une petite désinfection de vos pots à votre arrivée.

Site Web : www.labulleboutique.com

Facebook : La bulle boutique

Instagram : labulleboutique

Courriel : info@labulleboutique.com



RBQ 5680-7662-01

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN



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



Nouvelles de la communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval

Réouverture de nos églises

Depuis les derniers jours, de nombreux comités sont à pied d'œuvre, dans la paroisse de Notre-Dame-de-Beauport, en vue d'une ouverture prochaine des lieux de culte, soit les cinq églises de Beauport et notre église de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Nos bénévoles se mobilisent

Pas de date formelle, qu'à cela ne tienne, comme toujours à Sainte-Brigitte-de-Laval, nos bénévoles répondent PRÉSENTS et sont déjà en action :

- Préparation du protocole de réouverture comprenant toutes les contraintes sanitaires nécessaires pour la protection des personnes les plus vulnérables à la COVID-19, et ce, en collaboration avec la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval;
- Disponibilité et intérêt pour aider, non seulement lors des célébrations, mais aussi dans toute la mise en place des mesures avant la réouverture et lors de la décontamination de l'église après chaque célébration.

Bientôt, avec l'autorisation de la Ville, nos bénévoles procéderont à la première étape, soit la décontamination de l'église de fond en comble et la mise en place des éléments pour les mesures de contrôle sanitaires (stations de décontamination, affiches, flèches pour assurer la circulation en sens unique, ...).

Si vous désirez vous impliquer comme bénévole à la communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval, maintenant ou plus tard, contactez le 418 931-7116.



Intérieur de l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval

Nouvelle réalité

Inscription préalable pour les célébrations

En raison de la distanciation sociale de deux mètres à respecter entre les personnes, des corridors de circulation à sens unique seront privilégiés à l'entrée, à la communion et à la sortie et le nombre de places disponibles sera grandement diminué pour chacune de nos églises.

Dans ce contexte, pour faciliter la gestion des places disponibles, et pour tenir un registre de l'assistance pour la Santé publique en cas de contamination, les paroissiens qui souhaitent participer à une messe seront invités à s'inscrire au préalable.

Cette inscription se fera en ligne sur un « événement » du site Web www.notredamedebeauport.com ou par téléphone pour les personnes n'ayant pas accès au site Web.

Reprise progressive

Nous avons hâte de vous accueillir!

Trois mois sans se retrouver pour célébrer ensemble sa foi, c'est du jamais vu.

Les messes dominicales reprendront dans nos églises, mais pas nécessairement toutes en même temps et avec des horaires qui pourraient être appelés à évoluer selon la participation des paroissiens.

Par ailleurs, de nombreuses funérailles n'ont pas pu être célébrées pendant toute cette période. Nous offrirons plusieurs plages dans le calendrier pour assurer la reprise de ces cérémonies si précieuses pour les familles qui ont perdu un être cher. N'hésitez pas à nous contacter au 418 204-0510, poste 213.

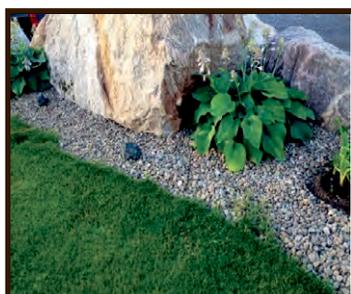
Restez en contact avec nous

Pour connaître les dates de réouverture et les horaires des célébrations qui pourraient évoluer, il suffit de s'abonner dès maintenant à la page Facebook de notre communauté chrétienne Église de Sainte-Brigitte de Laval ou de visiter le site Web de la paroisse :

www.notredamedebeauport.com.

Vous pouvez vous y inscrire pour recevoir directement l'infolettre qui vous donnera les informations à jour. Vous pouvez aussi me contacter au 418 931-7116.

*Danielle Thomassin
présidente de l'Assemblée de fabrique de la paroisse de Notre-Dame-de-Beauport*



Spécialités

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

Heures d'ouverture

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

www.sablirevalliere.com

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

Tout près de chez vous !

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

418 825-2087

info@sablirevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOIT



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

Installation septique et
traitement secondaire avancée
vous est offert



Appelez-nous
dès maintenant!

418 825-2087



Même en temps de pandémie, vous pouvez consulter.

Si vous avez besoin d'une consultation médicale et ne présentez aucun symptôme de la grippe, de la gastroentérite ou de la COVID-19, communiquez avec :

- votre médecin;
- votre clinique médicale;
- votre groupe de médecine de famille;
- ou Info-Santé 811, si vous n'avez pas de médecin

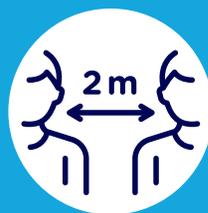
pour obtenir une consultation par téléphone ou, au besoin, en personne.



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Portez
un masque
(si à moins de 2 mètres)

On lâche pas.
On continue de se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545



Les Irlandais à Sainte-Brigitte-de-Laval

Louise Côté

L'histoire de la famille Keough

Nous avons constaté que plusieurs familles irlandaises provenaient de la région de Kilcommon, dans le comté de Tipperary. Parmi ces familles, les Keough sont dans les premiers à s'établir ici. Il ressort que trois frères et une sœur Keough sont arrivés à Québec vers 1832, enfants de John Keough et Catherine Blake. La première présence confirmée est la naissance de Mary Dawson, fille de Sarah Keough et William Dawson, baptisée à Beauport le 8 mai 1833. Il faut préciser avant d'aller plus loin que le nom Keough prête parfois à confusion, pouvant s'écrire McKeough, Hough, Howe et Kehoe... j'ai même trouvé la forme « Qehoe ».

John Keough

John Keough, né vers 1806, se marie en Irlande avec Margaret Dawson (3^e degré de consanguinité ce qui confirme la proximité des deux familles) en décembre 1827. On retrouve John au recensement de 1852 à Sainte-Brigitte, avec sept enfants. Il avait alors une terre de 100 arpents dont seulement 17 étaient en culture. On apprend qu'il avait récolté 50 minots d'avoine sur neuf arpents et 300 minots de patates sur trois arpents. Il avait amassé 800 bottes de foin, pour ses trois vaches laitières et une génisse, sans compter un cheval et un cochon. Ce bétail lui a permis de produire 100 lbs de beurre et 200 quintaux de lard.

Son fils aîné William, né en 1831 en Irlande, épouse Mary Barden en 1856 à Québec, mais se noie le 30 juillet 1858, à 27 ans et sans descendance. Deux enfants seraient nés en Irlande et la 3^e est Margaret Keough, née le 22 décembre 1835 à Sainte-Brigitte, qui épouse Bernard McKinley le 24 juin 1862, à Saint-Patrick, Québec, mais ils demeurent à Sainte-Brigitte. Des McKinley se retrouvent plus tard dans la région de Québec, James ayant marié Sara Asselin, ils ont une nombreuse descendance notamment à Saint-Grégoire de Montmorency. Mary McKinley épouse Alfred Clavet de Sainte-Brigitte en 1898.

Si on retrouve encore des Keough dans la région, c'est grâce à la descendance de Martin Keough, né en 1840 à Sainte-Brigitte, qui a épousé Bridget Nicholson en 1870, avec trois garçons, donc certains des descendants porteront le nom de Howe, comme Martin Roland, né en 1920 à Lauzon, ou Telesphore Vincent Howe, qui a épousé Olivette Latouche en 1944 à Beauport.

L'autre enfant de John Keough qui est demeuré à Sainte-Brigitte est Bridget Howe, qui a épousé Telesphore Chevalier, de Québec, mais qui ont par la suite demeuré à Sainte-Brigitte.

Matthew Keough

Matthew Keough est né vers 1809 et épouse Mary Dawson le 17 février 1835 à Sainte-Brigitte. Ils ont neuf enfants nés à Sainte-Brigitte.

Deux s'établiront au Dakota du Nord (John et Mary Ann) et seront les premiers colons de la région de Ellendale. Deux autres iront au Minnesota tandis que Sarah émigre dans la région de Sarnia. Un seul enfant demeurera à Sainte-Brigitte, soit le dernier, Thomas Peter, qui épouse la fille d'une autre famille du Tipperary, Mary Ann Ryan. C'est sans doute lui qui avait la responsabilité de s'occuper des parents. Pour les deux autres enfants, je n'ai pas trouvé de trace d'eux après leur naissance.

Ainsi Thomas Peter a une nombreuse descendance qui est demeurée dans la région.

Voici ses descendants :

1. Mary Ann (1883-1974) a épousé Louis Lamonde, et vont demeurer à Sillery.
2. Catherine (1884-) a épousé Emeri Maheu et ont habité Québec.
3. Sarah (1886-1978) a épousé un autre Keough, de l'Ontario. Ils ont des descendants habitant encore la région sous ce nom. Matthew William (1888-1963) demeure célibataire et vivait au moulin Vallière.
4. Joseph Timothy (1890-1939) va aussi demeurer à Sainte-Brigitte, sans se marier.
5. Francis Michael Frank (1891-1964) épouse Florence Dawson. Il participe à la Première guerre mondiale et demeure à Sainte-Brigitte jusqu'à son décès. Quelques ancêtres portent toujours son patronyme.
6. Annie (1892-1970) épouse Daniel Ross et va s'établir à Ottawa.
7. Thomas Peter (1894-1964) sera célibataire et demeure à Sainte-Brigitte jusqu'à son décès.
8. Margaret Julia (1897-1975) émigre à Ottawa avec sa sœur.
9. John James (1899-1972), comme ses frères, demeure à Sainte-Brigitte sans se marier.
10. Alyne (1904-1992), épouse Alphonse Romeo Giroux, dont plusieurs descendants sont toujours à Sainte-Brigitte, notamment sa petite-fille, Maureen Giroux.

Cette génération est disparue il n'y a pas si longtemps, peut-être certains et certaines se rappellent d'eux. Ils ont sans doute connu leurs grand-parents nés en Irlande. Quels souvenirs en avaient-ils conservés? Que reste-t-il de leur culture ?



Monuments funéraires actuellement dans le cimetière de Sainte-Brigitte (Photos : Gary O'Brien)

Autres enfants Keough

Pour ce qui est deux autres enfants Keough, il y a Patrick, qui se fera connaître davantage sous le nom de McKeough. Il épouse Essy Donahue, en avril 1844 à Beauport. Il était meunier à Beauport, mais est inhumé à Sainte-Brigitte en 1884. Étrangement, je n'ai rien trouvé sur sa descendance de sept enfants, sauf l'aînée qui est décédée en 1905 sans se marier.

La dernière des Keough est Sarah ou Sally, et elle épouse William Dawson, cousin des deux sœurs Dawson qui ont marié les frères Keough. Ils sont présents dès avril 1833 car une fille Mary est baptisée à Beauport. Les enfants de ce couple ne restent pas dans la région. Deux des filles se trouvent un certain temps avec un mari travaillant dans la mine de Capelton, près de Sherbrooke.

Plus de détails sur le site : <https://garyjobrien.wixsite.com/mysite>.

Recherche faite par M. Gary O'Brien. Vous pouvez le joindre par son courriel : garyjobrien@gmail.com Il se fera un plaisir de vous répondre.

Courriel : societehistoiresbdl@gmail.com
Facebook : [Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval](https://www.facebook.com/Société-d-histoire-de-Sainte-Brigitte-de-Laval)

Allen Dawson, président 418 825-3200

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

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

Service Régent.com

POMPES & PUITS

418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

Clermont Vallée
Président

418.825.2922
pee@pee.ca

PE.E.Q. Construction Inc.

19, rue Auclair, Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) GOA 3K0 • Téléc. : 418.825.2845

peeq.ca

Prévention et Économie
d'Énergie du Québec
RBQ : 5698-5435-01



Une Fête des Pères en chansons

Samedi prochain, le 20 juin, les résidents du Trèfle d'Or bénéficieront une nouvelle fois du très beau spectacle de M. Michel Rondeau.

Pour l'occasion, des chapiteaux seront montés pour permettre aux résidents de s'installer confortablement à bonne distance et bien profiter du spectacle.

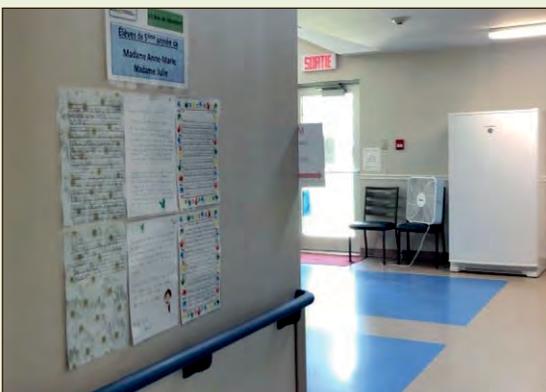
Par ailleurs, ce dimanche, le traditionnel menu de la Fête des Pères sera servi : Homard et brochettes de filet mignon.

Le spectacle est une gracieuseté des Caisses Desjardins de Beauport



Belle surprise!

Les résidents et résidentes du Trèfle d'Or ont reçu des lettres écrites par les jeunes de 5^e année du Trivent II, des classes de madame Anne-Marie et de madame Julie.



Ces lettres tapissent maintenant les murs de l'entrée de la résidence et tous les résidents et résidentes peuvent les lire à chaque jour en passant pour leur grand bonheur.

Merci aux jeunes pour cette belle attention, pour ce brin de réconfort!

Les responsables et les résidents leur répondront avant la fin de leur classe.

Club de golf Alpin

Une journée d'ouverture spéciale

Les sourires étaient nombreux le mercredi 20 mai 2020 au Club de golf Alpin.

Après des semaines d'attente et d'incertitude, les golfeurs et les golfeuses pouvaient enfin sortir de leur confinement, prendre l'air et surtout pratiquer leur sport favori.

Cette première journée de golf a été un franc succès, si l'on en juge par les quelque 230 personnes qui ont foulé les allées du club de golf. La clientèle devait toutefois s'adapter aux nombreux changements qui avaient été mis en place, COVID-19 oblige.

Les lave-balles, les râtaux dans les trappes, les fontaines d'eau sur le terrain, les bancs avaient disparu. Une seule personne pouvait prendre place à bord d'une voiture à l'exception des personnes qui habitent à la même adresse. Une signalisation permettait de guider les visiteurs de façon à respecter la distanciation.

Un dispositif était aussi installé sur les verts afin de permettre aux golfeurs de récupérer facilement leur balle sans toucher à la tige.

Le directeur général et professionnel du Club Alpin, M. Jean-François Côté, était évidemment sur place pour souhaiter la bienvenue aux golfeurs et s'assurer du respect des nouvelles normes. « Pour moi, comme pour tous les golfeurs, il s'agit d'une situation excep-



tionnelle à laquelle il a fallu s'adapter rapidement » souligne-t-il.

tionnelle à laquelle il a fallu s'adapter rapidement » souligne-t-il.

Le Resto-Bar Alpin a su lui aussi s'adapter à la situation en aménageant un casse-croûte qui permet de servir les clients de façon sécuritaire.



M^{mes} Catherine Parent et sa mère Jocelyne du Resto-Bar Alpin ont aménagé un casse-croûte au rez-de-chaussée du club de golf.

Une dizaine de jours après l'ouverture, des séparateurs en plastique ont été installés dans les voitures électriques permettant ainsi à deux personnes d'y prendre place.

Le terrain de pratique, qui a été amélioré l'automne dernier, est maintenant disponible.

L'ouverture du terrain de golf Alpin revêtait un caractère bien particulier cette année, pas uniquement pour les fervents de golf, mais pour toutes les personnes qui attendaient et qui attendent toujours dans certains cas, une bonne nouvelle pour l'ouverture de leur commerce.

On a beaucoup insisté au cours des dernières semaines sur l'importance de l'achat local. À Sainte-Brigitte-de-Laval, nous sommes privilégiés d'avoir à notre disposition un tel équipement sportif qui, rappelons-le, offre un rabais de 15 % sur le prix des droits de jeu réguliers aux résidents de notre ville.

André Lachapelle

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

Clinique CHIROPATRIQUE
Réhabilitation et Sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

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

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

24, DU DOMAINE

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL
QUÉBEC G0A 3K0

T 418 825-1093
F 418 825-1092

EBENISTERIEMG2003@LIVE.COM

Cuisine, salle de bain et mobilier

CATHERINE Théoret NOTAIRE
Conseillère juridique

T : 418.914.9104
F : 1.866.610.7265

catherinetheoret@notarius.net

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

La grange à Théodore disparaît



années 1900. D'ailleurs, on la voit sur une photo du village prise en 1914.

Sa construction est rustique : les poutres sont équarries à la hache et assemblées avec des chevilles de bois. Les fondations sont en roches. Elle comprenait une étable pour les animaux et un fenil pour le fourrage.

Bientôt, la grange à Thodore (Théodore) ne sera plus qu'un souvenir. En effet, M. Joël Rioux, actuel propriétaire, procède présentement à sa déconstruction.

Religieusement, planche par planche, poutre par poutre, il démantèle de façon sélective et réfléchie ce bâtiment plus que centenaire. Les planches seront revendues pour la décoration tandis que les grosses pièces serviront à faire des meubles. M. Rioux travaille minutieusement; il est attentif à toutes les petites surprises qu'il découvre cachées ça et là : pièces d'attelage, morceaux de herse, soulier, etc...

Cette grange-étable à toit brisé (ou mansardé) a probablement été construite à la fin du XIX^e ou au début du XX^e siècle. Madame Edwitha Thomassin, mère de notre bénévole madame Aline Giroux Fortier est née sur cette ferme en 1908. Ses parents, Théodore Thomassin et Belzémire Clavet, se sont mariés en 1901. On peut donc supposer qu'elle date des premières



Située rue de la Fabrique, cette dernière grange-étable témoignait de la vie agricole des premiers Lavallois. Théodore Thomassin (père), Théodore Thomassin (fils), la Quincaillerie Tho-Val-Trem, en ont été les principaux propriétaires.

Du temps, des deux Théodore, elle abritait des animaux : vaches, cochons, poules, chevaux. Puis, dans les années 1970, elle servait de remise ou de garage. Plus tard en 1985, elle fut convertie en entrepôt pour la quincaillerie.

Domage qu'il faille démolir les belles granges témoins de notre passé.

Nous recherchons des photos anciennes de cette grange, du temps où elle abritait des animaux. Si vous possédez de ces vieilles photos. Faites-moi signe.

Diane Clavet



Au fond, la vieille porte d'origine, par laquelle Théodore sortait le fumier à l'extérieur

Souvenir

Les vaches à Théodore

À l'époque, notre maison longeait la grange et l'enclos des vaches, c'était un plaisir pour nous de les nourrir à travers la clôture. On leur offrait de l'herbe, des pissenlits, des queues de betteraves et comme dessert des carottes du jardin.

Un beau matin, en se levant, ma mère aperçoit deux vaches qui se régalaient allègrement dans son jardin. Furieuse, elle attrape le balai et les poursuit jusque dans leur champ. Pas bête, les vaches, elles avaient trouvé un trésor. Elles revenaient presque tous les jours déguster des légumes frais du jour.



Lasse de faire la chasse aux vaches, ma mère nous crie : « C'est aujourd'hui que ça s'arrête, apportez-moi le grand chaudron. Dépêchez-vous avant que votre père revienne du travail et surveillez si quelqu'un vient ». Elle attache une vache au poteau de la balançoire, attrape une vieille chaudière, s'assoit dessus et traie les deux vaches à Théodore. Elle remplit ainsi deux grands chaudrons de lait.

Après avoir reconduit les vaches, elle nous réunit dans la balançoire, et nous dit : « Cette aventure doit rester un grand secret. On ne sait jamais ce qui peut arriver, » dit-elle.

Nous les filles, on en a jamais parlé mais mon frère, lui, s'est longtemps servi de ce secret pour obtenir des permissions ou éviter des punitions. Il n'avait qu'à crier : « Maman a tiré les vaches à Théodore, maman a tiré les vaches à Théodore » et ça marchait...

Lucille Thomassin



**Présent pour
la relance
économique**

Le Fonds du Grand Mouvement | 150 M\$ pour donner vie à des projets au Québec et en Ontario
D'ici 2024, 150 M\$ seront attribués à des projets visant à soutenir la vitalité socio-économique des régions et de leurs entreprises.

Le Fonds C | 10 M\$ pour favoriser la croissance des entreprises d'ici

Le programme du Fonds C vise à soutenir les entreprises dans leurs projets de croissance et de création d'emplois de qualité, leviers majeurs du développement économique des régions. Les entreprises qui souhaitent bénéficier de cette initiative doivent communiquer avec leur centre Desjardins Entreprises.

Le programme Du cœur à l'achat, encouragé par Desjardins | Soutenons nos restaurateurs et producteurs locaux

Afin d'encourager l'achat local, tout en soutenant les organismes qui manifestent des besoins criants dans l'ensemble du Québec, Desjardins s'associe à la plateforme de sociofinancement La Ruche Québec.

Le Fonds d'aide au développement du milieu de votre caisse | Appuyons les projets structurants de notre communauté

Le Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) sert à redistribuer à la collectivité une partie des excédents réalisés par la coopérative. Le montant déposé à ce fonds est voté, chaque année, par les membres lors de l'assemblée générale annuelle de la Caisse.

Pour plus d'information sur l'un ou l'autre de ces leviers de développement, communiquez avec votre caisse.

Desjardins
Caisse de Beauport

Des nouvelles de la MRC

SDE de la Jacques-Cartier

Partenaire de votre réseau d'affaires

Vous êtes en affaires ou sur le point de vous lancer ou vous rencontrez des difficultés en raison de la COVID-19? L'équipe de la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier peut vous accompagner et vous informer des différentes sources de financement dont elle dispose. Zoom sur les options d'aides financières qui s'offrent à vous.

Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises

Ce nouveau programme a récemment été mis sur pied dans la foulée de la COVID-19. Il vise ainsi à aider les petites et moyennes entreprises en difficultés financières qui ont besoin de liquidités de moins de 50 000 \$.

Fonds de la région de la Capitale-Nationale

Que votre projet d'affaires soit rendu à la phase de démarrage, d'expansion ou d'acquisition, le Fonds de la région de la Capitale-Nationale (FRCN) pourrait vous donner l'élan nécessaire dont vous avez besoin.

Seulement au cours de la dernière année, plus 2,5 M \$ ont été investis dans la réalisation de plusieurs projets aux quatre coins de la MRC de La Jacques-Cartier. Contrairement à l'année dernière, les projets peuvent maintenant être déposés en tout temps.

Jeunes promoteurs

Si vous être âgés de moins de 35 ans et en êtes à votre première entreprise, cette subvention est pour vous. En plus du soutien à la création d'une entreprise, la réalisation d'études et la formation peuvent notamment être soutenues par cette subvention.

Économie sociale

Les entreprises d'économie sociale ont toutes le point commun de mettre l'humain au haut de leurs priorités. Ce programme de subvention peut donner le coup de pouce financier nécessaire pour le démarrage d'une nouvelle entreprise ou la mise en place d'un nouveau projet dans une entreprise ou une coopérative existante.

Enveloppe touristique Jacques-Cartier

Cette subvention maximale de 2 500 \$ permet de soutenir des événements qui contribuent au développement et à la promotion touristique de la région de La Jacques-Cartier.

Fonds local d'investissements (FLI)

Ce programme de prêt s'adresse aux entreprises privées comme aux entreprises d'économie sociale. Il est complémentaire aux autres outils financiers disponibles.

Autres programmes

D'autres programmes comme la politique de soutien aux projets structurants ou Créavenir avec Desjardins ou encore le Fonds Ecoleader peuvent aussi vous aider dans votre projet d'affaires.

Pour tous les renseignements, visitez le sde.jacques-cartier.com/aide-financiere/ ou contactez un membre de l'équipe de la SDE dès maintenant au jcartier@mrc.jacques-cartier.com.

Marchés publics

Savourez La Jacques-Cartier

Cet été, savourez La Jacques-Cartier alors que le Marché public des Cantons et le Marché public de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier sont de retour.

Il est certain que dans le contexte actuel, vos marchés publics seront un peu différents, alors que toutes les mesures sanitaires seront mises en place. Le dynamisme et la passion des producteurs seront toutefois tout aussi contagieux que l'été dernier.

Soutenez vos producteurs locaux et faites le plein de produits frais.

Marché public des Cantons

Tous les jeudis

Du 18 juin au 8 octobre.

De 15 h à 19 h.

Sur le site de la Grange du Presbytère.

Plusieurs nouveaux producteurs, grande variété de produits.

Tous les détails au www.marchepublicdescantons.com/ ou sur leur page Facebook au www.facebook.com/marchepublicdescantons/

Marché public de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Tous les dimanches

Du 19 juillet au 27 septembre.

De 10 h à 14 h 30.

Place de l'Église.

Tous les détails au www.villescjc.com/loisirs/marche-public ou sur leur page Facebook au www.facebook.com/Marchepublicscjc/

Tourisme Jacques-Cartier

Découvre ton plus grand terrain de jeux

Cet été, ça se passe dans votre cour arrière, le plus grand terrain de jeux de Québec. Tourisme Jacques-Cartier vous invite à découvrir votre région.



Créez des souvenirs grandeur nature entre amis ou en famille. Évadez-vous lors d'une randonnée pédestre ou une escapade en canot.

Dépayssez-vous en vous offrant une nuitée dans un hébergement insolite.

Respirez le grand air en observant la nature ou vivez des sensations fortes dans les sentiers de vélo de montagne.

Avec la panoplie d'activités que vous offre la région de La Jacques-Cartier, vous n'avez pas besoin de voyager pour changer d'air.

Inspirez-vous au www.monplusgrandterraindejeux.com.



Doris Tessier

Usine à cannabis

Mentionnons d'entrée de jeu qu'il n'y a pas pour l'instant de projet concret pour la construction d'une usine de transformation de cannabis à Sainte-Brigitte-de-Laval. On sait cependant qu'une entreprise spécialisée en ce domaine s'est informée sur la disponibilité d'un emplacement pour une éventuelle implantation d'une usine. Le présent article a pour but de vous présenter les avantages et les inconvénients de ce type d'entreprise.

Selon certaines études, la légalisation de la marijuana a permis au Canada de devenir un chef de file mondial de cette production. Une occasion d'affaires pour les entrepreneurs et une source de revenus très intéressante à la fois pour les gouvernements provincial et fédéral. Plusieurs municipalités ont également emboîté le pas pour accueillir des producteurs sur leur territoire afin de récolter des taxes substantielles.

Un des objectifs de cette légalisation était de diminuer les activités dites criminelles et de garantir une meilleure qualité des produits. Au chapitre des avantages de la production de cannabis, on peut également ajouter la création d'emplois.



Les défis

La production de marijuana n'est pas sans avoir d'impacts sur l'environnement et l'entourage.

Des résidants de plusieurs municipalités québécoises et ontariennes dénoncent la pollution lumineuse engendrée par les lumières favorisant la croissance des plantes dans les serres. L'utilisation de lumières DEL permettent de produire à l'année et compensent le manque d'éclairage naturel particulièrement en hiver. Des faisceaux de lumières orangés, violets, jaunes peuvent être vus à plusieurs kilomètres de distance; on parle d'une circonférence pouvant aller jusqu'à 15 et 20 kilomètres autour des serres, dépendant de la météo. Vu de loin, on pourrait même croire que c'est toute une ville qui s'est érigée. Fini les ciels étoilés, les beaux clairs de lune, les aurores boréales, les étoiles filantes.

Cet éclairage artificiel crée selon Bernard Lassier, professeur de biologie et de sciences de l'environ-

nement au cégep Garneau, un piège écologique. Les papillons de nuit croient avec cette lumière que c'est le jour et ils cessent leur activité de pollinisation d'où un impact important sur toute la chaîne alimentaire.

De plus, trop de lumière suspend la production de mélatonine entraînant par le fait une difficulté à dormir, voire créer de l'insomnie.

Bien que la réglementation fédérale stipule que les titulaires d'une licence fédérale doivent assurer dans les zones où du cannabis est présent une filtration suffisante de l'air pour empêcher les odeurs de s'échapper, si le règlement n'est pas suivi à la lettre, des émanations très désagréables peuvent être perçus jusqu'à cinq kilomètres à la ronde, et ce, même en hiver. Par journée chaude et humide, selon les résidants de la ville de Pelham en Ontario, il est impossible d'ouvrir les fenêtres car l'odeur ressemble étrangement à celle de la mouffette. La Ville a d'ailleurs interdit toute nouvelle industrie et tout agrandissement.



Enfin, la gestion des déchets des usines de cannabis amène également une préoccupation importante. Les producteurs ont seulement besoin de la cocotte du plan. Ils jettent tout le reste : feuilles, tiges, racines ainsi que la toute production qui ne répond pas aux normes de Santé Canada. En 2020, juste au Canada on parle de la possibilité de générer 6 000 tonnes de ces déchets.

Des mesures à prendre

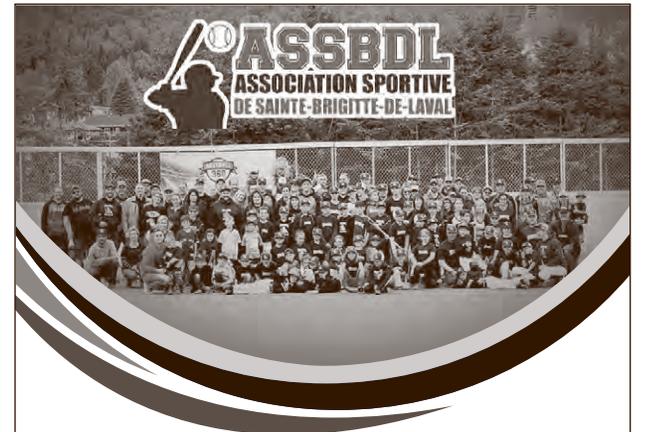
Les municipalités qui souhaitent accueillir des producteurs de cannabis doivent être très vigilantes et poser des conditions très fermes avant la construction de l'usine car il est plus difficile de contraindre lorsque toute l'installation est complétée.

Pour diminuer la pollution lumineuse, certaines villes exigent la mise de rideaux pour limiter les faisceaux lumineux.

Concernant la production de déchets, des études sont actuellement en cours pour les utiliser comme litière pour chats. Il n'en demeure pas moins qu'une très grande quantité de déchets est générée.

Pour les odeurs, il est très important de s'assurer que la ventilation respectera les normes.

Association sportive de Sainte-Brigitte-de-Laval



C'EST LE TEMPS de s'inscrire!
BASEBALL À SAINTE-BRIGITTE ÉTÉ 2020!

JOIGNEZ-VOUS
à notre belle grande famille des Bluesox!

Inscription :

www.baseballcharlesbourg.com
Notre page FACEBOOK : [baseball.sbdl](https://www.facebook.com/baseball.sbdl)

Les camps d'entraînement sont déjà commencés. Au moment d'écrire ces lignes, nous n'avons pas d'information sur le début des matchs ou des pratiques, mais une chose est certaine : il y aura du baseball, cet été.

Il n'est pas trop tard si votre enfant veut s'inscrire.

Toutes les mesures sanitaires émises par la santé publique seront respectées. La santé de tous est au cœur de nos priorités.

Pour vendre ou acheter

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble!



Carole Fortin

Courtier immobilier résidentiel

Bur. : 418-666-5050

Cel. : 418-951-8856

[carolefortin.ca](https://www.facebook.com/carolefortin)

carole.fortin@remax-quebec.com



Estimation gratuite

**Construction
Rénovation
en tout genre**

CLF
INC.
CONSTRUCTION
LAMBERT/FRÉDÉRIC
RBQ : 5641-8213-01

Cell. : 418 809-1642
lambert.fils@hotmail.com

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

AQUA INGENIUM
Ingénieurs des eaux

418 849-4916

aquaingenium.com
info@aquaingenium.com

• INSTALLATION SEPTIQUE • HYDRAULIQUE • STABILITÉ TERRAIN • GESTION DES EAUX • TRAITEMENT DES EAUX

On pratique en équipe tout en continuant de se protéger!

Au grand bonheur de plusieurs, la reprise graduelle des sports d'équipe comme le soccer, le baseball ou le softball, sous la forme d'entraînements à l'extérieur, a été autorisée par le gouvernement du Québec. Déjà, l'affluence sur les terrains de tennis et de golf depuis quelques semaines laisse présager un fort engouement pour la pratique des sports d'équipe, mais nous devons demeurer vigilants.

Continuons de respecter les consignes sanitaires pour multiplier nos chances de reprendre un mode de vie normal au cours des prochains mois.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consultez le site :

Québec.ca/relance

Votre
gouvernement

Le plaisir vient en bougeant progressivement

Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air sur notre santé mentale et physique sont immenses. Bouger, ça fait du bien! Toutefois, après plusieurs semaines d'inactivité ou d'une pratique plus modérée, il est important de se remettre en action de façon graduelle.

D'abord, un échauffement approprié est un bon moyen de diminuer le risque de blessures. La fréquence et la durée des entraînements devraient aussi être augmentées graduellement. Il est normal que votre niveau de performance ne soit pas le même qu'au moment où vous avez dû cesser votre pratique. Donnez-vous le temps de reprendre votre forme en misant sur le plaisir de bouger.

L'été, c'est fait pour jouer avec prudence

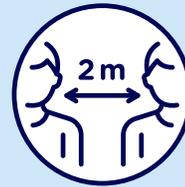
La période estivale, au Québec, rime avec baignades et activités nautiques. Or, chaque année, des drames surviennent lors de la pratique de ces activités. La plus grande prudence est donc de mise et les consignes de base doivent être suivies :

- prêtez une attention constante aux enfants et ne les laissez jamais sans surveillance lors de la baignade;
- respectez les consignes de sécurité et d'interdiction des installations aquatiques;
- évaluez vos capacités en fonction de votre condition physiologique;
- portez correctement un vêtement de flottaison individuel (VFI) en tout temps sur un plan d'eau;
- soyez toujours accompagné d'une autre personne sur un plan d'eau;
- ne portez pas de masque ni de couvre-visage sur un plan d'eau.

Les fédérations sportives, alliées de votre pratique

Déjà, plusieurs fédérations sportives, en collaboration avec le gouvernement du Québec, ont préparé des protocoles de reprise, dont plusieurs sont disponibles sur leurs sites Web respectifs. Ces consignes sont adaptées à leurs disciplines ou à leurs champs

d'intervention respectifs. Les fédérations sportives sont chargées d'en faire la promotion auprès de leurs membres, en spécifiant que les consignes de santé et de sécurité, notamment les règles d'hygiène, doivent être respectées pour que la pratique soit sécuritaire.



Respectons les consignes sanitaires!

Le succès du déconfinement repose sur l'engagement de chacun à appliquer rigoureusement les consignes sanitaires dans la pratique de ses activités physiques favorites.

Avant votre activité

- Si vous présentez des symptômes, avez reçu un résultat positif de COVID-19 ou êtes en contact étroit avec une personne l'ayant contractée, demeurez à la maison.
- Évitez les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.
- Planifiez la séquence vos activités physiques de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de deux mètres.
- Informez-vous auprès du gestionnaire de site ou d'installation sur les mesures mises en place et ce que vous devrez faire pour les respecter.
- Limitez au strict minimum les accessoires et les équipements personnels à apporter (ex. : bouteille d'eau et serviette).
- Rendez-vous directement sur votre site de pratique.

Pendant votre activité

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique en arrivant au lieu de pratique et aussi souvent que possible.
- Évitez de toucher votre visage avec vos mains.
- Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de deux mètres, que ce soit avec les animateurs, les guides, les entraîneurs ou les autres participants, et ce, tant lors de la pratique que dans les aires de passage (ex. : entrée des vestiaires, toilettes, sortie vers les terrains, sentiers, escaliers, support à vélos).
- Évitez les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique.
- Utilisez votre propre équipement. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de désinfecter les objets ou les équipements entre chaque utilisation.

Après votre activité

- Évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique et à votre retour à la maison.
- À la fin de l'activité, retirez vos vêtements, placez-les dans un sac et lavez-les avec le savon à lessive habituel.
- Évitez de prendre votre douche sur place.

Pour plus d'information, consultez :

- www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx
- www.inspq.qc.ca/publications/3010-pratique-securitaire-marche-velo-covid19
- <https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/sauveteur-au-travail/positions-officielles/la-surveillance-un-plan-eau>

Québec.ca/coronavirus

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Télétravail et impôt

Doris Tessier

Si vous êtes salarié et que vous avez fait du télétravail au cours de l'année, vous aurez droit de déduire certains frais lors de la production de votre déclaration d'impôt 2020.

Le 13 mars 2020, le gouvernement québécois a annoncé cette nouvelle disposition par un décret. Au fédéral, ces déductions seront également acceptées.

Vous pourrez donc déduire des frais de bureau si votre espace de travail est occupé à plus de 50 % du temps pour gagner un revenu d'emploi. Au provincial, l'espace de bureau ne peut dépasser 25 % de la superficie habitable et seulement 80 % des dépenses admissibles peuvent être remboursées. Si vous êtes locataire, une partie raisonnable du coût du loyer sera acceptable aux fins de déductions d'impôt.

Pour être plus précis, mentionnons ce que l'on entend par frais de bureau. En réalité, ce sont les dépenses que vous avez encourues pour : le chauffage, l'électricité, les assurances, les taxes foncières, les réparations mineures, l'amortissement des meubles, l'amortissement du matériel électronique, les produits de nettoyage, la peinture et les autres dépenses similaires.

Pour les fournitures de bureau, il sera possible de considérer le papier utilisé, les crayons, les cartouches d'encre, l'accès Internet, le forfait cellulaire, les appels cellulaires ainsi que d'autres dépenses du même genre qui ne sont pas énumérées ici.

L'achat d'équipement (ordinateur, téléphone, ma-

ériel de bureau, etc.) n'est pas autorisé sauf qu'il semble (à vérifier en temps opportun) que le fédéral pourrait accepter une déduction pour l'achat de matériel informatique allant jusqu'à 500 \$.



Les guides (provincial et fédéral) nécessaires à la production de votre déclaration donneront assurément toutes les informations requises. Il est toutefois recommandé de se préparer dès maintenant afin de ne rien omettre.

Il est important de conserver toutes vos factures afin de les fournir si ces pièces justificatives sont demandées par l'un ou l'autre des paliers gouvernementaux.

Il est conseillé de préparer un fichier de type Excel dans lequel vous pourrez inscrire et additionner toutes les dépenses admissibles et ce, pour toute l'année.

Pour les dépenses reliées au bureau, vous devrez faire le prorata en fonction de l'espace que vous avez utilisé pour le travail dans votre habitation. Par exemple si votre bureau a 100 pieds carrés et votre domicile 1000 pieds carrés votre prorata sera de 10 %. De plus, vous devrez calculer le coût admissible en fonction du nombre de mois pendant lesquels vous avez été en télétravail.

Finalement, sachez que pour réclamer les frais de bureau et de fournitures comme dépenses admissibles, vous devrez absolument faire signer les formulaires prévus à cet effet par votre employeur à la fois pour le gouvernement fédéral et pour le gouvernement provincial. Prenez toutes les précautions nécessaires pour profiter de cet avantage fiscal.



Médicaments périmés

Si vous regardez dans votre armoire à pharmacie, vous trouverez certainement des médicaments périmés ou dont vous n'avez plus besoin : comprimés achetés au cas où vous tomberiez malade en voyage, reste de sirop contre la toux, anti-inflammatoires inutilisés ou vieux contraceptifs oraux. Ne les jetez pas dans les toilettes. Ne les versez pas dans l'évier. Ne les balancez pas à la poubelle. Si vous disposez de ces produits de manière inadéquate, vous exposez votre famille, vos animaux de compagnie et l'environnement à des risques. Rapportez plutôt ces produits à votre pharmacie locale qui participe aux programmes de récupération de l'ARPS.

Quels médicaments?

Tous les médicaments et produits de santé naturels inutilisés et périmés que vous conservez à la maison :

- médicaments sur ordonnance;
- médicaments en vente libre;
- produits de santé naturels;
- seringues usagées ou inutilisées.

Où aller les porter?

À votre pharmacie locale.

Flacons de pilules vides

Les flacons de pilules vides peuvent, quant à eux, être déposés à la Friperie pour les oeuvres du club Lions ou dans votre bac bleu afin d'être recyclés.

Visitez : <http://healthsteward.ca/fr/returning-medications/>

Diane Clavet

**ABAT-POILS
TOILETTAGE**

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

Carrosserie Paré

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

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

Tél : 418 664-1456
Fax : 418 664-0310

Genevève Paré
Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

Bibliothèque municipale du Trivent

La bibliothèque reprend tranquillement du service



5. Par Téléphone, laissez un message vocal détaillé au 418 666-4666, poste 1200.

Une bibliothèque en take out

Lorsque votre commande sera prête, nous vous contacterons pour prendre rendez-vous pour une cueillette sans contact, à un moment précis. Aucun abonné ne pourra accéder à l'intérieur de la bibliothèque. Cette mesure sanitaire sera d'ailleurs en fonction pour tout l'été.

Un emplacement pour la cueillette sera installé à l'extérieur de la bibliothèque, près de la porte d'entrée principale, selon un horaire adapté. Les installations répondront aux mesures de distanciation sociale.

Notez que le PEB (prêt entre bibliothèque) ne sera pas en fonction pour cette première phase de reprise.

Vous ne savez pas quoi lire ou vous n'êtes pas encore abonné à la biblio? Transmettez-nous un courriel ou laissez-nous un message vocal et nous vous contacterons pour vous aider. Le personnel de la bibliothèque sera de retour pour servir les clients de cette nouvelle façon et fera tout son possible pour respecter la distanciation sociale et éviter la contamination.

La chute à livres pour le retour de vos documents sera, quant à elle, disponible 24/7. Une fois vos livres retournés, ils seront mis en quarantaine pour 72 heures avant d'être à nouveau disponibles pour le prêt. SVP, ne désinfectez pas vos livres ni à la cueillette, ni avant de les retourner, cela risquerait de les abîmer.

Pour des questions plus précises, vous pouvez joindre :

Sabrina Thomassin

Coordonnatrice à la vie communautaire et responsable de la bibliothèque
sthomassin@sbdl.net
418 825-2515 # 265

Dès le 8 juin, il vous sera possible de passer vos commandes de livres de différentes façons. On se prépare au prêt sans contact. Par Internet, par courriel ou par téléphone, vous pourrez demander des livres et les employés prépareront un sac que vous pourrez aller chercher à l'entrée de la bibliothèque. Soyez indulgents toutefois, puisque notre nouvelle manière de fonctionner est un peu comme un employé en formation. Nous nous ajusterons au fil des événements.

Voici les différentes marches à suivre :

1. Consultez le catalogue en ligne pour voir les livres disponibles à la bibliothèque : <http://www.mabibliotheque.ca/sainte-brigitte>
2. Assurez-vous de toujours choisir Sainte-Brigitte-de-Laval dans l'onglet déroulant de vos recherches pour avoir accès au bon catalogue.
3. Une fois vos recherches et vos choix effectués, vous pouvez * via le catalogue, cliquer sur le lien du livre souhaité, appuyer sur le bouton " Réserver ". Cela enverra une demande de réservation dans votre dossier biblio :
4. Par courriel, envoyez votre liste d'emprunts souhaités à l'adresse trivent.bibliotheque@csdps.qc.ca ou:

Câblodistribution de l'Arrière-pays

Vu d'ici devient Vu de chez vous

Après plus de 18 saisons sur l'antenne de CCAP.Tv, l'émission *Vu d'ici* se renouvelle pour devenir *Vu de chez vous*. À chaque épisode, s'échelonnant sur 12 semaines durant la saison estivale, un condensé de l'actualité et des initiatives citoyennes seront mis de l'avant par différentes entrevues réalisées à distance, pour respecter les mesures émises par la santé publique.



L'émission sera aussi une tribune pour les entreprises d'ici afin de stimuler la consommation locale et dynamiser la communauté. Le tout rendu possible grâce à la collaboration de la Caisse Desjardins de Charlesbourg.

Madame Mariève Robichaud, directrice de la programmation de CCAP.Tv, explique ce nouveau tournant de l'émission culte de la chaîne comme étant l'évolution d'une formule déjà fort appréciée par les téléspectateurs, mais qui s'adapte à une nouvelle réalité : « Dans la situation actuelle, nous parlons plus que jamais de l'importance et des impacts positifs d'encourager local et de valoriser nos commerces avoisinants. Nous voulons que les gens puissent s'appropriier l'émission, qu'ils y développent un sentiment d'appartenance et qu'elle les touche directement. De là, le nouveau nom Vu de chez vous ».

L'équipe de CCAP.Tv invite les citoyens qui voudraient mettre en lumière une personne, un commerçant local, un OSBL ou une municipalité à communiquer avec elle par courriel à info@ccap.tv.

C'est donc un rendez-vous sur les ondes de CCAP.Tv, tous les jours à midi, 15 h, 17 h, 18 h et 21 h ou sur le Web à www.ccap.tv.

Source : Maryna Carré

HUSKY NEIGE

INC.

Ça donne un bon coup d'patte

Dénéigement
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

ARPEUTEUR-GÉOMÈTRE

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

- 30 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
- résidentiel et commercial
- certificat de localisation
- lotissement de terrain
- plan topographique (RCI)
- projet d'implantation, implantation
- copropriété, projet de développement
- piquetage et bornage de terrains et terres

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

SCIAGE de béton

A. Tremblay Inc.

SCIAGE
FORAGE

Résidentiel - commercial - industriel

- Sciage mural (porte, fenêtre, plancher jusqu'à 48" d'épaisseur)
- Scie électrique pour travaux intérieurs
- Sciage d'asphalte
- Percements de 1" à 36"
- Démolition et excavation

À votre service depuis 1989

Courriel: sciage@live.ca
 Site internet: www.sciagedebetontremblay.com
 Licence R.B.Q.: 8229-6963-28 Cellulaires

418 825-3304 418 808-6557
418 951-3304



Le Réseau de développement économique (RDE) 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.

Le 17 juin dernier, le RDE tenait son assemblée générale annuelle (AGA). Trois postes d'administrateurs étaient en élection. Malheureusement, au moment de déposer cet article, les résultats n'étaient pas encore connus. Ceux-ci seront annoncés sur notre page Facebook et sur notre site Web.

Le rapport annuel 2019-2020 ainsi que le plan d'actions 2020-2021 ont été présentés aux membres lors de cette assemblée virtuelle. En voici les grandes lignes.

État du membership

En date du 17 juin 2020, le Réseau de développement comptait 26 membres, dont 10 travailleurs autonomes, six petites entreprises, quatre organismes et deux membres d'un corps politique (SDÉ et SBDL). Le membership couvre la période du 1^{er} novembre au 31 octobre.

Les avantages offerts aux membres

- Activités de réseautage : déjeuners mensuels, 5 à 7 annuel en entreprise, journée d'activités en famille.
- Possibilité de présenter une courte conférence lors des déjeuners.
- Visite d'une entreprise lors du 5 à 7 annuel de réseautage.
- Visibilité sur le site Web du Réseau de développement.
- Offre de visibilité privilégiée dans le calendrier municipal : inscription gratuite dans le bottin détachable des gens d'affaires à la fin du calendrier, tarif réduit pour une publicité dans le calendrier municipal et droit de premier refus pour l'édition suivante.
- Espace réservé chaque mois pour le Réseau dans le journal Le Lavalois

Des rencontres fructueuses

- Déjeuners mensuels le 2^e mardi du mois (relâche en été).
- Party de Noël du 19 décembre au Parc des Saphirs : décor festif, musique, buffet et réseautage ont agrémenté cette soirée.

Le RDE s'active pour vous

- Le Réseau est maintenant membre de la Société de développement (SDÉ) de la Jacques-Cartier afin de faire valoir les besoins de ses membres auprès de la MRC et de tenir ses membres informés des nouveaux programmes offerts par la SDÉ.
- Le Réseau de développement a participé activement aux rencontres convoquées par la SDÉ de la Jacques-Cartier avec les représentants des trois autres associations de gens d'affaires de la MRC (Sainte-Catherine, Lac-Beauport, Stoneham).
- Production du calendrier municipal 2020 incluant un bottin des gens d'affaires détachable à la fin.
- Bravo à toute l'équipe : Mireille Bélanger au graphisme, Audrey Desgagné, Manon Bidégaré et Geneviève Binet aux ventes, Hélène Fortier à la révision linguistique, Geneviève Allard à la comptabilité et Jean-Philippe Poulin pour ses précieux conseils.
- Création sur Facebook d'un groupe de soutien pour les entreprises et les organismes de Sainte-Brigitte-de-Laval en temps de pandémie. Le Réseau de développement y dépose les plus récentes nouvelles et plusieurs liens vers des sites de référence offrant des informations sûres et de qualité.
- Le Réseau de développement est aussi membre du Pôle des entreprises d'économie sociale de la Capitale-Nationale depuis mai 2020.

Un réseau impliqué dans sa communauté

À même les profits générés par la production du calendrier municipal 2020, le RDE a fait un don à deux projets issus de la communauté : la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval et le projet de classe de co-enseignement d'Anne-Marie Vallée & Véronique Maurice, enseignantes à l'École du Trivent II. Chacun de ces projets a reçu un montant de 350 \$.

Le Réseau de développement participe aussi à la démarche de révision complète de la politique de reconnaissance et de soutien aux organismes de loisirs adoptée en 1998 par la ville de Sainte-Brigitte.

Plan d'action 2020-2021

- Production de matériel promotionnel devant permettre au RDE d'être plus visible.
- Élaboration d'une carte touristique d'ici 2021. Cette carte s'adressera tant aux citoyens qu'aux visiteurs et réunira tous les services publics et les attraits de notre ville.
- Production du calendrier municipal 2021.
- Campagne d'achat local.
- Élaboration d'une offre de visibilité intégrée (calendrier, carte touristique...)
- Prise en charge de la Journée des petits entrepreneurs.
- Développement d'une offre de formations en collaboration avec nos partenaires.
- Projet de kiosque ambulancier à la disposition des membres.
- Évaluation et analyse des meilleures pratiques des associations de gens d'affaires afin de nous permettre d'offrir une valeur ajoutée à nos membres: projet commun avec les autres associations de gens d'affaires de la MRC de la Jacques-Cartier

Joignez-vous à nous! Ensemble, nous irons loin!

Notre vision

Être le lieu de rassemblement privilégié des gens d'affaires et des organismes à but non lucratif désireux de développer les ressources socio-économiques de Sainte-Brigitte-de-Laval par l'entraide, le partage d'information, la défense des intérêts du milieu et la promotion de ses membres et de l'impact de leurs activités sur la communauté.

Relâche durant l'été

Le Réseau de développement fera relâche cet été. Nous en profiterons pour rendre notre site Web encore plus convivial. On se revoit le mardi 8 septembre pour le déjeuner de la rentrée!

Merci de votre soutien et bon été!

Les membres du conseil d'administration du RDE de Sainte-Brigitte-de-Laval : Audrey Desgagné, présidente et trésorière; Hélène Fortier, secrétaire; Geneviève Allard, Mireille Bélanger et Manon Bidégaré, administratrices

www.rde-sbdl.org



**Jd innovation
extérieure**

Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe

Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Déneigement

418 997-9465

*Nous donnons un coup d'éclat
à votre aménagement paysager*

www.jdinnovationexterieure.com

**Pépinière-Cèdrière
La Québécoise Inc.**

Marc Letarte
Agronome / Propriétaire

Spécialités:

- Cèdres à haies
- Arbustes

Tel. 418-822-4642
pepiniere.laquebecoise@videotron.ca
27 Rue Letarte, L'Ange-Gardien, QC, G0A2K0

GMC

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassementgmc.com



Le Club de l'Âge d'Or



La pétanque

Chaque année, du mois de juin au mois de septembre, les terrains de pétanque sur la rue de la Patinoire résonnent de rires alors que les équipes de joueurs compétitionnent pour la gloire.



Malheureusement, l'activité ne peut être lancée sans l'autorisation de la Ville, laquelle implique l'application par les joueurs des bonnes pratiques définies par la Fédération de pétanque du Québec dans le contexte de la COVID-19. La mise en œuvre de ces règles est en cours d'évaluation par le club et nous vous ferons part des résultats dans les plus brefs délais.

Par ailleurs, la tenue de l'ensemble des activités du club, qui reprennent normalement au début de septembre, sera considérée à la fin de l'été compte tenu des recommandations des autorités de la santé publique. Les activités permettant de respecter assez facilement les consignes de distanciation, comme la danse en ligne et les grandes marches, seraient sans doute les premières activités à être lancées advenant un assouplissement des contraintes.

Vidéos souvenirs

En attendant, pour vous rappeler les bons moments que nous avons partagés au cours des dernières années, vous trouverez sur notre site Web une série de vidéos qui vous permettront de revoir vos amis et les membres de votre famille dans le cadre des nombreuses activités proposées par le club. Les sept épisodes peuvent également être visionnés sur notre page Facebook et sur le réseau social YouTube.

Prendre soin de soi

En outre, pour vous divertir, faire travailler votre matière grise et garder la forme, le club vous propose sur sa page Facebook, avec la collaboration du réseau FADOQ et ViActive, de nombreuses activités à faire à la maison.

Les membres du CA vous souhaitent de profiter au maximum du déconfinement pendant la période estivale qui s'amorce. Toutefois, je vous rappelle l'importance d'être prudents en reprenant vos activités car la COVID-19 demeure particulièrement virulente chez les personnes de 70 ans et plus.

Je termine ce message en vous invitant à suivre les directives de la santé publique afin qu'ensemble, dans un avenir rapproché, nous puissions retrouver le plaisir de se rencontrer dans le cadre de nos activités.

Bon été!

Michel Després

Liens pour visionner les vidéos du 50^e

<http://agedor-sbdl.org/>

<https://www.facebook.com/pg/agedor.saintebrigitte-delaval/videos/>

<https://www.youtube.com/channel/UC-Do8qry0RXNw4sggfTxDYXw>

Conseil d'administration

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

Diane Clavet

Céviche de truite

Vous pêchez la truite et êtes amateur de tartare, voici la recette idéale pour vous.



Ingrédients

- 1 filet de truite extra frais
- 1 citron jaune (ou deux verts)
- 1/2 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 oignon rouge
- Sel, poivre

Préparation

- Enlevez les arêtes du poisson.
- Coupez-le en petits cubes et faites-le mariner pendant deux heures avec le jus de citron.
- Taillez le poivron et l'oignon rouge en petits dés et émincez la ciboulette.
- Mélangez le tout et assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- Dégustez bien frais avec des biscottes ou baguette de pain.

Pour deux personnes
Bon appétit

Diane Clavet

Dominic et Gabriel Robert
arrière-petits-fils du fondateur

À 80 ans, Wilbrod Robert n'a jamais été aussi jeune!

- › Centre commémoratif agrandi avec un nouveau columbarium contemporain
- › Préarrangements avec forfaits à partir de 1795\$
- › Services innovants
- › Une **entreprise familiale**, depuis maintenant 4 générations avec l'arrivée de Dominic et Gabriel Robert

Wilbrod Robert
 418 661-9223 | wilbrodrobert.com
Nous desservons toute la région de Québec incluant la Côte-de-Beaupré

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.

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

Chronique immobilière

Connaissez-vous le hygge?

Le hygge, c'est quoi?

Le hygge est un mode de vie scandinave qui repose sur le bien-être à la maison. C'est un principe selon lequel on se concentre sur les petites choses qui nous font du bien. Cette période particulière où nous passons plus de temps qu'à l'habitude à la maison se prête parfaitement à cette tendance.

Pour appliquer un mode de vie hygge à la maison, on doit d'abord organiser notre environnement de façon à faire de notre chez soi un lieu de bien-être sans pareil en créant une atmosphère chaleureuse. En été, par exemple, on laisse entrer la lumière et on aère les pièces.

Au-delà d'un intérieur apaisant, on mise beaucoup sur la cour arrière. On installe des chaises longues, coussins, plantes, guirlandes lumineuses, foyer extérieur, qui sont des accessoires tout indiqués pour favoriser le bien-être.



Mis à part se créer un environnement confortable, vivre le moment présent est l'essentiel du hygge. On adapte donc notre espace de vie pour s'apaiser, se reconforter et diminuer le stress. Prendre le temps d'admirer les détails de la nature dont nos magnifiques



montagnes, manger son petit déjeuner à l'extérieur, entretenir un potager, faire la sieste dans un hamac, s'aménager un coin lecture dans la cour sans oublier les barbecues et les moments passés avec les êtres chers, voilà quelques-unes des façons d'intégrer ce mode de vie à notre quotidien souvent trop chargé.

Il y a plein d'autres façons de pratiquer la philosophie hygge...

En fait, tout ce qui nous permet de passer un bon moment chez soi et de relaxer est considéré hygge.

On peut trouver notre propre hygge... ou tout simplement apprendre à lâcher prise pour profiter pleinement des bienfaits de l'été.

Sur ce, bon été hygge!



Carole Fortin
Courtier immobilier résidentiel

Un passe-temps enrichissant et amusant

Treize semaines de confinement, c'est long... long... trop long. Mes journées se sont écoulées à nettoyer, à cuisiner, à lire un peu, à écouter la conférence de presse du Dr Arruda, à prendre une marche, etc.

Mais, j'en ai eu assez de faire du ménage, du lavage, du raccommodage, du repassage.

J'ai donc cherché une activité nouvelle pour briser la routine. L'idée m'est alors venue de parfaire mon espagnol. J'ai donc téléchargé l'application *Duolingo* sur ma tablette et chaque jour, je me pratique un p'tit peu. Je devrais dire *je joue un p'tit peu* car c'est un jeu pour apprendre une nouvelle langue.

Duolingo

Duolingo est une application *gratuite*, destinée à l'apprentissage des langues. Elle peut être installée sur ordinateurs, tablettes et cellulaires. Duolingo est accessible à tous. Il suffit de quelques minutes par jour. Plus de 30 langues sont disponibles.

La meilleure façon d'apprendre

Apprendre avec *Duolingo* est amusant et addictif. L'utilisateur gagne des points au fur et à mesure qu'il fait des exercices et acquiert des compétences. Chaque compétence est acquise à travers une série de leçons. L'utilisateur peut aussi choisir l'objectif qu'il souhaite atteindre.

Chaque leçon correspond à une série de vingt questions. Il s'agit de tra-



duire des phrases, d'identifier des images, de répondre à des questions à choix multiples, de taper des phrases dictées dans la langue cible, de répéter ou de traduire des phrases à l'oral. Pour chaque série de questions, l'utilisateur a une « barre de vie » (comme dans un jeu classique) qui régresse s'il donne une mauvaise réponse, tandis qu'elle avance lors de réponses correctes.

Des récompenses pour motiver

L'utilisateur gagne des pièces virtuelles, débloque de nouveaux niveaux et suit la progression de son score de maîtrise linguistique, à mesure qu'il apprend de nouveaux mots, de nouvelles phrases et de nouveaux concepts grammaticaux.

Amélioration rapide

Duolingo fonctionne. Une étude a montré que 34 heures sur *Duolingo* équivalent à un semestre de cours de langues à l'université.

Je vous recommande *Duolingo*. Si vous l'essayez, donnez-m'en des nouvelles.

Diane Clavet

La bulle
Café-boutique
418 825-3335
info@labulleboutique.com

STÉPHANIE
MORASSE
NOTAIRE

418 907-8954
s.morasse@notarius.net (sur rendez-vous)

TESTAMENT
MANDAT DE PROTECTION
CORPORATIF
SUCCESSION
HOMOLOGATION
IMMOBILIER

Un seul endroit
418, avenue Sainte-Brigitte, bureau 503, Sainte-Brigitte-de-Laval

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



Un bel été se prépare pour tous les Barakiens

Louise Côté

Cueillette de consignes

Les samedis 16, 23 et 30 mai, l'équipe de La Barak, en collaboration avec le IGA de Sainte-Brigitte-de-Laval, était présente dans le stationnement pour ramasser les contenants consignés rapportés par les Lavallois.

Nous soulignons la présence de M. le maire de Sainte-Brigitte-de-Laval, ainsi que celles des conseillers municipaux qui nous ont soutenu en y participant.



Merci au IGA pour nous avoir invités à réaliser cet événement qui nous a permis d'ajouter le beau montant de 2 507 \$ aux fonds de notre organisme.

Merci à tous les membres de la communauté qui se sont déplacés afin de nous offrir leurs canettes et leurs bouteilles consignées.

Merci aux jeunes et aux bénévoles qui sont venus nous aider afin que l'événement se déroule à merveille.

Merci de croire en notre jeunesse.

Présence d'intervenants de milieu

Nous reprenons ce projet vécu l'an dernier. Ainsi, deux intervenants de milieu seront présents auprès des jeunes dans les rues, les parcs et les autres milieux fréquentés par ces derniers. Leur rôle est d'offrir une présence significative dans les lieux fréquentés, de prendre contact avec les jeunes, de créer des liens, de faire de la prévention et de la sensibilisation et de les accompagner dans les diverses situations qu'ils peuvent vivre.

Comme le travail de milieu permet de rejoindre des jeunes qui ne fréquentent pas la MDJ, étant trop vieux ou ne cadrant tout simplement pas dans le milieu, la clientèle visée sera de 11 à 24 ans cette année.

Nous remercions la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval ainsi qu'à la TAPJ de Beauport Sainte-Brigitte-de-Laval pour leur soutien financier qui nous permet ainsi d'assurer un service encore plus complet auprès de nos jeunes.



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

Un milieu de vie extérieur

Dans les circonstances de distanciation sociale actuelle, La Barak ne cesse de s'adapter et de trouver des moyens novateurs pour rejoindre ses jeunes. Avec l'arrivée du beau temps, nous avons décidé de privilégier un contact extérieur avec eux.

En collaboration avec la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval et grâce au soutien financier de M. Jean-François Simard, député de Montmorency, nous avons pu suivre l'initiative de la Maison des Jeunes de Boischatel, en offrant aux jeunes un milieu de vie extérieur dans lequel ils pourront venir nous voir, socialiser et participer à des activités tout en tenant compte de la distanciation sociale.



C'est sous un chapiteau, installé sur le terrain de la Maison des jeunes, que nos activités se dérouleront en présence de nos animateurs-intervenants. Toutes les mesures d'hygiène et de distanciation sociale nécessaires y seront appliquées et les jeunes souhaitant fréquenter notre milieu de vie seront soumis à des règles à suivre, selon les recommandations.

Vous êtes invités à venir nous voir du mardi au vendredi entre 15 h et 21 h.

Une entrevue avec CCAP Cable a été réalisée au sujet de notre chapiteau. Disponible sous peu, elle pourra vous donner plus d'informations à ce sujet.

Projet « connexions » : quatre volets

Nous sommes heureux de pouvoir vous présenter notre projet estival « connexions », qui se tiendra du 7 au 17 juillet et du 4 au 14 août. En nous adaptant à la situation actuelle, nous aurons le plaisir d'offrir ce service *en personne* dans notre milieu de vie extérieur.

Le projet « connexions » vise à nous garder connectés avec soi-même, ainsi qu'avec les autres, dans une période de changements et de distanciation sociale. Nous souhaitons prévenir l'isolement chez les jeunes ainsi que favoriser une bonne santé physique et mentale.

Les mardis sociables : Activités sociales, au chapiteau, avec leurs amis et les animateurs-intervenants de La Barak : feu, jeux de société sans contact, cinéma plein air ainsi qu'une soirée *Just Dance*.

Les mercredis plein-air : Activité physique et plein air : un rallye photo dans notre ville, un laser-tag extérieur, soirée yoga et une chasse au trésor géante.

Les jeudis culinaires : Le volet culinaire est le seul qui sera réalisé à distance. Les jeunes sont invités à s'inscrire aux repas proposés : sandwiches cubains, poke-bowl maison, salade tacos et wraps au poulet.

Les ingrédients seront livrés en portion directement chez les jeunes le jeudi par l'équipe de La Barak, qui réalisera la recette avec vous à distance par un tutoriel en ligne. Cela vous permettra de réaliser votre recette saine pendant la journée.

Les vendredis créatifs : Ateliers artistiques et créatifs : création de bombes de bains, un design de casquettes personnalisées, des chandails Tie-Dye et un étui de cellulaire personnalisé. Le matériel sera fourni et la réalisation du projet s'effectuera sous le chapiteau.

Des prix de participation seront offerts pour les participants de chaque activité, ainsi qu'un prix final qui sera tiré au sort.

Les places sont limitées à huit jeunes par activité en raison de la distanciation sociale à respecter dans le chapiteau. Communiquer avec nous pour vous inscrire.

MERCI à la caisse pour son soutien financier qui nous a



permis de réaliser ce projet.

Changement d'horaire pour la période estivale à compter du 30 juin

Mardi et mercredi : 15 h à 21 h
Jeudi et vendredi : 11 h à 17 h

Retour sur l'assemblée générale annuelle

Nous souhaitons remercier tous ceux qui ont participé à notre assemblée générale annuelle du 9 juin dernier, qui a eu lieu en visioconférence.

Parmi les 19 participants, nous pouvions compter des membres jeunes, des membres employés, des membres du conseil d'administration ainsi que plusieurs de nos précieux partenaires.

L'assemblée générale fut un bon moment pour faire un retour en arrière, mais aussi pour présenter nos orientations concernant l'année en cours.

Claudia Lizotte, responsable à l'animation
Marilou Paradis, coordonnatrice
418 948-6769

mdjlabarak@outlook.com
www.facebook.com/mdj.barak

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

LE DOMAINE
DÉPANNEUR ET BOUCHERIE
418 667-2540
1779 Boulevard Raymond, Québec
(à l'entrée de Ste-Brigitte-de-Laval)

BOUCHERIE & prêt-à-manger

- Fondue chinoise
- Brochettes marinées
- Tourtière du Lac St-Jean
- Variété de pâtés
- Mets cuisinés
- Sandwichs
- Salades

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

Accumulez des points sur vos achats* en magasin!

Esso
Esso EXTRA

optimum

*certaines conditions s'appliquent

Conseils de jardinage

Jocelyne Clavet

Comment choisir le bon couvre-sol

La bonne plante pour la bonne utilisation

Que c'est joli, un tapis de plantes vivantes! Il suffit de les planter en quinconce à deux fois le diamètre de la motte de racines et, rapidement, on ne voit plus le sol. Les couvre-sols sont à entretien minimal. Pas de tonte, pas d'arrosage, laissez-les pousser, tout simplement. Mais il faut choisir selon vos besoins.

Un couvre-sol pour vos besoins

En situation ombragée

Si le soleil se fait plutôt rare chez vous, voici de bonnes variétés à essayer : asaret d'Europe (*Asarum europaeum*), zone 3; bugle rampante (*Ajuga reptans*), zone 3; pachysandre du Japon (*Pachysandra terminalis*), zone 4; lamier maculé (*Lamium maculatum*), zone 2, petite pervenche (*Vinca minor*), zone 4; tiarella cordifoliée (*Tiarella cordifolia*), zone 3.

Au soleil brûlant

Parfois, le soleil est trop intense et menace d'assécher le sol. Voici des variétés à tenter : armoise de Steller (*Artemisia stelleriana*), zone 3; genévrier horizontal (*Juniperus horizontalis*), zone 2; oreilles d'agneau (*Stachys byzantina* 'Silver Carpet'), zone 3; sédum rupestre doré (*Sedum rupestre* 'Angelina').

Entre les pierres

Il n'y a rien comme un couvre-sol très bas pour combler les interstices entre les pierres et empêcher la croissance des mauvaises herbes. Voici de bons sujets : herniaire glabre (*Herniaria glabra*), zone 4, mousse écossaise (*Sagina subulata* 'Aurea'), zone 3; thym serpolet (*Thymus serpyllum*), zone 3.



Tolérant du passage des pieds

Rares sont les couvre-sols qui résistent au piétinement, voici quelques exceptions : herbe-aux-écus (*Lysimachia nummularia*), herniaire glabre (*Herniaria glabra*), zone 4; renouée du Népal (*Persicaria affinis*); thym serpolet (*Thymus serpyllum*), zone 3.



Planter les vivaces

On peut planter les vivaces en toute saison, du moins, tant que le sol n'est pas gelé, mais habituellement, on le fait au printemps ou à l'automne. Personnellement, je le fais aussi en été et je ne manque pas mon coup mais il ne faut pas oublier d'arroser.

Étapes pour planter des vivaces

- Arrosez la vivace avant de la planter : elle sera plus facile à dépoter et cela aide aussi à empêcher l'assèchement des racines.
- Creusez un trou de la même profondeur que la motte de racines et deux ou trois fois plus large.
- Mélangez du compost, du vieux fumier ou encore, un engrais à dégagement lent à la terre prélevée, le mélangeant bien. Cela assurera une bonne croissance au cours des années à venir.
- Pour enlever la plante du pot, inversez-la et donnez une bonne tape sur le fond avec la paume d'une main, supportant la plante avec l'autre. La motte de racines devrait presque glisser dans votre main.
- Si les racines sont éparpillées assez également tout autour de la motte, placez la motte comme telle dans le trou. Si les racines tournent en rond, enveloppant la motte, il serait utile de tirer dessus pour les dégager.
- Centrez la plante dans le trou et comblez l'espace autour avec la terre prélevée.
- Tassez doucement et arrosez abondamment.
- Pendant les prochaines semaines, arrosez au besoin afin que la terre reste relativement humide. Planter une vivace n'est pas plus compliqué que cela!

Comment choisir son terreau

Pour un développement optimal de vos végétaux, optez pour le bon terreau. Le fait de le choisir adéquatement vous permettra d'éviter bien des erreurs ou des regrets.

Préparer le sol avant la plantation

Recommandation numéro 1 : *la terre noire, c'est non!* Il est préférable de choisir au minimum une terre à jardin et d'y ajouter du compost. Pas le goût de mélanger? Un terreau prêt à utiliser contenant de la terre, du compost et de la mousse de tourbe de sphaigne est excellent pour presque tous les projets. Sa recette a été spécialement développée pour que les végétaux aient une croissance optimale selon leurs conditions de culture et leurs exigences.

Si la terre existante est de bonne qualité, il peut être suffisant d'ajouter du compost avant la plantation des végétaux pour l'enrichir.

Par contre, si le sol est très sablonneux ou rempli de débris, il est avantageux d'excaver et de remplacer le sol existant par un terreau de plus grande qualité, surtout si les futures plantations sont des plants de légumes ou d'autres cultures exigeantes. Pour de grandes quantités de terreau, la terre en vrac s'avère une option économique.

Pour la culture en contenant, il est important d'opter pour un terreau conçu spécifiquement pour ce type de projet. Ces terreaux sont plus légers et se drainent bien, tout en ayant une capacité de rétention en eau assez élevée pour que les végétaux survivent à une journée de canicule sans que vous n'ayez à sortir l'arrosoir plusieurs fois en quelques heures.

Combien payer pour de la terre à jardin?

Une terre de qualité coûte un peu plus cher que les terres à rabais. Trouver de la terre à moins de 1 \$ le sac, c'est une aubaine pour votre porte-monnaie, mais pas pour votre projet. Les aubaines restent des aubaines et vous en aurez toujours pour votre argent.

Il vaut donc mieux investir dans un terreau de qualité pour bien démarrer le potager, la plate-bande ou pour la plantation d'un nouvel arbre. Un bon départ est gage d'une excellente croissance pour les années futures. Demandez conseil lors de votre prochaine visite dans une jardinerie.

Passez un bel été!

Source : Internet

 **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

Les Premières-Seigneuries reviennent au calendrier scolaire régulier



Après avoir envisagé d'annuler la semaine de relâche et avoir publié un calendrier qui commençait une semaine plus tard que tout le monde, la commission scolaire des Premières-Seigneuries revient au calendrier régulier pour la prochaine année scolaire. Après d'intenses négociations qui ont débuté il y a plus de deux ans, la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS) vient d'en arriver à une entente avec le Syndicat de l'enseignement de la région de Québec (SERQ).

Les professeurs ont accepté l'offre de la CSDPS ce qui entraîne le retour au calendrier scolaire habituel. « Le calendrier scolaire reviendra à ce que l'on connaissait avant. L'école recommencera donc le 28 août, comme ailleurs. La première semaine du mois de mars 2021 en sera véritablement une de relâche. Pour tous, élèves comme professeurs. »

Sans équivoque

Quelque 2200 des 3000 enseignants et enseignantes représentés par le Syndicat de l'enseignement de la région de Québec (SERQ) ont participé au vote, favorisant la nouvelle proposition dans une proportion de 86 %. « C'est ce que l'on souhaitait depuis longtemps. Il y a eu plus de 20 rencontres, il y a eu de la médiation et je pense que les deux partis sont contents que ce soit terminé. Le personnel enseignant n'était pas content de la situation et pour le bien des élèves, tout le monde voulait en venir à une entente. »

Lucille Thomassin

Matinées mères-enfants

Des nouvelles

L'arrêt de nos activités lié à la COVID se poursuit jusqu'à la fin juin. Pendant ce temps, nous travaillons à préparer une programmation pour l'automne qui respectera les directives de la santé publique, ainsi que sur notre nouveau site Internet. Nous vous tiendrons au courant des développements.



Programmation automne 2020

Nous partagerons notre nouvelle programmation en août, nous avons bon espoir de pouvoir rouvrir nos portes en septembre, en respectant certaines conditions. Nous vous tiendrons au courant des développements dès que possible.

Maude Émond, Coordinatrice
matineesmeresenfants@hotmail.com
 Facebook : *matinées mères-enfants SBDL*



Les CFQ, des liens d'accomplissement tissés serrés

Jocelyne Clavet

Le Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval vous souhaite de passer un bel été.

Nous tenons à remercier le Club Lions SBDL qui a généreusement offert le service de livraison pour les commandes téléphoniques des gens de 70 ans et plus confinés chez eux à cause de la pandémie. Ce service a été très apprécié car il a dépanné plusieurs d'entre nous. Le IGA de Sainte-Brigitte-de-Laval offre depuis une semaine le service à l'auto pour les gens de 70 et plus.

Notre local est fermé pour l'été. Nous tenons à dire à nos membres qu'elles peuvent compter sur notre organisation en cas de besoin. Nous sommes un groupe d'entraide et en cas de problème ou de besoins particuliers, le groupe sera là pour vous aider.

M^{me} France St-Hilaire, notre présidente, se porte volontaire pour assurer le service de livraison à nos membres qui en auraient besoin. Communiquer avec elle, pour signifier votre besoin particulier.

Même si le local est fermé pour toutes les activités, le C.A. a poursuivi ses activités de gestion comme le renouvellement des cartes de membres, la correspondance, la trésorerie, les rapports financiers, les arts textiles, le projet soumis pour l'obtention de la subvention "Nouveaux Horizons pour les aînés" ainsi qu'une demande de subvention au député de Montmorency, M. Jean-François Simard.

Demande de subvention acceptée

Cette demande de subvention a été favorablement accueillie. Dans le contexte de pandémie, cette somme nous permettra de mettre en place ce qui sera requis pour la sécurité et le bien-être de nos membres.

Avec cette aide financière, (Nouveaux Horizons pour les aînés), nous devrions être en mesure d'offrir à nos membres, dès l'automne prochain, des activités de tissage sur des métiers aux lames neuves, un nouveau métier de 24 pouces, une surjeteuse pour des ateliers de couture ainsi que le logiciel Fiberworks pour nous aider à préparer nos prochains montages (patrons et couleurs) et autres améliorations que vous pourrez apprécier lors de la réouverture.

De plus, un métier huit cadres de 60 pouces a été commandé, livraison dans 12-18 mois.

Nous espérons pouvoir nous rassembler à l'automne tout en respectant les normes de la santé publique et de la Ville pour les activités qui se déroulent dans leurs locaux.

En attendant de vous revoir bientôt, nous gardons contact avec vous par courriel et par téléphone.

Vos suggestions d'activités/ateliers pour l'automne et l'hiver peuvent être transmises dès maintenant au C.A.

France St-Hilaire, présidente 418 825-1993
 Patricia Saint-Pierre, arts textiles
 Maria Harvey, trésorière
 Christiane Vachon, dossiers Mira, OLO, CSI, recrutement
 Doris Roy, secrétariat et communications



YOGA NOUVELLE ÉMISSION

Mieux COMPRENDRE pour mieux bouger

Apprenez à respecter et à prendre conscience de votre corps afin d'améliorer votre force et votre mobilité.

HORAIRE DISPONIBLE AU CCAP.TV

Dominique Rainville
Kinésiologue-kinésithérapeute

CCAP.TV PROJET CITOYEN

CCAP.TV

Votre **Tv** locale

Un confinement bénéfique pour la Terre

Louise Côté

Bruits sismiques

Outre la baisse de pollution atmosphérique observée depuis le début du confinement, (voir article d'avril) les mesures prises depuis le début du confinement pour enrayer la propagation de Covid-9, des scientifiques ont constaté une importante réduction de l'activité humaine, donc, de bruits sismiques.

En conséquence, nous percevons mieux le bruit de la nature puisque le brouhaha quotidien est mis en sourdine.

Les vibrations au sol se sont drastiquement réduites et, avec celles-ci, ce que les spécialistes appellent le « bruit sismique », c'est-à-dire, celles dues à des causes naturelles.

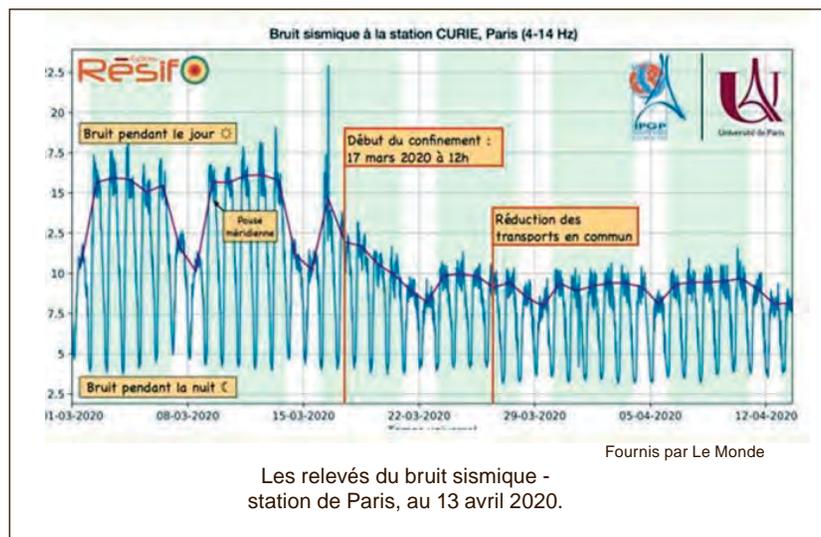
Ce phénomène décrit les ondes provoquées par les activités humaines, comme le trafic ou l'industrie, et celles dues à des causes naturelles, tels des phénomènes atmosphériques, comme le vent ou encore des vagues océaniques, qui provoquent de légers mouvements de la croûte terrestre.

Sismomètre de Paris

À Paris, un sismomètre est installé pour enregistrer les tremblements de la Terre. Cet outil relevant en continu les déplacements du sous-sol parisien avec une précision de l'ordre du nanomètre (un cheveu humain égale 100,000 nanomètres!), a capté la « signature » de l'activité humaine depuis le début du mois de mars et son évolution depuis la mise en place du confinement.

Et, depuis le 17 mars à midi, date de la mise en place du confinement (en France), les sismologues notent une réduction de 38 % du bruit sismique à haute fréquence (4-14 Hz – donc lié aux activités humaines).

L'origine humaine de ce bruit et de son évolution peut-être confirmée par plusieurs indices, notamment l'alternance jour-nuit du signal et sa légère baisse lors de la pause dîner. Ce sont des renseignements qui se révèlent bien utiles pour les chercheurs.



Les relevés du bruit sismique - station de Paris, au 13 avril 2020.

Depuis la mise en place des mesures de restriction de déplacements, les experts constatent également une plus faible différence entre les jours de semaine et de fin de semaine, et, depuis le 26 mars, une baisse du bruit diurne et nocturne due à la réduction des transports en commun.

Bien que les effets des sources prises individuellement puissent être faibles, le « bruit sismique » d'ensemble produit un bourdonnement qui réduit la capacité des sismologues à détecter d'autres signaux se produisant à la même fréquence et qui représentent les soubresauts de la Terre.

Plusieurs sismologues se sont donc réjouis d'avoir pu détecter d'infimes activités sismiques de notre planète. Le géologue et sismologue Thomas Lecocq, de l'Observatoire royal de Belgique, a été le premier à en faire état : à Bruxelles, le bruit sismique ambiant a chuté de 30 % à 50 %.

Le constat est le même aux quatre coins du globe. Comme à Los Angeles (Californie), la deuxième ville la plus peuplée des États-Unis avec près de 19 millions d'habitants.

« Une faille sismique, si elle est active, elle crépite. Des crépitements de toute petite magnitude. Et plus on en détecte, plus on est capable de connaître ces failles sismiques qui, un jour, pourraient générer des séismes plus importants. »

Si les mesures de confinement se poursuivent, les détecteurs sismiques installés dans les lieux où l'activité humaine est généralement importante seront plus performants que d'habitude pour capter les lieux des répliques de tremblements de terre.

« Vous obtiendrez un signal avec moins de bruit au sommet, ce qui vous permettra d'extraire un peu plus d'informations de ces événements » résume Andy Frassetto, sismologue à Washington DC.

La baisse de bruit sismique en tant que telle ne permet pas pour autant de réduire les risques de tremblement de terre : « La plupart sont d'origine naturelle : un séisme est une libération soudaine d'énergie accumulée pendant des siècles par la déformation de la croûte terrestre », explique Claudio Satriano.

« Cependant, il a été observé que les activités industrielles (activités minières, extraction de pétrole et gaz, géothermie) peuvent, dans certains cas, induire des séismes, typiquement de petite magnitude (généralement inférieure à 5). Ce sont des événements peu fréquents en France, alors que d'autres régions du monde, comme le centre des États-Unis, ont vu une augmentation importante de ces petits séismes (et parfois de magnitude 5), liée aux activités pétrolières. » Dès lors, « on pourrait imaginer qu'un arrêt, total ou partiel, de certaines de ces activités industrielles puisse baisser temporairement la probabilité de provoquer un séisme.

La réduction du bruit sismique, témoin de la réduction des activités humaines, montre en tout cas que l'on baisse « notre influence sur l'environnement sismique de nos villes. Beaucoup de réflexions sont encore à venir en termes d'environnement de manière générale », conclut Thomas Lecocq.

Références :

<https://www.msn.com/fr-ca/actualites/sciences/avec-la-moitié-de-lhumanité-confinée-les-vibrations-de-la-terre-sont-plus-perceptibles/ar-BB12zza1?ocid=spartandhp>

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
des maintenant!

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

RBQ: 5646-9802-01

CONSTRUCTION F.G.

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

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR-PEINTRE

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

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

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

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique

Groupe Altus

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

SH MACHINERIE

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

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

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

Doris Tessier

La forêt, espace thérapeutique

Il n'y a pas si longtemps, si on disait que la forêt avait la capacité de guérir, on passait pour un huluberlu, un grana-la, etc. Aujourd'hui, même des scientifiques reconnaissent le pouvoir de la forêt sur la santé.

Des chercheurs notamment du Japon prétendent que des molécules libérées par les arbres jouent un rôle important pour l'amélioration de la santé.

En 1982, dans l'archipel nippon, le gouvernement inquiet face à l'anxiété montante des employés a lancé un programme appelé Shinrin

Yoku - le « bain de forêt ». Les travailleurs ont été invités à marcher 15 minutes par jour en forêt. Les résultats des premières études en 1990 ont démontré une diminution du taux de cortisol, une hormone liée au stress présente dans la salive des participants.

À ce jour, c'est une cinquantaine de publications japonaises qui font l'éloge des bienfaits de la forêt : modification de la fréquence cardiaque, diminution de la pression artérielle, changement du taux de glucose dans le sang, renforcement du système immunitaire, augmentation de l'activité des globules blancs pour répondre positivement à l'arrivée de virus.

Il ne faut toutefois pas s'affoler car selon Yoshifumi Miyazaki, chercheur et directeur adjoint du Centre pour l'environnement, la santé et les sciences de

terrain à l'université de Chiba au Japon, aucune étude clinique ne confirme ces avancés. D'autres scientifiques affirment que les résultats obtenus ne proviennent pas nécessairement des bienfaits de la forêt mais tout simplement de l'activité. Autrement dit, on aurait pu obtenir les mêmes résultats en marchant sur la plage ou autour de la maison.



Les adeptes de la sylvothérapie (thérapie par les arbres) défendent bec et ongles que ce sont les phytoncides, excrétées par les feuillus et les conifères qui contribuent à un meilleur bien-être physique et psychologique.

Laissons les scientifiques débattre entre eux et revenons à l'expérience concrète de l'activité en forêt. Nul besoin de grandes recherches scientifiques pour en reconnaître les bienfaits. Qui n'a pas senti la paix qui y règne? Qui n'a pas ressenti le bien-être de s'y promener? Qui n'a pas vécu concrètement un sentiment de plénitude en forêt? Avez-vous déjà expérimenté d'aller en forêt en période de grand stress ou de grandes peines? Non?... Je vous invite à le faire et vous serez vite conquis et convaincu.

Selon mon expérience et celle de plusieurs personnes avec lesquelles

Friperie SBDL



4, de la Patinoire,
Sainte-Brigitte-de-Laval

Heures d'ouverture

Mercredi : 10 h à 20 h
Jeudi : 10 h à 20 h
Vendredi : 10 h à 16 h

Laissez vos dons sur la galerie quand nous sommes fermés.

Information

Site Web :
www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl
Facebook :
www.facebook.com/friperie-sbdl

Téléphone :
418 928-0919

j'ai échangé sur le sujet, le calme de la forêt gagne peu à peu notre intérieur, l'anxiété ou la douleur s'apaise. La forêt, c'est une foule de petits amis (les arbres) qui assurent une présence reconfortante. Sans parler, on peut y confier nos secrets les plus intimes sans jamais être jugé.

Peut-être qu'une promenade au bord du fleuve apporte autant d'effets positifs mais ici, nous avons la chance d'être entourés de forêts et de montagnes. Nous avons encore la possibilité de respirer de l'air pur, de voir un ciel totalement bleu, les étoiles et n'entendre aucun bruit urbain. À nous d'en tirer la meilleure partie et, surtout de préserver cet environnement exceptionnel.

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

2020

Tombée	Sortie
05 août	14 août
09 septembre	18 septembre
07 octobre	16 octobre
11 novembre	20 novembre
11 décembre	18 décembre

PETITES ANNONCES

Tombée 5 août 2020
alinefortier@hotmail.com
418 825-1182

Triporteur de qualité Tride Sportrider
12 volts, 15 km/h, noir et argent.
418 606-8564



COLLABORATEURS



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



VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!





ESTIMATION GRATUITE
DE LA VALEUR MARCHANDE



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



0\$ POUR LES ACHETEURS
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

Des forfaits adaptés à vos besoins

Forfait
3 services **98**,09\$*
/ mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 20 Mbits/s

Télévision



Base numérique
+ 10 chaînes à la carte &
location d'un terminal HD G8

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125

www.ccapcable.com



Votre **TV** locale

* L'offre est sujette à changement et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend: Internet Alpha + un forfait Grand consommateur (consommation illimitée), Télévision: Base numérique et un combo personnalisé à 10 chaînes, la location d'un terminal G8 et une ligne téléphonique l'Essentiel. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.