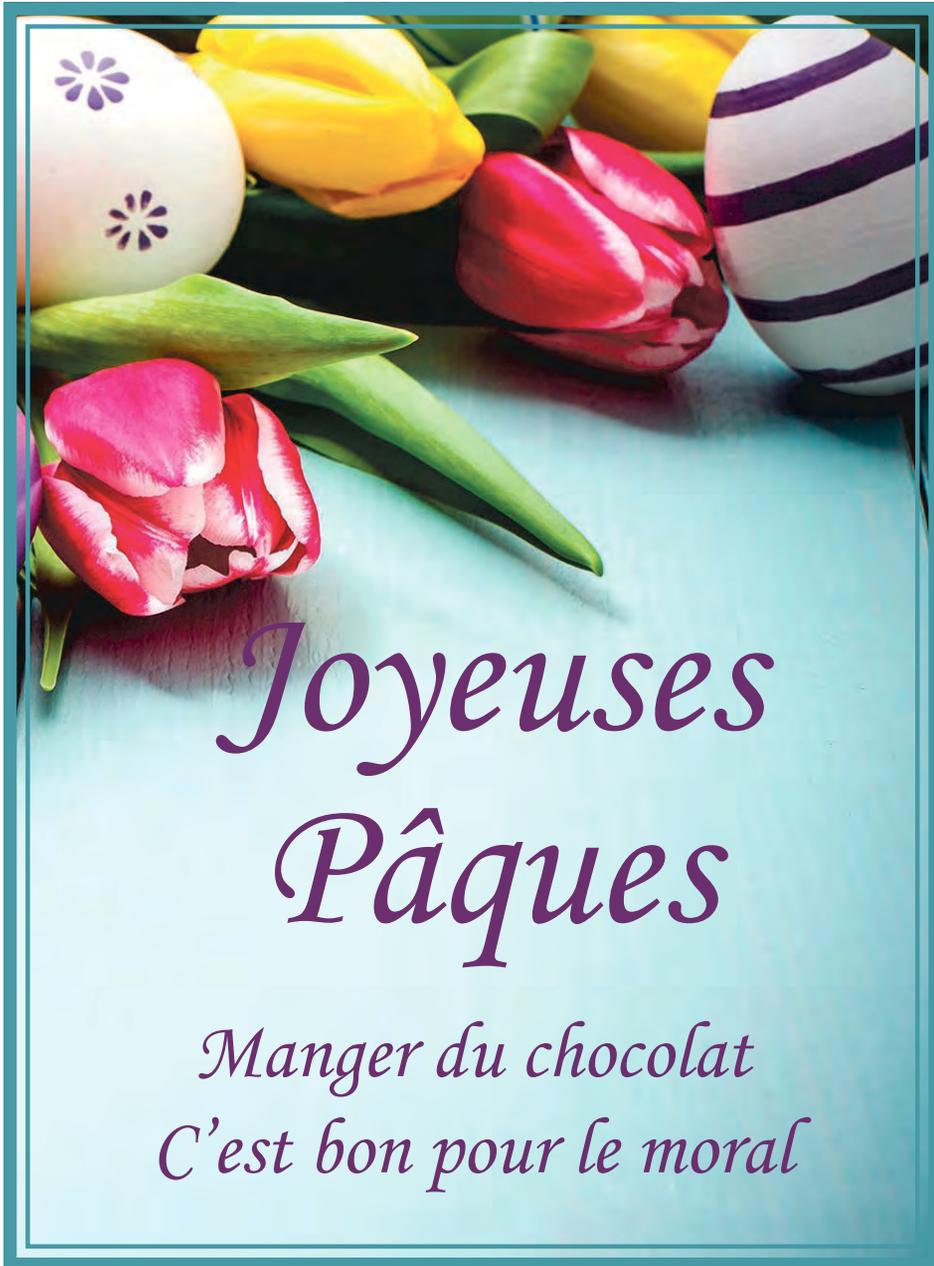




# Le Lavallois

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



## Joyeuses Pâques

*Manger du chocolat  
C'est bon pour le moral*

## Le souffle du printemps

*Ressentir la chaleur du soleil, profiter de la clarté en fin de journée à la suite du changement d'heure, avoir accès aux nouveaux vaccins, prendre un bon repas au restaurant, la vie pourrait enfin reprendre son cours normal.*

*Quoi de mieux que la fête de Pâques pour souligner cet espoir de jours meilleurs.*

*Une belle occasion de mettre un peu de couleur dans notre vie et de succomber au plaisir coupable du chocolat et du sucre d'érable.*

### À lire

*Inondation et crue printanière p. 2*

*Centre récréotouristique p. 3*

*Vision du rôle du maire p. 4*

*Vision du rôle d'une conseillère p. 5*

*M<sup>me</sup> Doris Tessier, SVDP p. 8*

*Offres d'emploi pp. 8 - 20*

[lelavallois.com](http://lelavallois.com)  
[facebook.com/journallelavallois/](https://facebook.com/journallelavallois/)

Mars 2021  
Volume 39 Numéro 2

 416, av. Ste Brigitte  
Ste-Brigitte-de-Laval QC  
G0A 3K0  
418.825.2969  
[info@restaurantlelavallois.com](mailto: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](mailto:info@ledentiste.net)  
[www.cdsaintebrigitte.com](http://www.cdsaintebrigitte.com)  
224, avenue Sainte-Brigitte

Jacques Tremblay, prop.



**Station Service Alpin**  
**327 Ave Ste-Brigitte**  
**418 825-2219**  
*Avec vous depuis plus de 33 ans*

Freins    Suspension    Mise au point    Pose de pneus

 **LE SPÉCIALISTE**  
ENTRETIEN ET RÉPARATION

## Sécurité publique

## Inondation et crue printanière

Chaque année la même question se pose pour plusieurs riverains : y aura-t-il ou non inondation ? Le Service de la sécurité publique tient à rappeler aux riverains l'importance d'être préparés en cas d'inondation ou de crue soudaine. Ayez votre trousse d'urgence de 72 heures de prête et surveillez les communiqués émis par la Ville, aux endroits suivants :

## Site Internet de la Ville : sddl.net

- **CITAM** : inscrivez-vous gratuitement (sur le site Internet de la Ville) pour recevoir rapidement par texto et/ou courriel des avis relatifs aux inondations (et autres urgences);
- **Application Voilà** (inscription gratuite sur le site de la Ville);
- **Page Facebook de la Ville;**
- Communiqués distribués aux résidences jugées à risque.

## Nouvelle procédure d'information

Le Service de la sécurité publique surveille étroitement les cours d'eau et les plans d'eau de la Ville, particulièrement en période de dégel printanier. Ainsi, si la situation l'exige, la population riveraine en sera informée de la manière suivante :

1. **Diffusion d'un communiqué par l'application CITAM, sur le site Internet de la Ville** et sur toutes les plateformes utilisées par la Ville (Voilà, Facebook, etc.). Ce communiqué informe la population que nous sommes en surveillance des plans d'eau afin d'évaluer le potentiel d'inondation et de crue. Cette diffusion remplace le communiqué blanc qui était autrefois distribué à chaque résidence.
2. Si la situation l'exige, les pompiers distribueront **un communiqué jaune** à chaque résidence pour les secteurs jugés à risque. Ce communiqué avise les riverains de se tenir prêts à évacuer leur résidence si la situation continue de s'aggraver (trousse 72 h, médication, vêtements, protéger vos biens, etc.).
3. **Si une crue ou une inondation est imminente** et si le temps le permet, les pompiers distribueront **une ordonnance d'évacuation immédiate par un communiqué rouge** à chaque résidence.

## Gyrophares et sirènes en fonction = Évacuation

Si les pompiers circulent avec **gyrophares et sirènes en fonction** dans votre secteur, vous devez évacuer immédiatement. Ceci constitue l'ordre formel d'évacuer sans délai votre résidence puisqu'une crue ou une inondation est sur le point de se produire dans les minutes qui suivent.

- Il est possible que cette situation se produise avant que les pompiers aient eu le temps de distribuer le communiqué rouge.

## Pourquoi évacuer sa résidence ?

D'abord, une ordonnance d'évacuation est effective et n'est pas discutable. Elle s'applique même si vous n'avez jamais eu d'eau dans votre résidence. Il faut garder à l'esprit que la montée des eaux et des glaces peut sérieusement endommager des tronçons de rues et les rendre impraticables pendant plusieurs jours. C'est donc dire que ni l'ambulance ni aucun secours ne pourrait être en mesure de vous venir en aide le cas échéant.

De plus, il est fort possible que les monteurs de ligne d'Hydro-Québec coupent l'électricité de votre secteur pour une durée indéterminée.

## Collaborer, c'est assurer votre sécurité.

Si vous apercevez des mouvements de glaces, la formation d'un embâcle ou un changement dans le niveau des eaux (débit, élévation ou abaissement de la hauteur de l'eau) nous vous demandons de contacter le 911.

**Le Service de sécurité publique  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
Division de la Gestion des risques  
418 825-2515, poste 304**

*Lucille Thomassin*



## Sommaire

## Actualité

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Sécurité publique.....                | 2  |
| Centre récréotouristique.....         | 3  |
| Vision du poste de maire.....         | 4  |
| Vision du poste conseillère mun. .... | 5  |
| Bottin 2021-2023.....                 | 6  |
| Retrait de l'embâcle.....             | 6  |
| Gagnant de la Nintendo.....           | 6  |
| Ici, on aime la vie.....              | 8  |
| Nouvelle présidente SVDP.....         | 8  |
| Offres d'emploi camp d'été.....       | 8  |
| Des nouvelles de la MRC.....          | 9  |
| Étudiant déclaration de revenus.....  | 10 |

## La vie de chez nous

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Matinées mères-enfants.....   | 11 |
| Communauté chrétienne.....    | 11 |
| La Barak.....                 | 14 |
| Club Lions généreux.....      | 14 |
| Remerciements au député.....  | 14 |
| Fermières.....                | 15 |
| Les Berryman.....             | 16 |
| RDE.....                      | 17 |
| Âge d'Or.....                 | 18 |
| Offres d'emploi La Barak..... | 20 |

## Chroniques

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Horticulture.....           | 19 |
| Prévenir l'ostéoporose..... | 21 |
| Peinture diamant.....       | 22 |
| Immobilier.....             | 22 |
| Petites annonces.....       | 23 |

*Jean-François*  
**SIMARD**  
DÉPUTÉ DE MONTMORENCY

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

En action pour Sainte-Brigitte-de-Laval!

418-660-6870 | jean-francois.simard.mont@assnat.qc.ca

WR | 80 ans

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 1 795 \$
- › Services innovants
- › Une **entreprise familiale**, depuis maintenant 4 générations avec l'arrivée de Dominic et Gabriel Robert

WR | Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

Nous desservons toute la région de Québec incluant la Côte-de-Beaupré



# Centre récréotouristique des Hautes Terres

Lucille Thomassin

## Ouverture décembre 2021

C'est à plus de 500 mètres d'altitude sur un emplacement boisé de près de 1 200 000 mètres carrés, situé à Sainte-Brigitte-de-Laval, que sera aménagé le Centre récréotouristique des Hautes Terres.



« Un site exceptionnel qui offrira, à compter de l'hiver 2021-2022, des expériences et des activités de plein air et d'aventure qui seront développées dans le respect de l'environnement et la perspective d'un développement durable et responsable » a précisé M<sup>me</sup> Clémence Verret, présidente du conseil d'administration de l'organisme à but non lucratif, responsable du développement, de la promotion et de la gestion des activités du Centre.

Un montant de 900 000 \$ sera investi dans la réalisation des activités prévues, soit la glissade sur neige avec remonte-pentes, vélo de montagne, vélo sur neige (fatbike), ski ou planche hors piste, randonnée pédestre, en raquette ou en véhicule tout terrain (VTT) électrique.

## Des partenaires financiers essentiels

La MRC de La Jacques-Cartier, via le Fonds de la région de la Capitale-Nationale (240 000 \$), Desjardins (230 000 \$), le ministère du Tourisme (MTO) (70 000 \$) et l'Office du tourisme de Québec (80 000 \$) contribuent à ce projet qui entraînera la



création d'une vingtaine d'emplois au cours des trois prochaines années. L'aide octroyée par le MTO provient de l'Entente de partenariat régional en tourisme 2016-2020 de la région touristique de Québec.

Gestion et Développement La Triade, une entreprise de Sainte-Brigitte-de-Laval, propriété de M. Clermont Vallée, investira un montant estimé à 2 M \$ au cours des deux prochaines années dans la réalisation d'un bâtiment d'accueil, de chalets et d'habitations d'expérience sur le site. Ces chalets et habitations d'expérience s'intégreront harmonieusement dans la nature et leur aménagement sera planifié de façon à assurer une grande quiétude aux occupants. Soulignons qu'un chalet, classé quatre étoiles, est déjà offert en location sur le site.

## S'impliquer dans le projet

La présidence du conseil d'administration de l'OBNL est assumée par M<sup>me</sup> Clémence Verret, M. Louis-



Georges Thomassin est vice-président et secrétaire-trésorier et M. André Lachapelle, administrateur responsable des communications.

Les trois membres bénévoles du conseil d'administration ont consacré jusqu'à maintenant leurs efforts à la conception du plan d'affaires et à la recherche de financement. Ils cumulent une expérience et une expertise dans le domaine de la gestion des ressources, des finances et des communications.

Le Centre veut aussi devenir un lieu d'animation en organisant des événements familiaux, sportifs, etc. On souhaite aussi faire connaître les artisans, les petites entreprises de Sainte-Brigitte-de-Laval et présenter leurs produits.

Comme vous pouvez le constater, les membres du conseil d'administration nourrissent de grandes ambitions, mais ils croient qu'elles sont tout à fait réalisables si des lavallois et des lavalloises s'impliquent aussi dans la réussite du Centre.

Les membres souhaitent donc accroître l'expertise du conseil d'administration dans d'autres secteurs afin d'assurer la réussite du projet. Ainsi, les personnes qui ont développé des connaissances spécifiques dans les domaines du tourisme récréatif, de la restauration, de la gestion de projets, du notariat, du droit, etc. sont invitées à faire part de leur intérêt à faire partie du conseil d'administration.

Si vous souhaitez plutôt faire profiter bénévolement de votre expertise dans la prise en charge d'un projet comme la restauration, l'aménagement de sentiers, l'informatique ou toute autre aide, n'hésitez pas à vous manifester auprès de la présidente, madame Clémence Verret, à l'adresse courriel : [clemv@hotmail.ca](mailto:clemv@hotmail.ca).

En plus de créer des emplois, le Centre récréotouristique, de par son caractère distinctif, constituera un formidable atout et un projet porteur pour notre ville et ses résidents.

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

Accumulez des points sur vos achats\* en magasin!

Esso, optimum, ESSO EXTRA

Plus de 20 ans d'expérience

**Plomberie**  
**Denis Lajeunesse**

Résidentiel et commercial  
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127  
1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

**GOULDS**  
WATER TECHNOLOGY  
a xylem brand

**Régent**  
Service Régent.com

Benoit Bureau, propriétaire  
C 418 571-8893

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

POMPES & PUITS  
418 849-5614

info@serviceregent.com  
F 418 848-1796

Licence RBQ : 2545-5577-56

Clermont Vallée  
Président

418.825.2922  
[peeq@peeq.ca](mailto:peeq@peeq.ca)

**PEEQ**  
CONSTRUCTION  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

P.E.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

André Lachapelle

## Une vision du poste de maire

Un peu plus de 8 000 postes seront en élection dans les municipalités du Québec le 7 novembre 2021. En 2017, 4 472 postes avaient été pourvus sans opposition. Le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire (MAMOT) veut inciter les personnes intéressées par la politique municipale et plus particulièrement les jeunes adultes et les femmes qui sont sous-représentés à faire le saut en politique. Une session d'information virtuelle portant sur le processus de mise en candidature et la compréhension de l'engagement politique sera offerte le 18 mars prochain aux résidents et résidentes de la MRC de la Jacques-Cartier.

Pour avoir une meilleure idée de leurs responsabilités et de leur travail, j'ai demandé au maire, M. Carl Thomassin et à la conseillère du district 6, M<sup>me</sup> Édith Couturier, de témoigner de leur expérience au cours des trois dernières années. L'objectif n'est pas de dresser le bilan de leurs réalisations ou de faire connaître leur programme électoral. Ils auront l'occasion de le faire s'ils choisissent de se porter à nouveau candidat, tout comme les autres personnes qui poseront leur candidature à la prochaine élection.

En novembre 2017, seulement trois des sept personnes élues avaient déjà occupé la fonction de conseiller municipal, soit MM. Louis-Georges Thomassin, Francis Côté et Jean Giroux. Le maire, M. Carl Thomassin, M. Jimmy Laprise, M<sup>mes</sup> Édith Couturier et Laurie Thibeault-Julien en étaient à leur première expérience.

### Un intérêt pour la politique municipale

M. Carl Thomassin possède depuis longtemps un intérêt pour la politique municipale. Participant assidu aux séances du conseil municipal, il avait d'ailleurs été candidat aux élections pour le poste de conseiller.

Siéger pour une première fois à titre de maire, c'est faire face à une réalité bien particulière. « Un choc, souligne M. Thomassin, puisque le maire et tous les autres élus doivent travailler dans un cadre législatif et réglementaire bien défini ». Dans les 30 jours suivant leur élection, tous les membres du conseil municipal ont aussi l'obligation de suivre une formation sur l'éthique et la déontologie.

Qui plus est, le conseil municipal a l'obligation d'adopter le budget de la municipalité et le plan triennal d'immobilisations (PTI) dans les semaines suivant leur élection. « Il faut tout assimiler à la vitesse grand V compte tenu de l'importance des décisions à prendre » précise-t-il.

### Un emploi à temps plein

M. Thomassin a rapidement constaté que les responsabilités liées à la fonction de maire exigent beau-



coup de temps. Heureusement, il a pris sa retraite en février 2018 et il a donc la possibilité de consacrer tout son temps à son nouveau travail.

Il adopte rapidement un horaire de travail pour lui permettre de répondre à ses obligations. Il communique tôt le matin avec les conseillers municipaux concernés pour échanger sur les dossiers dont ils ont la responsabilité.

Il est présent à son bureau quatre jours par semaine au minimum. Le lundi, il y a la rencontre statutaire avec le directeur général, M. Marc Proulx. L'objectif visé est de suivre l'évolution des dossiers, d'échanger et donner les alignements.

En ce qui a trait au rôle de l'administratif et du politique, M. Thomassin fait la mise au point suivante: « Le maire ne doit pas s'immiscer dans la gestion administrative. Il faut bien comprendre et respecter le rôle de l'un et de l'autre ». L'après-midi est consacré aux rencontres avec des promoteurs, des citoyens ou au suivi de dossiers. À son retour à la maison, il retourne des appels et répond aux courriels reçus.

En soirée, il doit présider au moins une fois par mois, la séance du conseil municipal. Quelques soirées sont aussi consacrées à des réunions de comités ou d'organismes qui souhaitent sa participation. Les rencontres avec les autres membres du conseil municipal ne se limitent pas aux séances ordinaires. Une rencontre plénière est organisée à l'intention de tous les membres du conseil une semaine avant la tenue d'une séance du conseil. Des rencontres thématiques sont aussi tenues le vendredi afin de permettre d'approfondir la connaissance et la compréhension d'un dossier. Exemple : Une réunion thématique sur le fonctionnement et le rôle des pompiers premiers répondants.

Chaque semaine de la fin d'octobre à la mi-décembre, les élus rencontrent les gestionnaires pour échanger

sur les demandes budgétaires. Ils doivent au préalable étudier les documents qui leur ont été acheminés. Chaque poste budgétaire est examiné. « C'est une étape importante et même cruciale puisqu'il faut se rappeler que la décision finale sur le budget et le PTI appartient au conseil municipal » indique M. Thomassin.

Le maire a l'obligation de siéger une fois par mois au conseil des maires de la MRC de La Jacques-Cartier. Il siège aussi sur les comités de transport collectif, de la sécurité publique et des bassins versants de la rivière Montmorency.

Bien que la pandémie ait considérablement changé la donne, le maire participait durant les fins de semaine aux événements qui ont lieu à Sainte-Brigitte-de-Laval : soirées de l'âge d'or, événements culturels et sportifs, etc., autant d'occasions de rencontrer et d'échanger avec des citoyens.

### La pression

La pression la plus importante pour tout maire est liée à la prise de décisions. « La responsabilité ultime d'une décision appartient au maire et au conseil municipal et à personne d'autre » souligne M. Thomassin.

Le maire est le porte-parole de la Ville, c'est à lui que les journalistes s'adressent pour commenter des dossiers problématiques.

Quel que soit le dossier, il est quasiment assuré que des citoyens feront valoir leur opposition et l'avènement des médias sociaux a fait en sorte qu'ils le font rapidement. On n'a qu'à penser à la future école primaire, au parc industriel, à la réduction de limites de vitesse, au compte de taxes, le déneigement, la collecte des ordures, etc. M. Thomassin reconnaît que les gens ont le droit de s'exprimer et qu'il faut être prêt à accepter la critique

Autre élément à considérer, la vie familiale en prend pour son rhume et il est impératif d'avoir la bénédiction et l'appui de la conjointe ou du conjoint avant de plonger dans l'aventure.

M. Thomassin s'accorde deux semaines de vacances durant les Fêtes et un horaire réduit à partir des vacances de la construction jusqu'à la mi-août. Il doit toutefois demeurer disponible pour des événements imprévus comme ce fut le cas lors des inondations à l'Île Enchanteresse en décembre dernier.

Monsieur Thomassin reconnaît facilement qu'une autre personne pourrait assumer cette responsabilité de façon différente, mais il résume ainsi son engagement politique. « J'ai choisi de m'investir entièrement dans la fonction de maire. C'est pour moi la meilleure façon d'assumer cette importante responsabilité. »



## VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!





**ESTIMATION GRATUITE**  
DE LA VALEUR MARCHANDE



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



**O\$ POUR LES ACHETEURS**  
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

**CHRISTINE BROUSSEAU**  
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

# Une vision du poste d'une conseillère municipale

André Lachapelle

Le cheminement qui a amené M<sup>me</sup> Édith Couturier, conseillère du district 6, à poser sa candidature à l'élection de 2017 est très différent de celui du maire, M. Carl Thomassin.

Elle est d'abord interpellée par un message qui invitait les femmes à faire le saut en politique municipale. L'idée s'est imposée lentement et sûrement après que son conjoint Sylvain et des résidents du district 6 l'aient encouragée à se présenter. Ce qui la motivait surtout, c'était la possibilité de relever un nouveau défi.

À sa première réunion au conseil municipal, elle comprend deux choses. Il lui faudra d'abord investir le temps nécessaire pour acquérir rapidement les connaissances requises pour être à l'aise avec toute la procédure inhérente à un conseil municipal : le dépôt des avis de motion, l'adoption des règlements, etc. Elle comprend aussi qu'il lui faudra trouver sa place au conseil municipal.

Chaque conseiller municipal représente certes les citoyens du district dans lequel il a été élu, mais on leur attribue aussi d'autres responsabilités. Le maire lui confie celle de la sécurité publique. On fait aussi appel à son expertise en matière de ressources humaines en lui demandant de participer à des jurys de sélection pour des postes à pourvoir dans la municipalité.

Les premiers mois sont très intenses pour les membres du conseil municipal puisque, rappelons-le, il faut adopter le budget et le plan triennal d'immobilisations (PTI). Donc, beaucoup de nouvelles responsabilités à assumer et le défi est encore plus grand lorsqu'on occupe un emploi à temps plein, comme c'est le cas pour M<sup>me</sup> Couturier et quelques-uns de ses collègues.

Comment est-elle arrivée à concilier tout ce travail ? Il n'y a qu'une solution dit-elle : « se définir un horaire qui permet d'assumer pleinement toutes les responsabilités. En clair, il faut consacrer beaucoup de temps durant les soirées et les fins de semaine. Pour établir sa crédibilité et obtenir le respect de ses collègues, il faut toujours être bien préparé pour les réunions, avoir lu attentivement les documents et poser les bonnes questions. »

Au cours des dernières années, deux dossiers ont retenu l'attention dans le district 6, soit la tour de télécommunications et la réduction de la limite de vitesse de 80 à 60 km/heure sur l'avenue Sainte-Brigitte Nord. Elle retient de ces deux expériences qu'une élue doit être prête à faire face à la critique. « Dans tout dossier, il faut toujours avoir en tête que c'est le bien commun qui doit primer » dit-elle.



Elle constate aussi qu'il est possible de faire preuve d'initiative lorsqu'on a l'appui du maire et de ses collègues. Elle cite en exemple le groupe de travail sur la sécurité routière qu'elle a mis en place l'automne dernier et qui a déposé récemment ses recommandations au conseil municipal.

Les citoyens s'adressent, à juste titre, à leur conseiller ou leur conseillère municipale pour toutes sortes de questions ou pour mieux comprendre une décision, un dossier, etc. « C'est une partie du travail que tout conseiller doit être prêt à faire. J'ai choisi de répondre rapidement aux demandes et de faire les suivis nécessaires. Il faut accepter que les citoyens puissent faire appel à nous en tout temps et être conscient de l'impact que cela peut entraîner sur notre vie familiale. Le soutien du conjoint est essentiel » souligne-t-elle. Pour mieux illustrer ses propos, elle cite en exemple, les fortes pluies du 25 décembre dernier qui ont eu aussi une incidence sur une partie de la rue Saint-Louis qui a été submergée par l'eau. Elle a reçu immédiatement des messages de résidents. Après avoir alerté la Sécurité publique, elle est allée à la rencontre des résidents avec son conjoint pour les rassurer.

Elle retient trois choses qui, selon elle, pourraient être utiles à toute personne qui envisage de se lancer en politique municipale. « Il faut d'abord trouver la disponibilité nécessaire, même lorsqu'on occupe un

emploi à temps plein pour bien assumer la responsabilité de conseiller municipal. Être élue n'est pas une fin en soi, il faut par la suite faire sa place parmi un groupe d'élus. Il faut aussi rester fidèle à ses convictions, et ce, peu importe la grogne que peut susciter certains dossiers », mentionne-t-elle.

## Les salaires des élus

Le maire a reçu pour l'année 2020 un salaire de 63 901,61 \$ et M<sup>me</sup> Couturier, un montant de 21 298,11 \$. Une partie du salaire, soit 17 031,50 \$ pour M. Thomassin et 7 099,28 \$ pour M<sup>me</sup> Couturier, est non imposable au niveau provincial seulement. Ces derniers montants servent à couvrir les dépenses liées aux déplacements, aux repas et aux coûts pour participer à des activités dans le cadre de leurs fonctions.

## Ces salaires sont-ils trop ou pas assez élevés ?

Le salaire des élus a depuis toujours entraîné des prises de position diamétralement opposées. Quelques constatations s'imposent en ce qui a trait aux émoluments versés au maire et aux conseillers. En 2014, le conseil municipal a voté d'importantes hausses du salaire des élus. On considérerait alors que le développement important de Sainte-Brigitte-de-Laval entraînait des responsabilités accrues pour les membres du conseil municipal et que la tâche de maire nécessitait un emploi à temps plein.

## Le manuel de l' élu municipal

Pour mieux comprendre les droits et les obligations des élus municipaux, je vous suggère de lire « Le manuel de l' élu municipal ». L'auteur, M<sup>e</sup> Joël Mercier, a su mettre à profit sa vaste expérience et son expertise pour livrer un exposé simple et complet des règles entourant la fonction de membre du conseil municipal du Québec.

\*Le manuel de l' élu municipal 7<sup>e</sup> édition M<sup>e</sup> Joël Mercier avec la collaboration de M<sup>e</sup> Elaine Francis, Wolters Kluwer éditeur.



## AQUA INGENIUM

Ingénieurs des eaux

418 849-4916    aquaingenium.com  
info@aquaingenium.com

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

## Pour vendre ou acheter

Votre projet me tient à réalisons-le ensemble !



Carole Fortin

Courtier immobilier résidentiel

**Bur. : 418-666-5050**

**Cel. : 418-951-8856**

carolefortin.ca

carole.fortin@remax-quebec.com



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE  
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

Bottin 2021-2023

## Rappel

L'équipe responsable de la production du nouveau bottin téléphonique de Sainte-Brigitte-de-Laval travaille activement à sa réalisation en :

- Établissant un lien avec les listes de Bell et de la CCAP;
- Communiquant avec des personnes inscrites dans le bottin 2019-2020 afin d'apporter des changements dans le but d'offrir le contenu le plus complet et le plus exact possible.

Il est important toutefois de nous signaler tout changement d'adresse, de numéro de téléphone, d'ajout ou de retrait d'une inscription.

Les personnes qui ne figurent pas dans le bottin 2019-2020 peuvent évidemment s'inscrire. Notez que les numéros de cellulaire sont acceptés. Pour signaler tout changement ou pour une nouvelle inscription, veuillez communiquer avec :

Émilie Arcand 418 569-5683

Alexandra Lafleur 418 554-1551

Courriel : roses.crinquees.21@gmail.com

### Avis aux annonceurs

Une communication a été établie avec les entreprises et les personnes connues par le bottin téléphonique 2019-2021 ou le journal. Une confirmation de votre intérêt est requise le plus tôt possible. La date d'échéance finale est le 21 mars 2021 pour assurer une publication en mai ou juin 2021. Les nouveaux publicitaires sont bienvenus, contactez-nous.

Il s'agit d'un excellent véhicule publicitaire puisque les résidents de notre ville conservent cet outil de référence et l'utilisent régulièrement.

Publicité : Émilie 418 569-5683

Numéros de téléphone : Alexandra 418 554-1551

ou roses.crinquees.21@gmail.com

ou Doris Tessier 418 825-0029



## Retrait de l'embâcle sur la rivière Montmorency

La ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a terminé la première phase des travaux de démantèlement de l'embâcle qui s'était formé à la hauteur de l'Île Enchanteresse le 1<sup>er</sup> février dernier.

La Ville avait mandaté des experts qui ont évalué que l'embâcle pourrait freiner l'écoulement de la rivière Montmorency et provoquer des inondations.

« Avec la crue des eaux qui s'en vient d'ici quelques semaines, nous ne pouvons pas prendre de risque. Nous ne voulons pas revivre une nouvelle fois les inondations de Noël dernier qui ont causé bien des soucis pour nos résidents riverains. Nous souhaitons un printemps sous le signe de la tranquillité et du soleil pour tous nos citoyens » a déclaré monsieur Carl Thomassin, maire de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le démantèlement de l'amoncellement de glace, d'une longueur de 1 000 mètres, a été effectué par deux pelles mécaniques, lubrifiées à l'huile végétale. Les travaux se sont déroulés sur une période d'environ une semaine.

Source :  
Département des communications  
Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval  
communications@sbd.net

Sondage sur la sécurité urbaine

## Félicitations au gagnant



Jason Cloutier, gagnant de la Nintendo Switch

Au début de l'année 2021, la Ville a mené un sondage sur le sentiment de sécurité urbaine. Près de 300 citoyens ont répondu à l'appel.

Près de la moitié des répondants ont laissé leurs coordonnées pour courir la chance de remporter une Nintendo Switch.

L'heureux gagnant est M. Jason Cloutier. La Ville tient d'ailleurs à remercier M. Cloutier et toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre au sondage.

Les données recueillies permettront au comité sur la sécurité routière, présidé par la conseillère Édith Couturier et composé de citoyens, de présenter des recommandations au conseil municipal et ainsi d'appuyer le plan d'action lié à un diagnostic local de sécurité. Des changements seront visibles dès cet été.

Notez que cette démarche se fait par une fière collaboration avec la Maison des jeunes La Barak.

*Lucille Thomassin*

**BOURSES D'ÉTUDES**  
**Soumettez votre**  
**candidature entre**  
**le 1<sup>er</sup> et le 31 mars 2021**

La Fondation Desjardins et les caisses de la région de Québec s'unissent pour la persévérance scolaire

Plusieurs bourses,  
une seule adresse :  
[desjardins.com/bourses](https://desjardins.com/bourses)

 Desjardins



# S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,  
on doit rester à la maison quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

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

☎ 1 877 644-4545

## Ici, on aime la vie... On ralentit !

Le groupe de travail sur la sécurité routière, présidé par la conseillère municipale du district 6, M<sup>me</sup> Édith Couturier, a déposé ses recommandations au conseil municipal.



Un budget de 8 000 \$ provenant de la Ville, de M. Jean-François Simard, député de Montmorency et de M. Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier, permettra de mettre en place les recommandations, une fois qu'elles seront adoptées par le conseil municipal.

Soulignons que les autorités municipales ont le pouvoir de décider des mesures visant à améliorer la sécurité routière sur le réseau routier de leur ville.

Par ailleurs, il y a lieu de rappeler qu'une partie des actions envisagées relève de la juridiction du ministère des Transports puisque la partie Sud de l'avenue Sainte-Brigitte jusqu'à la rue Auclair lui appartient. Des demandes lui seront donc acheminées.

L'amélioration de la sécurité routière implique un changement d'attitude et de comportement des usagers de la route. D'importants efforts seront donc consentis pour sensibiliser la population. C'est dans ce contexte que les élèves de l'école Le Trivent 2 ont été invités à illustrer le slogan *Ici on aime la vie... On ralentit !*

Souhaitons que les trois œuvres que nous vous présenterons dans la prochaine édition du Journal nous amèneront, au cours des prochains mois, à réfléchir sur nos comportements sur la route.

André Lachapelle

## M<sup>me</sup> Doris Tessier, présidente de la Saint-Vincent de Paul

Madame Doris Tessier est la nouvelle présidente de la Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval. Elle succède à madame Marie-Claude Servant qui a assumé cette responsabilité au cours des 15 dernières années. M<sup>me</sup> Servant a tenu à remercier l'équipe de bénévoles pour leur contribution et leur engagement.



Dès son entrée en fonction, la nouvelle présidente a mis en place une équipe formée de mesdames Danielle Arcand, Linda Béchette, Rita Boucher ainsi que Lise Lamontagne qui a généreusement accepté de poursuivre son travail au sein de l'organisme à titre de trésorière.

Rappelons que la mission de la Saint-Vincent de Paul consiste à aider les personnes qui vivent une situation précaire, et ce, dans le respect et la confidentialité.

L'aide consentie par l'organisme comprend la distribution de paniers de Noël, l'attribution de bons d'achats pour des besoins alimentaires ou des vêtements, un soutien financier pour l'achat de médicaments et de matériel scolaire, l'inscription au camp d'été et d'autres biens essentiels.

La guignolée, qui a lieu chaque année au IGA Famille Rousseau, constitue la principale source de financement de la Saint-Vincent de Paul. M<sup>me</sup> Tessier a indiqué que l'organisme peut émettre des reçus pour fins d'impôt aux personnes qui souhaitent faire un don.

« En plus de poursuivre les activités, nous allons travailler en collaboration avec La Friperie et les autres organismes qui viennent en aide aux familles démunies et explorer de nouvelles façons pour les aider » a souligné M<sup>me</sup> Tessier.

Bravo M<sup>me</sup> Tessier pour votre engagement et bravo aussi à tous les bénévoles qui vous aideront à relever ce beau défi.

André Lachapelle

## Offres d'emploi

### Jeunes dynamiques recherchés



Tu n'es plus capable du confinement, tu as besoin de prendre l'air, de voir du monde et de prendre un break de tes parents et de tes frères et sœurs... Tu aimes les enfants, tu as un grand sens des responsabilités et tu es reconnu(e) pour ton dynamisme, ton ouverture d'esprit et ta créativité.

Viens donc t'amuser avec nous cet été et dépenser l'énergie que tu réprimes depuis le début de la COVID 19. Ça va te faire du bien au moral. Écris-nous via Messenger ou appelle-nous au 418 825-2515, poste 225 si tu as des questions sur les différentes offres d'emploi, ça va nous faire plaisir de parler avec toi.

#### Les différents postes disponibles :

- **Accompagnateur(trice) en loisirs du camp de jour 2021, « Programme accompagnement pour les personnes vivant un handicap »**
- **Animateurs(trices) du camp de jour**
- **Aide-animateurs(trices) du camp de jour**
- **Animateur(trice) pour le service de garde du camp de jour**
- **Responsable du camp de jour Les Z'Actifs**

Ça t'intéresse ? Fais parvenir une courte lettre de motivation pour démontrer ton intérêt et tes habiletés pour le poste ainsi que les formations pertinentes que tu détiens (DAFA, RCR, etc.), accompagnée de ton CV, à l'attention de M<sup>me</sup> Audrey Beaulieu :

- par courriel à [rh@sbdl.net](mailto:rh@sbdl.net);
  - par la poste au 414, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0;
  - par télécopieur au 418 825-3114.
- au plus tard le 15 avril 2021.**

**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](mailto:maconnerieamp@ccapcable.com)

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

**VISION SANTÉ**  
Clinique d'optométrie

Prenez rendez-vous  
dès maintenant!

[caroleroth@cliniquevision.ca](mailto:caroleroth@cliniquevision.ca)  
1025, boul. du Lac, Lac-Beauport  
[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)  
**418 825-0044**

**CONSTRUCTION F.G.**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL  
**418 825-3134**  
[www.constructionfg.com](http://www.constructionfg.com)  
[info@constructionfg.com](mailto:info@constructionfg.com)

# Des nouvelles de la MRC

## Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier

### Trois entreprises de chez nous finalistes au Gala reconnaissance

Le 24 février dernier, le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, M. Claude Lebel, a dévoilé les finalistes de la 3<sup>e</sup> édition du Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier lors d'une vidéo présentée sur la page Facebook de la MRC.

Trois organisations de Sainte-Brigitte-de-Laval se faufilent parmi les 35 finalistes. « Les entreprises en nomination mettent en évidence toute l'effervescence et le dynamisme de notre ville et c'est une fierté de les voir se démarquer bien au-delà des frontières de Sainte-Brigitte-de-Laval », a mentionné le maire, M. Carl Thomassin.

#### Finalistes de Sainte-Brigitte-de-Laval

##### Catégorie Entreprise touristique – moins de 10 000 visiteurs

**Les Expéditions Panorama  
Nöge hébergement d'expérience**

**Catégorie Nouvelle entreprise  
La Bulle boutique**

Parmi la cinquantaine de candidatures reçues, ce sont 35 entreprises ou individus qui courent la chance de remporter les grands honneurs et d'être choisis Étoiles de La Jacques-Cartier, le 27 mai prochain, date de la tenue du gala virtuel.

« Recevoir autant de candidatures de qualité des quatre coins de la MRC témoigne de la vivacité et du dynamisme de notre région », s'est réjoui le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Claude Lebel.

« Les candidatures reçues démontrent toute la diversité du paysage économique de notre MRC. Une région qui, en plus de rayonner par la force de ses entreprises touristiques, se démarque également par l'apport incontestable d'organisations et d'individus de toutes les sphères d'activités », poursuit le président de la SDE de La Jacques-Cartier, M. Pierre Dolbec, également maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

## Séance d'information

### Je me présente aux prochaines élections municipales !

Nous vous convions à une séance d'information en vue des élections municipales 2021. Cette rencontre virtuelle aura lieu le 18 mars prochain à 19 h.

Organisée par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, cette séance abordera l'organisation municipale et le rôle des élues et élus municipaux. De plus, des renseignements sur le processus de mise en candidature seront présentés, ainsi que d'autres informations permettant une meilleure compréhension de l'engagement en politique municipale. Une période de questions et d'échanges aura lieu pour clôturer l'événement.

Vous devez vous inscrire à l'adresse courriel : [Dr.CapNat@mamh.gouv.qc.ca](mailto:Dr.CapNat@mamh.gouv.qc.ca) afin de recevoir le lien Zoom pour vous joindre à l'activité.



## Un prix coup de cœur en ligne

Trois autres finalistes seront dévoilés au terme du vote du prix coup de cœur, un prix déterminé par les citoyennes et citoyens de la région. « En ces temps où l'achat local n'a jamais été aussi important, je vous invite à voter pour le commerce que vous aimez et qui fait une différence dans votre communauté », convie M. Lebel. Un chanceux parmi tous ceux qui auront voté au [www.mrc.jacques-cartier.com](http://www.mrc.jacques-cartier.com) se méritera un panier rempli de produits de la région d'une valeur de plus de 250 \$.

## La présidence d'honneur à une femme de cœur

C'est à la présidente et directrice générale d'iFX Productions, M<sup>me</sup> Cindy Bouchard, qu'a été confiée la présidence d'honneur de cette 3<sup>e</sup> édition du gala, les Étoiles de La Jacques-Cartier. La compagnie de production vidéo située à Shannon est impliquée dans le gala depuis sa toute première édition à titre de partenaire parrain. « Comme femme entrepreneure et comme fière résidente de La Jacques-Cartier, c'est un honneur de présider cet événement qui met en valeur les entreprises et les gens de chez nous » souligne M<sup>me</sup> Cindy Bouchard.

## Transport collectif de la Jacques-Cartier

### Onze ans à vous conduire

Le 18 janvier dernier, le service de Transport collectif de La Jacques-Cartier fêtait ses 11 ans.

Voilà déjà 11 ans que le TCJC vous conduit et vous transporte jusqu'aux secteurs de Sainte-Foy et de la Colline Parlementaire. Onze ans à vous conduire, qu'il pleuve, qu'il y ait une tempête de neige ou en pleine pandémie, le TCJC est là pour vous.



## De retour en classe ?

Ça y est, vous aurez des cours en présentiel au cégep ou à l'université. Laissez l'auto dans la cour, épargnez sur la vignette de stationnement et laissez-vous conduire par le TCJC !

Consultez les horaires au [tcjacquescartier.com](http://tcjacquescartier.com).

Déclaration de revenus

# Guide de l'étudiant pour produire sa déclaration de revenus

De nombreux étudiants de niveau postsecondaire produisent une déclaration de revenus pour la première fois cette année. Si c'est votre cas ou si vous êtes un parent qui produit une déclaration pour votre enfant, ces quelques conseils simples peuvent vous aider à maximiser vos déclarations.

## Pourquoi les étudiants devraient-ils produire leur déclaration de revenus ?

Produire une déclaration de revenus vous permet souvent d'avoir une somme d'argent supplémentaire dans votre compte bancaire. Même si vous ne faites pas beaucoup d'argent, il est fort probable que vous soyez admissible à quelques crédits et prestations.

Saviez-vous que la majeure partie de l'argent que vous dépensez pour les frais de scolarité peut être utilisée pour demander un crédit d'impôt ? Le crédit n'est pas remboursable, ce qui signifie qu'il réduira votre impôt fédéral jusqu'à concurrence du montant de l'impôt à payer.

Même si vous n'avez pas gagné assez d'argent l'an dernier pour avoir besoin du crédit, vous pouvez le reporter pour l'utiliser après l'université, ce qui vous permettra d'économiser de l'argent plus tard si vous devez de l'impôt sur votre revenu. Vous pouvez également le transférer à un membre de votre famille ou à votre partenaire et l'aider à réduire l'impôt qu'il doit payer.

## Rassemblez vos documents

Si vous avez un emploi, vous devez déclarer ce revenu et toutes autres sources de revenus. Pour les étudiants, cela pourrait inclure des pourboires, des bourses, des subventions d'études et des paiements provenant d'un régime enregistré d'épargne-études (REEE). Si vous avez la chance de recevoir de l'argent comptant de votre famille ou d'un autre bienfaiteur, cet argent ne compte pas comme un revenu.

Ensuite, pensez à toutes vos dépenses et déductions. Avez-vous déménagé pour les études ? Si c'est le cas, vous pouvez réclamer vos frais de déménagement. Versez-vous des paiements sur votre prêt étudiant ? Vous pouvez réclamer une partie des intérêts que vous avez payés.

Vous recevrez également un formulaire de l'établissement d'enseignement postsecondaire que vous fréquentez, décrivant les frais de scolarité payés à votre école. Vous pourrez donc réclamer vos frais de scolarité pour réduire l'impôt que vous aurez à payer.



## Prestations d'urgence liées à la COVID-19

Si vous avez reçu l'une des prestations destinées aux particuliers, y compris la Prestation canadienne d'urgence (PCU) ou la Prestation canadienne d'urgence pour les étudiants (PCUE), vous devez déclarer ce revenu dans votre déclaration de revenus. L'Agence ou Service Canada vous enverra par la poste un feuillet T4A ou T4E avec les renseignements dont vous avez besoin.

## Comment produire une déclaration

Divers produits logiciels homologués peuvent répondre à vos besoins, et certains d'entre eux sont gratuits. La production en ligne est la façon la plus rapide de produire votre déclaration de revenus. En la faisant en ligne, c'est un bon moment pour vérifier votre compte pour tout chèque non encaissé,

qui pourrait avoir été omis si vous avez déménagé et n'avez pas mis à jour votre adresse. Vous pouvez également vous inscrire au dépôt direct afin de recevoir tous vos paiements plus rapidement.

Si vous avez un revenu modeste et que votre situation fiscale est simple, un bénévole du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt peut préparer gratuitement votre déclaration de revenus pour vous.

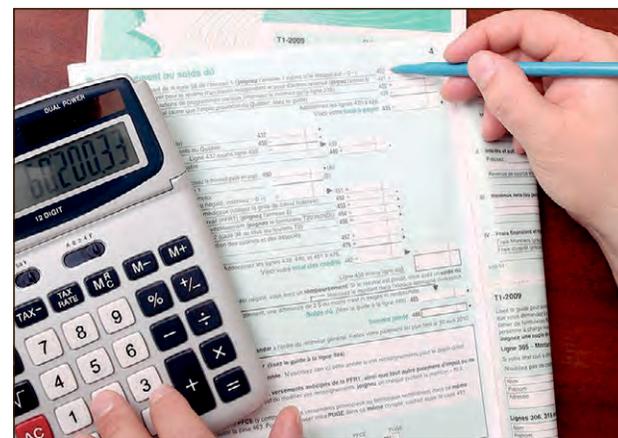
Cette année, les bénévoles préparent des déclarations de revenus dans votre collectivité par téléphone, par vidéoconférence ou par dépôt de documents sans contact.

## Un dernier conseil

Produisez votre déclaration à temps. Le fait de produire votre déclaration à temps vous permet d'accéder aux prestations et aux crédits du gouvernement et d'éviter les frais de production tardive si vous devez de l'argent.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur votre situation, consultez la page [canada.ca/impots-etudiants](http://canada.ca/impots-etudiants).

*Lucille Thomassin*



# BM TEC

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

Corporation  
des maîtres électriciens  
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

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

Le PRO du chauffage

418 999-8316

Entrepreneur général

Soumission gratuite  
Pro-confort@outlook.com

Climatisation
Ventilation

Chauffage

## Matinées mères-enfants

### Brico-parents

Grâce au programme SIPPE ainsi qu'au soutien financier du Club Lions SBDL, nous avons pu commencer depuis la mi-février une nouvelle activité de Brico Parent-Enfants. Nous l'avons fait par Zoom pour les trois premiers Brico, mais nous serons maintenant en mesure de l'offrir en présentiel dès le retour de la relâche.

Bien évidemment, nous devons suivre de façon rigoureuse les règles sanitaires. L'inscription se fait par le lien Doodle envoyé par courriel le lundi précédent et les places seront limitées. Pour être sur notre liste de courriel, vous pouvez nous envoyer un message par Facebook ou un courriel tout simplement.

### Plein air intergénérationnel



Nous avons également repris nos sorties plein air et ce, un vendredi matin sur deux. Raquettes ou patins, selon la situation, pour les 0-5 ans et nous fournissons le matériel nécessaire si vous en avez besoin

(raquettes pour enfants et adultes, lames de patin pour les petits, casques, etc.). C'est le moment idéal pour amener les tout petits à apprécier ces sports. Nous serons là pour vous aider à gérer les enfants, le matériel, etc. dans le plaisir. Les grands-parents sont les bienvenus.

L'inscription se fait par le lien Doodle envoyé par courriel le lundi précédent et les places sont limitées. Pour être sur notre liste de courriel, vous pouvez nous envoyer un message par Facebook ou un courriel tout simplement.

### Vente de fleurs

En collaboration avec la Maison de Jeunes La Barak, nous avons malheureusement pris la décision d'annuler la vente de fleurs, ceci dû aux conditions incertaines liées à la COVID 19. Espérons que nous pourrions reprendre ce merveilleux événement l'an prochain.

### Activités prévues pour le mois de mars

| Mardis  | Judis    | Vendredi                            |
|---|----------|-------------------------------------|
| BRICO PRENTS-ENFANTS ANIMÉ PAR PRODUCTION TIRE-BOUCHON 9  | FERMÉ 11 | RAQUETTE AU SAISONNIER 12           |
| BRICO PARENTS-ENFANTS ANIMÉ PAR LES MATINÉES! 16          | FERMÉ 18 |                                     |
| BRICO PRENTS-ENFANTS ANIMÉ PAR PRODUCTION TIRE-BOUCHON 23 | FERMÉ 25 | SORTIE PLEIN AIR DÉTAILS À VENIR 26 |
| BRICO PARENTS-ENFANTS ANIMÉ PAR LES MATINÉES! 30          |          |                                     |

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

### Réouverture de notre église

## Nos bénévoles sont prêts à vous accueillir à nouveau



### Messes dominicales

C'est avec plaisir que, le dimanche 14 mars 2021 à 9h, nos bénévoles vous accueilleront à nouveau dans notre église de Sainte-Brigitte-de-Laval pour les célébrations dominicales.

- Un maximum de 100 personnes sera accepté, en respectant les consignes de la santé publique
- Distanciation de deux mètres, lavage des mains, port du masque obligatoires
- Registre obligatoire : Pour vous inscrire à l'avance. Site Web : [www.notredamedebeauport.com](http://www.notredamedebeauport.com)
- Par téléphone : 418 931-7116

### Funérailles

Madame Caroline Proulx  
418 204-0510, poste 213  
[funeraillesndbeauport@gmail.com](mailto:funeraillesndbeauport@gmail.com)

### Baptêmes

Sœur Odile Lessard  
418 628-8860, [odilequebec@yahoo.fr](mailto:odilequebec@yahoo.fr)

Suivez-nous sur [www.notredamedebeauport.com](http://www.notredamedebeauport.com) et sur Facebook Église de Sainte-Brigitte-de-Laval

*Danielle Thomassin*

LA GRANDE MAISONNÉE

**SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE**

LES 9 ET 23 MARS 2021  
AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE DE 18H15 À 19H30

Produit en partenariat avec

Communauté métropolitaine de Québec MA tv AGIRO

CCAP TV

impacts protection

**eau potable**

actions citoyennes concertation

enjeux

CCAP TV PROJET CITOYEN

**eau autrement**

~ saison 2

[www.ccap.tv](http://www.ccap.tv)

f y i g

# On a tous de bonnes questions sur la vaccination



**Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.**

**La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.**

## Quand la vaccination a-t-elle commencé ?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

## Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1** Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2** Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3** Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4** Les communautés isolées et éloignées.
- 5** Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6** Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7** Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8** Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9** Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10** Le reste de la population de 16 ans et plus.

## Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins ?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.



## Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messager à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messager. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

## Le vaccin à ARN messager peut-il modifier notre code génétique ?

**Non.** L'ARN messager n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

## Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



## Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

## Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

## Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 



# La Barak est toujours présente

Louise Côté

## Réouverture de la MDJ

Depuis le 9 février, la maison de jeunes « La Barak » est passée de l'animation virtuelle à une ouverture hybride. En suivant les recommandations gouvernementales, nous avons pu rouvrir nos locaux deux soirs par semaine, le JEUDI et le VENDREDI. Nos périodes d'ouverture en présentiel se terminent à 19 h 30 afin de respecter le couvre-feu. Le mode d'ouverture hybride nous permet d'offrir nos services à plus de jeunes puisque nous nous adaptons à la réalité et aux préférences de chacun.

## Horaire en vigueur jusqu'à nouvel ordre

**Mardi :** Animation virtuelle de 18 h à 21 h

**Mercredi :** Animation virtuelle de 18 h à 21 h

**Jeudi :** Ouverture en présentiel de 17 h à 19 h 30  
animation virtuelle de 19 h 45 à 21 h

**Vendredi :** Ouverture en présentiel de 15 h à 19 h 30  
animation virtuelle de 19 h 45 à 21 h

Bien entendu, des consignes sanitaires ont été mises en place lors de nos présences dans nos locaux afin d'assurer la sécurité des jeunes et des intervenants. **Les jeunes souhaitant se présenter dans nos locaux doivent respecter les règlements suivants sans quoi ils pourraient être expulsés :**

1. Maximum de cinq jeunes en même temps dans la maison de jeunes. Il est possible de nous téléphoner ou de nous écrire sur les réseaux sociaux afin de s'assurer qu'il reste de la place.
2. Port du masque médical obligatoire en tout temps. Nous en fournissons à l'entrée et nous n'acceptons pas les couvre-visages personnels.
3. Lavage des mains en entrant et en sortant des locaux. Du désinfectant pour les mains est à votre disposition à l'entrée de la MDJ et ailleurs dans le local.
4. Désinfection de la salle de bain après son utilisation ainsi que de tout le matériel manipulé. Des lingettes désinfectantes sont à votre disposition.
5. Interdiction de se faire à manger ou d'utiliser la vaisselle de la MDJ. Nous acceptons les lunchs froids uniquement.
6. On demande de ne pas te présenter à La Barak si tu as des symptômes de la COVID-19, si tu as été testé positif ou si tu as été en contact avec quelqu'un de testé positif.
7. Nous te demandons aussi de rester à la maison si tu reviens de voyage. Tu pourras revenir à La Barak après ta période d'isolement imposée par la sécurité publique.

## Une semaine de relâche très active

La semaine de relâche a été bien remplie pour les jeunes de 11 à 17 ans qui fréquentent la MDJ La Barak. En effet, notre équipe s'est adaptée au contexte actuel et a pu offrir des activités pour tous les goûts pendant la semaine. Environ 20 jeunes au total ont pu se rassembler, en raison d'un maximum de cinq jeunes par période d'ouverture afin de respecter les recommandations gouvernementales.

Les participants ont pu découvrir leurs talents artistiques par un atelier de macramés muraux, tenter de résoudre un mystère lors d'un après-midi de jeu d'évasion, se mettre au défi lors d'un tournoi amical de Mario Kart, relaxer devant un film et se régaler dans le cadre de plusieurs repas tels qu'un souper sushi, un bar à poutine, une soirée pizza et un brunch pour terminer la semaine.

Le mois de mars se poursuit après la semaine de relâche et un calendrier tout aussi diversifié s'offre aux jeunes pour alimenter leurs soirées.

On y retrouve, entre autres, un atelier de discussion sur la gestion du stress, une soirée Zumba à distance, des ateliers créatifs ainsi que plusieurs activités sociales en ligne ou dans nos locaux. Nous vous invitons à consulter le calendrier complet sur notre page Facebook ou sur notre site Internet :

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

## Vente annuelle de fleurs

C'est avec regret que nous vous informons qu'en raison de la COVID-19 et des recommandations gouvernementales, la maison de jeunes La Barak ainsi que les Matinées mères-enfants ont pris la décision de ne pas tenir l'événement annuel de la vente de fleurs cette année.

Nous vous remercions pour votre soutien et votre intérêt et vous donnons rendez-vous en grand nombre pour l'édition 2022. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.

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

**Pour plus de photos, visitez notre page Facebook**

418 948-6769

[mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)

[www.facebook.com/mdj.barak](https://www.facebook.com/mdj.barak)

Claudia Lizotte, responsable à l'animation  
Marilou Paradis, coordonnatrice

## Club Lions

# Le Club Lions toujours généreux



M<sup>me</sup> Jacynthe Chapados, du Club Lions et  
M<sup>me</sup> Maude Émond de Matinées mères-enfants

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a accordé une aide financière de 1 000 \$ à l'organisme Matinées mères-enfants SBDL pour un nouveau projet de bricolages en Zoom dans le but de renforcer les relations parentales, surtout en ce temps de COVID, tout en brisant l'isolement des familles.

Merci de soutenir le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval.



Lucille Thomassin

## Sentiers pédestres

### Remerciements à notre député, M. Joël Godin

Merci monsieur Godin de supporter notre organisme, Action Sentiers Lavallois, dans la réalisation de sa mission qui est de protéger, restaurer et développer un réseau de sentiers pédestres sur le territoire de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval de concert avec les propriétaires fonciers, les représentants de la Ville et autres intervenants du milieu.

Les membres de l'équipe  
d'Action Sentiers Lavallois



Joël  
Godin

Député Portneuf - Jacques-Cartier

418 870-1571

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

**clinique CHIROPATRIQUE**  
- Familiale et sportive - Sainte-Brigitte-de-Laval

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

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

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

ÉCOLE DE CONDUITE  
**LA VOIE**

La voie pour une conduite responsable

Cours garanti un an de l'inscription  
Formation pour aînés

2 390 boul. Louis XIV, suite 27 418 660-4333  
Québec G1C 5Y8 [www.ecoleconduitelavoie.com](http://www.ecoleconduitelavoie.com)



# Les Cercles de Fermières du Québec, *Jocelyne Clavet* des liens d'accomplissement tissés serrés

Avec les vaccins vient l'espoir de pouvoir reprendre bientôt notre vie et nos activités de loisirs. Il nous faut tenir bon encore quelques semaines le temps que la plupart des personnes à risque soient vaccinées. Ensuite, il faudra garder les bonnes habitudes sanitaires prises avec la pandémie comme se laver les mains plus souvent, tousser dans nos coudes et procéder au nettoyage fréquent des objets utilisés dans les espaces communs de façon à contrôler la transmission potentielle des virus de type "COVID" et autres.

Les métiers du Cercle sont montés et sont prêts à reprendre vie, dirigés par les mains expertes des artisanes du tissage. Les divers commerces de fourniture de tissus, fils et laines sont ouverts et nous pouvons nous procurer tous les produits pour nos travaux de couture, tricot et de tissage.

Nous aurons un atelier afin de pouvoir partager entre nous tout ce que le confinement nous a permis de découvrir sur nous et les autres : nos réalisations de projets créatifs ou culinaires, les points forts et les points faibles de la dernière année que nous venons de vivre toutes ensemble mais séparées, confinées à la maison et autour de la maison.

Pour celles qui pensent déjà aux fleurs et au jardin potager, d'ici un mois il faudra procéder aux semis. Pour cela, il faudra avoir les semences pour le faire et prévoir du temps et des espaces pour les réaliser.

Le printemps approche à grands pas, l'occasion en général du grand ménage des penderies, des cuisines, des sous-sols. Moment idéal pour identifier ce qui ne nous sert plus mais qui pourrait avoir encore une vie utile et servir à quelqu'un parce que propre et en bon état. Exemples : des jouets d'enfants, des bicyclettes, des planches à roulettes, des poussettes... La Friperie gérée par le Club Lions nous offre un moyen communautaire facile et rapide pour éviter le gaspillage en offrant une gamme de produits incroyables à des prix dérisoires.

Mini projet avec des restes de tissu :

## Housse protectrice pour votre chariot d'épicerie et autre

Patricia vous offre la suggestion du mois pour une plus grande protection lors des courses à l'épicerie et ailleurs dans les centres commerciaux lorsqu'on doit utiliser les paniers. Les paniers offerts pour nos courses sont supposés avoir été désinfectés, mais un oubli est si vite arrivé.

Le projet peut être fait avec des restes de tissu que vous avez à la maison, des vieilles serviettes à main, des attaches en tissu, des boutons. Pas besoin d'acheter, on peut réutiliser ce que l'on a sous la main et utiliser son imagination. Les paniers étant de grandeurs différentes selon l'endroit de nos courses, on peut adapter le modèle au besoin.



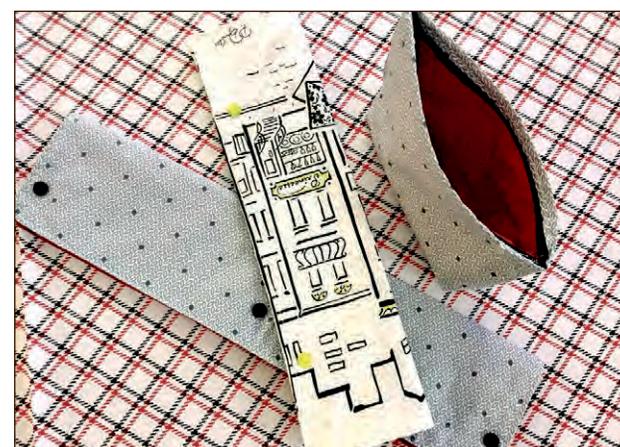
## Matériel requis :

- \* Boutons pression ou velcro
- \* Deux pièces de tissu de 44 cm x 22 cm

- Coudre les deux tissus ensemble en gardant une ouverture de 5 cm pour retourner votre tissu.
- Faire une surpiqûre sur tout le contour.
- Poser les boutons pression.

Si vous utilisez du velcro, prévoir de l'installer avant d'assembler vos deux pièces de tissu. Patricia a même confectionné une pochette pour transporter les housses protectrices propres et une autre pour les housses contaminées mais des sacs genre « baggies » peuvent très bien faire l'affaire.

Au plaisir de pouvoir vous accueillir bientôt au local du Cercle. En attendant, **tenez bon**, les beaux jours s'en viennent. Nous avons hâte de vous revoir.



France Saint-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

**Sablière**  
M.J. Vallée enr.

EXCAVATION  
MARIO VALLÉE

TAMISAGE - CONCASSAGE - PIERRE DE GRANITE  
TRANSPORT - SABLE - TERRE - GRAVIER

**418 825-2011**  
SAINT-BRIGITTE-DE-LAVAL

**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 - Pépîne - 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 Berryman à Sainte-Brigitte et Lac-Beauport (1)

Louise Côté

### Berryman

Le nom de famille Berryman n'est pas irlandais mais d'origine anglaise. On ne peut dire quand les premiers Berryman se sont établis en Irlande mais ce qui est certain, c'est qu'ils sont presque exclusivement en Ulster, dans le nord et particulièrement dans le comté de Derry (Londonderry). Ils sont probablement arrivés pendant la période dite de « Plantation », lors de la confiscation des terres des clans gaéliques par les colons britanniques protestants, après le début des années 1600.

On trouve plusieurs Berryman dans les localités situées sur la rive ouest de Lough Neagh, le grand lac situé au centre de l'Ulster (Irlande du Nord encore sous contrôle britannique de nos jours). On trouve le nom de Berryman dans les localités suivantes : Moneymore, Magherafelt et Kilrea.

### James Berryman

On sait donc d'où il venait et qu'il était protestant. Il était militaire, peut-être même de père en fils, et à la fin de son service il s'est établi à Saint-Dunstan, ainsi que s'appelait Lac-Beauport à l'époque. D'ailleurs, un certain nombre d'ex-militaires britanniques s'y sont établis, ne serait-ce que brièvement, vers 1825. La famille la plus célèbre est écossaise, soit celle de Peter Simons dont les descendants sont encore parmi nous.

La présence de James est attestée la première fois par le baptême de sa fille Rosanne, née le 23 novembre 1823 et baptisée le 4 janvier 1824 à l'église Anglican Cathedral Holy Trinity Church. On y apprend que James père est membre de « His Majesty's Sixtyeight Regiment of Foot ». \* Rosanne est décédée peu après, le 19 mars 1825. Sa mère, Ellen Kilty, (Quilty) décède quelque temps plus tard, le 29 novembre 1831, inhumée le 30 au cimetière des Picotés\*\*. L'acte de sépulture est à Notre-Dame de Québec, donc elle serait catholique.

Ce régiment a participé à la guerre d'indépendance de l'Espagne où les Britanniques étaient alliés avec les Espagnols et les Portugais contre la France. Il cesse de participer au conflit en 1814 et se retrouve en Irlande, moment où James aurait sans doute épousé Ellen Kilty peu avant le départ du régiment pour le Canada en 1818. Cependant, on ne trouve aucune naissance au Canada avant 1823, donc il se pourrait que James lui-même soit encore en Irlande ou en Angleterre. La première naissance mentionnée est en 1821 (Sarah) même si on n'a trouvé aucun document.

Un document de paie de l'armée britannique cite un James Berryman de décembre 1812 à mars 1813 comme participant à ladite guerre, avec le 68<sup>e</sup> Régiment en tant que simple soldat (Private). Un document du 25 septembre 1815 nous le montre à Belfast, Irlande du Nord (avec mention « Canada »), comme « nouveau pensionné » ayant participé aux batailles

de Salamanque, Vitoria, des Pyrénées et une autre en Espagne.

Source : National Archives of the UK; Kew, Surrey, England; Class/ WO 100; Piece/ 7

### Établissement à Lac-Beauport

On ne peut dire avec certitude ce qui est arrivé entre 1815 et 1829, mais James ne participe à aucun conflit et le régiment demeure stationné au Canada jusqu'en octobre 1829. James décide donc à l'âge probable de près de 40 ans de rester au Canada et d'abandonner la vie de garnison. C'est d'ailleurs à l'église anglicane de la garnison que se font les deux baptêmes connus.

En février 1842, il obtient une concession pour le Lac-Beauport de Peter Patterson, spéculateur de terres qui octroie des « billets de location » pour les nouveaux arrivants anglais, écossais et irlandais.

Le 3 août 1842, James épouse une autre irlandaise, Bridget Hynes, encore à Holy Trinity, lors d'une cérémonie anglicane. Bridget Hynes est décédée à Lac-Beauport le 19 juin 1859, inhumée au même endroit le 21. Enfin, James est décédé 30 avril à « Saint-Dunstan de Lac-Beauport » et y est inhumé le 2 mai 1860, à l'âge sans doute exagéré de 90 ans.

En 1851, le recensement de Lac-Beauport nous donne les informations suivantes :

- James, 62 ans, protestant
- Bridget Hynes, 40 ans, catholique (aussi attesté au recensement catholique de 1849)
- David, 23 ans, protestant
- James, 21 ans, protestant
- Alexander, 9 ans, protestant (donc fils du second mariage)
- À noter que sa fille Catherine apparaît avec George Anderson (protestant) qu'elle a épousé à une date inconnue.

James a une terre sur le lot 2, de la Concession #6, de 120 arpents, dont 18 sont cultivés et 102 sous couvert forestier. Il produit pour 60 minots d'avoine, 170 de patates, 600 de foin, et il possède 7 vaches, 1 cheval et 4 moutons.

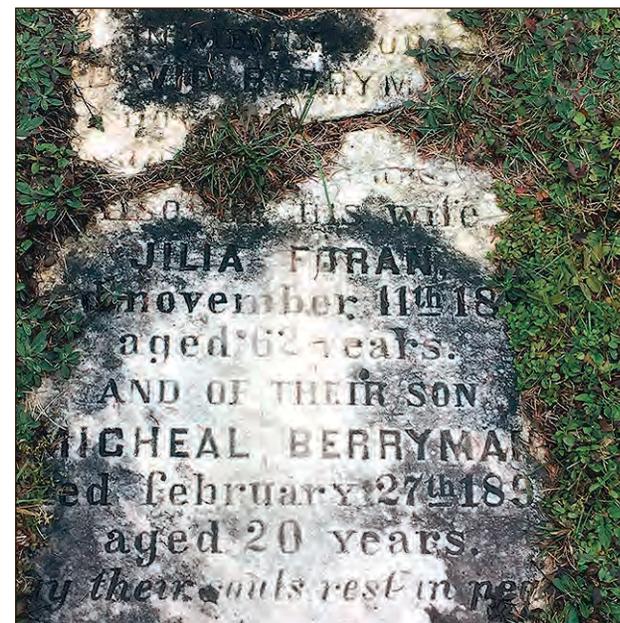
### Descendance du côté féminin

En plus de David, James et Alexander dont on ne connaît pas le sort, James aurait eu trois autres filles : **Mary**, née vers 1819, sort inconnu, **Margaret**, née à une date inconnue et qui apparaît comme marraine en 1841 et finalement **Sarah**, qui épouse un Irlandais catholique, William Paul Harney, le 14 juillet 1840, à Notre-Dame de Québec. Mary, sa soeur, y apparaît comme témoin. Cette famille ira d'abord s'établir sur une ferme à Saint-Sylvestre de Lotbinière, avant de vivre à Lauzon près du chantier maritime où plusieurs

iront travailler. Une descendance très nombreuse existe toujours dans la région sous les noms de Harney, Porter, Russell, Bernier, Simard, Patry, Gauthier, Lavoie, etc.

### Les deux frères Berryman

**David** (1828-1905) en épousant Julia Foran de Sainte-Brigitte-de-Laval, héritera des terres de son beau-père William et le nom Berryman restera à Sainte-Brigitte-de-Laval jusqu'à tout récemment.



Cimetière Sainte-Brigitte, pierre tombale de David Berryman, son épouse Julia Foran et leur fils Michael Berryman (photo : Gary O'Brien)

Quant à **James** (1829-1899), il demeure à Lac-Beauport jusque dans les années 1880 avec son épouse Catherine Berrigan d'un mariage catholique. Ils émigrent à Concord, New Hampshire avec au moins quatre des enfants et ils y ont une nombreuse descendance.

Notes :

\* 68<sup>e</sup> Régiment d'infanterie : [https://en.wikipedia.org/wiki/68th\\_\(Durham\)\\_Regiment\\_of\\_Foot\\_\(Light\\_Infantry\)](https://en.wikipedia.org/wiki/68th_(Durham)_Regiment_of_Foot_(Light_Infantry))

\*\* Le cimetière des Picotés servait à cette époque surtout pour les victimes du choléra et autres maladies infectieuses comme la fièvre typhoïde et la variole. Lors de sa fermeture vers 1859, on exhume les corps vers le cimetière Belmont.

### Recherche faite par M. Gary O'Brien

Vous pouvez le joindre via son courriel :

[garyjobrien@gmail.com](mailto:garyjobrien@gmail.com)

Plus de détails sur le site :

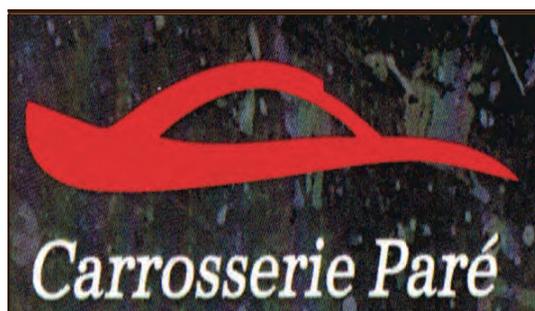
<https://garyjobrien.wixsite.com/mysite>.

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

Courriel : [societehistoiresbdl@gmail.com](mailto:societehistoiresbdl@gmail.com)

Facebook : **Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval**

**Allen Dawson**, président  
418 825-3200



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

Tél : 418 664-1456  
Fax : 418 664-0310

**Genevyève Paré**  
Propriétaire

[www.carrosseriepare.ca](http://www.carrosseriepare.ca)

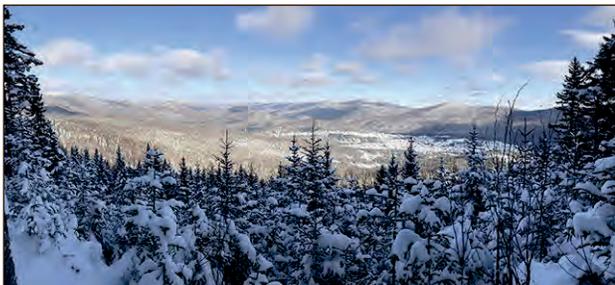
Débosselage et peinture • Redressement de châssis • Réclamation d'assurance • Estimation gratuite

rde-sbdl.org



## Appel à toutes les personnes ou entreprises ayant un projet de développement récréotouristique à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Devant la hausse importante des projets récréotouristiques à Sainte-Brigitte-de-Laval et la volonté de la Ville de développer ce secteur d'activités, le RDE a formé l'automne dernier un comité de développement touristique. En font partie Hélène Fortier, présidente du comité et membre du conseil d'administration, Jean-Christophe Picard, fondateur de Panorac – territoire d'évasion, et Éliane Vételé, spécialiste en tourisme d'aventure.



Crédit photo: Hélène Fortier

Aujourd'hui, nous faisons un appel à toute la population pour identifier les personnes et les entreprises qui ont un projet dans ce secteur. Qu'il soit à l'étape de la simple réflexion, sur le point de se concrétiser ou déjà bien en place, votre projet nous intéresse. Nous voulons en effet regrouper tous ces intervenants et les accompagner afin de :

- servir d'agent de liaison;
- réunir l'information disponible dans ce secteur;
- partager nos expertises;
- inviter des experts à réfléchir avec nous;
- se concerter face aux intentions des instances décisionnelles;
- favoriser les partenariats entre les entreprises et avec les organismes locaux;
- promouvoir notre savoir-faire;
- encourager la création d'une identité régionale;
- participer à l'amélioration des espaces de vie pour les résidents;
- obtenir des rabais sur divers services grâce à la force du nombre.

Déjà, le RDE s'est associé avec Panorac pour promouvoir sa carte interactive disponible gratuitement sur l'application mobile: <https://bsidemap.panorac.ca/fr>. Conscients de la période très difficile que traversent les quatre restaurants de SBDL, nous les



Crédit photo: Hélène Fortier

avons intégrés gratuitement pour un an sur la carte. Nous avons aussi impliqué la Ville afin qu'elle y publie les principaux attraits de SBDL (parcs, mises à l'eau, sentiers, etc.).

Vous faites partie de ces promoteurs qui veulent développer les atouts de notre territoire ou vous en connaissez un ? Faites-nous le savoir en nous écrivant à [info@rde-sbdl.org](mailto:info@rde-sbdl.org). Nous avons tout à gagner à ouvrir le dialogue et à nous unir.

\*\*\*\*\*

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.

Pour devenir membre, rendez-vous à l'adresse suivante : <https://www.rde-sbdl.org/joindre-le-reseau> ou contactez-nous à [info@rde-sbdl.org](mailto:info@rde-sbdl.org) pour plus d'information.

Hélène Fortier  
[info@rde-sbdl.org](mailto:info@rde-sbdl.org)

\*\*\*\*\*

Trois entreprises de Sainte-Brigitte-de-Laval sont finalistes au Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier.

Finalistes dans la catégorie  
Entreprise touristique  
moins de 10 000 visiteurs.

### Panorac – territoire d'évasion

L'expérience, la nature, le détail  
<https://panorac.ca>



Membre actif du RDE, Jean-Christophe Picard a fondé Panorac il y a cinq ans. Son entreprise offre des forfaits d'aventure sur la ri-

vière Montmorency (L'amazone en nature & Rafting La rivière Montmorency) et de la marche nordique au cœur de nos plus beaux paysages. Ces activités sont accessibles à tous, transport et équipements fournis, sécuritaires et encadrées par des guides compétents. Vous pouvez aussi y louer un « chalet bord de mer ».

L'automne dernier, Panorac lançait l'application gratuite BsideMap (<https://bsidemap.panorac.ca/fr>). On y retrouve une carte interactive, un guide SOS pour les imprévus et un espace de partage pour les aventuriers.

### Nöge – Hébergement d'expériences

Se loger, s'évader, vivre autrement  
<https://nogehebergement.com/>



D'inspiration scandinave avec une touche californienne, les unités offertes par Nöge offrent une expérience d'hébergement chic-nature.

Situées en pleine nature, dans une vallée entourée de montagnes et sur un terrain de plus d'un million de pieds carrés, elles sont votre passeport pour une expérience de détente et d'immersion nature complète. Sur place, vous pouvez parcourir les sentiers longeant le lac et la rivière en toutes saisons et profiter du spa. Il y a aussi des kayaks et planches à pagaies l'été et des raquettes à neige l'hiver.

Finaliste dans la catégorie  
Nouvelle entreprise

### La bulle café-boutique

Écologique  
<https://labulleboutique.com/>



Située en plein cœur de la ville, La bulle offre un espace café/télétravail, du vrac alimentaire, ménager et pour le corps, un coin jeux, des produits d'artisans québécois.

Elle héberge aussi l'atelier de couture de « Lune créations québécoises ». Pour ceux qui visent le « zéro déchet », La bulle a tout ce dont vous avez besoin. Que ce soit pour un achat local, un atelier ou pour passer un moment agréable autour d'un bon café, La bulle café-boutique est l'endroit pour vous.

Marie-Ève Thomassin et Marie-Aude Lemaire en sont les fières propriétaires.

Bravo aux finalistes !

**LES CONSTRUCTIONS MAURICE FORTIER & FILS**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
Rénovation - Menuiserie générale générale & commerciale  
[jocelynfortier@ccapcable.com](mailto: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. : 581-999-4981  
[administration@luminore.ca](mailto: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](mailto:gnoel@ccapcable.com)  
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0



En cette période hors du commun, je tiens à vous rappeler à quel point notre Club et le Réseau FADOQ sont heureux de vous compter parmi leurs membres. Je vous remercie de la confiance que vous nous accordez.

Les contraintes et l'incertitude que nous vivons sont pesantes pour plusieurs d'entre nous. Nombreux font face à un sentiment d'impuissance et ont l'impression de perdre leurs repères. Cette période difficile peut avoir des effets dévastateurs sur notre santé physique et mentale si nous ne prenons pas les moyens pour reprendre le dessus et retrouver un semblant de normalité.

Des amis(es) me confiaient récemment comment ils s'étaient mis en action pour se redonner de saines habitudes de vie afin de retrouver leur énergie et leur équilibre.

Il n'existe pas une recette qui réponde à tous les besoins. Chacun doit déterminer celle qui correspond davantage à ses intérêts. Il faut faire place à ce qui nous fait du bien. La satisfaction à la fin d'une journée est souvent liée à l'accomplissement d'une variété d'activités respectant notre rythme et notre niveau d'énergie.

J'aimerais tout de même partager quelques idées qui ont permis à mes amis(es) de façonner leur nouvelle normalité. Trois petits gestes qui peuvent vous aider à reprendre le dessus.

### 1 - Rester en forme en période d'isolement

Faire de l'activité physique est toujours une bonne idée pour être en santé dans sa tête et dans son corps. En période d'isolement, il est encore plus important de rester actif.

La plupart des aînés devraient faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à élevée chaque semaine, par blocs d'au moins 10 minutes. Pour obtenir davantage de bienfaits, il est important d'ajouter des activités qui renforcent les muscles et les os au moins deux fois par semaine.

## Le Club de l'Âge d'Or *Diane Clavet*

Il n'y a pas qu'une seule façon de mettre du mouvement. Après tout, peu importe la façon, l'important, c'est de s'activer. Vous pouvez skier, danser, faire du yoga, du pilates, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire ou tout simplement prendre une marche pour vous dégourdir. Profitez de la nature : les magnifiques points de vue de Sainte-Brigitte-de-Laval et l'air frais vous feront oublier la solitude et les bouleversements du quotidien.

Si vous êtes branchés sur Internet, vous pouvez toujours vous tourner vers YouTube qui propose des centaines de cours adaptés à vos besoins. Ainsi, vous pourrez réviser les danses en ligne apprises au cours des dernières saisons et pratiquer les routines de gymnastique Viactive dans votre salon.

### 2 - Se rassembler virtuellement : une bonne façon d'affronter l'isolement

Les activités sociales posent un défi dans un contexte de distanciation, mais il ne faut surtout pas les négliger. Être créatif et trouver de nouveaux moyens de maintenir le contact est essentiel.

Prévoyez du temps pour rencontrer votre famille et vos amis par le biais d'appels téléphoniques, de courriels, de messages textes, d'appels vidéo (Skype, Zoom, Facetime, Messenger, WhatsApp, Jitsi Meet) ou encore en leur écrivant une bonne vieille lettre.

Par exemple, il est possible de se donner rendez-vous virtuellement avec des membres de la famille pour partager un repas ou un jeu de société. Il est possible de prendre des photos durant votre marche pour ensuite les partager avec des amis et les mettre au défi de retrouver les emplacements photographiés.

N'oubliez pas également d'appeler vos voisins qui vivent moins bien cette période afin de les rassurer et leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls. Ces appels font plaisir et apportent un sentiment de réconfort et de sécurité.

### 3- Apprendre quelque chose de nouveau

Si vous êtes intéressés(es) par l'informatique, la cuisine, l'art ou tout autre domaine, c'est un bon moment pour apprendre. Consacrer chaque jour un moment pour acquérir de nouvelles compétences, que ce soit en écoutant des balados et des reportages, en regardant des vidéos sur YouTube ou simplement en empruntant un livre à la bibliothèque.

Il existe de nombreuses ressources gratuites qui vous permettront d'apprendre tout ce qui vous intéresse. Ainsi, vous pouvez apprendre à utiliser les nouveaux moyens de communication afin de rejoindre plus facilement votre famille ou bien développer vos compétences en photographie et partager vos créations sur la page Facebook de Nature Sainte-Brigitte-de-Laval. Dans le même ordre d'idée, vous pouvez traiter vos vieilles photos avec un logiciel de retouche d'images

gratuit et les verser sur la page Facebook de la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

### L'avenir sera meilleur

Le printemps approche et il est probable que nous serons tous vaccinés à l'été. Nous avons la conviction que l'avenir sera mieux que le présent. D'ici là, vous devez vous demander comment améliorer votre situation actuelle et ce que vous pouvez faire pour que cela se réalise.

Pour faciliter cette démarche, je vous suggère de consulter régulièrement la Page Facebook de notre Club et sa nouvelle chaîne YouTube (<https://bit.ly/36WwPY3>) qui proposent de nombreuses ressources utiles pour passer à l'action.



Le site Web du Réseau FADOQ offre également une programmation d'activités virtuelles accessibles dans le confort de votre foyer. Vous y retrouverez des ateliers, des cours, des conférences et des spectacles (<https://bit.ly/2NiMk67>).

Pour terminer, je vous soumetts une dernière réflexion tirée de l'expérience de mes amis(es). Il est important d'inclure dans notre routine quelque chose qui nous apporte de la joie, même si c'est juste pour un instant. Il faut prendre le temps d'identifier nos petits plaisirs : quoi lire, quoi regarder, qu'est-ce qui me détend, à qui parler ou rien du tout. En faire une liste permet d'organiser ses journées plus facilement.

### Renouvellement des cartes de membre

Si nos activités de groupe demeurent sur pause jusqu'à nouvel ordre, nous pouvons espérer reprendre la pétanque et les Grandes Marches au cours de l'été. La programmation complète sera mise en œuvre progressivement dès l'automne prochain.

D'ici là, le Club continue à utiliser les services du réseau FADOQ pour le renouvellement des cotisations. Les membres dont la carte de membre est échue en mars 2021 recevront un avis par courrier postal. Nous les invitons à le compléter. Vous soutiendrez ainsi votre club et le Réseau FADOQ, plus grand regroupement des aînés du Québec. Vous continuerez à bénéficier des rabais et privilèges qui y sont associés.

Le prix de la carte de membre demeure à 25 \$ pour un an ou 45 \$ pour deux ans. Pour plus d'information, communiquez avec M. Jean-Marc Jennings, 418 825-1527, il sera disponible pour répondre à vos questions.

*Michel Després*

*Président*

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

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

Jocelyne Clavet

# Partir des semis

Nous sommes en mars. Nous voilà maintenant rendus à l'étape des semis intérieurs et éventuellement plus tard des semis directs au jardin. Généralement, les semis intérieurs au Québec se font entre le début de mars et la fin avril. Les semis intérieurs sont essentiels, notre climat nordique nous empêchant de cultiver à longueur d'année à l'extérieur.

Les semis peuvent être faits dans tous types de contenants récupérés, pour autant qu'ils soient extrêmement propres, de bonne profondeur et disposant de trous au fond pour l'écoulement de l'eau (pots de yogourt, contenants de deux litres coupés, cartons de lait, vieilles caissettes en polystyrène, etc.).

Il est cependant important de savoir que certaines plantes aux racines trop fragiles (famille des Cucurbitacées (concombre – courge, melon, citrouille, etc. tomate, tagète) devront être plantées avant de devenir trop grosses.

Ainsi, elles devraient être semées dans des pots individuels, d'un diamètre d'environ 10 cm, plantées au jardin après la disparition des cotylédons et l'apparition des premières feuilles.

## Pour réussir vos semis intérieurs, il vous faut :

1. **Un bon éclairage** : les semis intérieurs ont besoin de 12 à 14 heures de lumière par jour. Lorsque la lumière du jour est insuffisante, il est conseillé d'ajouter des fluorescents (2 à 4 tubes fluorescents (120 cm) de 40 watts, placés à une distance de 15 à 30 cm).
2. **Une température appropriée** : pendant la germination, la température idéale se situe entre 21°C et 24°C pour la plupart des légumes et entre 25°C et 30°C pour la famille des Solanacées comme la tomate, le poivron et les aubergines. Par contre, lorsque les plants sont levés, elle devra se situer autour de 18°C le jour et 15°C la nuit.
3. **Un terreau sain, poreux et léger** : le substrat idéal est à base de mousse de tourbe et de vermiculite. L'engrais n'est pas nécessaire à cette étape.
4. **Un taux d'humidité élevé** : avant de procéder au semis, bien humecter le substrat. Par la suite, on le conservera humide, mais sans le saturer d'eau.

Le choix de vos semences se fera en fonction de vos goûts, vos habitudes alimentaires, de l'espace dont vous disposez et de vos besoins. Si vous doutez de la qualité de vos graines, voici un petit truc : Disposez 10 graines dans un essuie-tout humide que vous roulez et déposez dans un sac de plastique au-dessus du réfrigérateur, du chauffe-eau ou dans un endroit chaud pour une à deux semaines. Si elles germent, elles sont bonnes pour le semis.

Il est intéressant de savoir que les semences traditionnelles, comparativement aux semences biologiques, peuvent contenir des pesticides, voire même des hormones de synthèse. Elles peuvent tout aussi bien provenir de procédés de modification de la génétique (OGM).

## Maintenant que vous avez les contenants, l'éclairage, le terreau et les semences, vous êtes prêts à effectuer le semis :

1. Assurez vous de commencer les semis à la bonne période de la plante. Pour connaître les périodes, consultez le calendrier des semis;
2. Remplissez les contenants jusqu'à un centimètre du bord et égalisez la surface;
3. Distribuez les graines de façon uniforme et sans excès;
4. Tamisez un peu de mélange pour semis (mousse de tourbe et vermiculite) par-dessus les graines (si cela est nécessaire, fiez-vous aux indications sur le sachet de semences). Petit truc en général, plus les semences sont fines, moins il faut les recouvrir;
5. Arrosez par immersion, ou avec un vaporisateur lorsque les plantules sont fines et fragiles; trempez la base du contenant dans l'eau pendant 15 minutes et recouvrez le contenant d'une plaque de verre ou d'un couvercle de plastique pour conserver l'humidité nécessaire à la germination des semences;
6. Lorsque les plantules apparaissent, découvrez le contenant et abaissez la température à 18°C le jour et 15°C la nuit;
7. En cas de doutes, suivez les recommandations indiquées sur le sachet de semences.

Vos graines ont germé, les cotylédons ont jauni et tombé et les plantules apparaissent portant au moins deux vraies feuilles. Vous êtes maintenant à l'étape du repiquage qui consiste à transplanter les plantules



dans un espace plus grand pour leur permettre de s'épanouir. Afin de favoriser le développement des racines secondaires, vous devez ajouter plus de matières nutritives dans le substrat.

1. Tout d'abord, arrosez les plantules pour ameublir la terre;
2. Dégagez-les délicatement;
3. En la tenant par une feuille et non par la tige, séparez chaque plantule de l'ensemble;
4. Repiquez dans de petits contenants en la recouvrant jusqu'aux premières feuilles;
5. Arrosez;
6. Après deux semaines, ajoutez un fertilisant soluble dans l'eau d'arrosage (à base d'algues et/ou de poisson).
7. Lorsque vos plantules sont devenues des plants, il est recommandé de les acclimater graduellement à leur futur environnement extérieur, sur une période de 7 à 10 jours, avant la plantation au jardin. Pendant cette période, vous devez réduire la fréquence des arrosages et exposer les pots de plus en plus longtemps aux conditions extérieures. Si la température de nuit prévue est en-dessous de 10°C, rentrez-les à l'intérieur.

Suite à cette période d'acclimatation et lorsque tout danger de gel au sol est passé, vous êtes prêts(es) pour la plantation au jardin. Il est important de respecter l'espacement nécessaire pour chaque plant. Idéalement, la plantation se fait par temps nuageux.

1. Arrosez les plants avant la plantation;
2. Aménagez une dépression autour de chaque plant transplanté afin de recueillir l'eau d'arrosage;
3. Arrosez les plants de nouveau.

source: Internet



## 5 \$ de rabais

DÈS 25 \$ D'ACHAT

SUR TOUT EN MAGASIN

Valide jusqu'au 15 mai 2021

LETOURNO.COM



la référence en alimentation animale

SERVICE DE COLLECTE

Placez votre commande par téléphone et nous irons vous porter vos achats à votre voiture.

LIVRAISON À DOMICILE

Achetez en ligne sur [www.letourno.com](http://www.letourno.com) et recevez vos achats à la maison.

Livraison gratuite avec 89 \$ d'achats.

Suivez-nous

Les Saules Vanier | Charlesbourg Place Henri-Bourassa | Sainte-Foy Beauport | Saint-Émile Pont-Rouge



## DEUX OFFRES D'EMPLOI : Un travailleur de rue et un travailleur de milieu

La Maison de jeunes La Barak de Sainte-Brigitte-de-Laval travaille actuellement à implanter un projet de TRAVAIL DE RUE dans sa communauté. Elle est à la recherche d'un(e) coéquipier(ère) pour offrir un service de travail de rue et recherche également un(e) travailleur(se) de milieu. Voici donc une belle occasion de relever un défi et ainsi d'occuper un poste enrichissant et dynamique dans un milieu en pleine ébullition.

### Principales fonctions pour le travail de rue et le travail de milieu

- Rejoindre les jeunes âgés de 11 à 24 ans dans la communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval;
- Assurer des présences significatives dans les milieux naturels de rassemblement (skate park, parcs, sentiers);
- Entrer en relation, créer des liens de confiance, être un adulte significatif;
- Apporter aide, soutien, écoute, accompagnement, suivi et référence face aux besoins exprimés;
- Effectuer des interventions de prévention, sensibilisation, éducation et de réduction des méfaits;
- Travailler à responsabiliser les jeunes face à leurs actions et les amener à développer leur esprit critique;
- Observer, explorer et intégrer divers milieux formels et informels;
- Identifier les besoins exprimés par les jeunes présents sur notre territoire;
- Contribuer au développement et à l'implantation du projet de travail de rue et d'intervention du milieu;
- Développer des partenariats avec les ressources du milieu afin de favoriser la réponse aux besoins des jeunes;
- Contribuer aux différents rapports de l'organisme (journal de bord, statistiques, bilan annuel, etc.).

### TRAVAILLEUR DE RUE

#### EXIGENCES

- Posséder un DEC dans un domaine pertinent à l'emploi et/ou avoir de l'expérience en travail de rue;
- Posséder de l'expérience en intervention jeunesse est un atout important;
- Adhérer au code d'éthique de l'ATTrueQ;
- Posséder un permis de conduire valide ainsi qu'une voiture;
- N'avoir aucun empêchement judiciaire en lien avec l'emploi.

#### APTITUDES

- Initiative, autonomie, flexibilité, maturité et authenticité;
- Capacité d'accueil, d'écoute et d'adaptation;
- Aimer travailler seul(e) et en équipe;
- Intérêt manifeste pour les jeunes et facilité à entrer en contact;
- Bonne connaissance des réalités jeunesse et des ressources.

#### CONDITIONS DE TRAVAIL

- Poste contractuel à l'année (renouvelable chaque année selon l'octroi de subvention);
- 35 heures/semaine - horaire variable et flexible : jour, soir et fin de semaine;
- Salaire à l'embauche : entre 17,50 \$ et 18,50 \$ l'heure selon expérience;
- Date prévue d'entrée en fonction : 1<sup>er</sup> mai 2021;
- Remboursement des frais de rue, de déplacement, de cellulaire, congés payés, etc.;
- Heures de travail effectuées majoritairement dans des lieux extérieurs;
- Déplacements en voiture sur le territoire et pour effectuer les accompagnements des jeunes;
- Équipe de travail dynamique, milieu de travail stimulant et rempli de beaux défis;
- Réunions d'équipe régulières, accompagnement clinique et offre de formation continue;
- Accès aux bâtiments municipaux pour les commodités, accès à un local et à de l'équipement.

### TRAVAILLEUR DE MILIEU

#### EXIGENCES

- Posséder un DEC ou être en voie de compléter une formation dans un domaine pertinent à l'emploi;
- Posséder un minimum d'expérience en intervention jeunesse;
- Connaître les différentes approches de proximité et la mission des maisons de jeunes sont des atouts;
- Posséder une voiture.

#### APTITUDES

- Initiative, flexibilité, autonomie, maturité et authenticité;
- Capacité d'accueil, d'écoute et d'adaptation, de travail en équipe et en solo;
- Bonne connaissance des réalités jeunesse et des ressources.

#### CONDITIONS DE TRAVAIL

- Poste saisonnier de 13 semaines (1<sup>er</sup> juin au 28 août);
- 35 heures/semaine - horaire variable et flexible : jour, soir et fin de semaine;
- Salaire à l'embauche : 16,50 \$ l'heure;
- Remboursement des frais de rue, de déplacement, etc.;
- Équipe de travail dynamique, milieu de travail stimulant et rempli de beaux défis;
- Réunions d'équipe régulières, accompagnement clinique;
- Accès aux bâtiments municipaux pour les commodités, accès à un local et à de l'équipement.

Faire parvenir votre curriculum vitae ainsi que votre lettre de motivation à [mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)

Pour plus d'informations, contacter Marilou Paradis, coordonnatrice La Barak : 418 948-6769

**Notez que les entrevues se tiendront à la mi-avril**

841, Ave Sainte-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval,  
Bur. : 418 825-1058  
Cell. : 418 808-1724  
info@peinturemontmorency.com

**PEINTURE  
MONTMORENCY**  
Intérieur et extérieur  
Réparation de plâtre • Tirage de joints

RESIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL  
Estimation gratuite Licence RBQ : 8286-2665-41

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

# Prévenir l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par la fragilité des os et la perte de la masse osseuse. Elle a donc pour conséquence d'augmenter le risque de fracture particulièrement au niveau des hanches, de la colonne et des poignets.

Saviez-vous qu'environ une femme sur quatre et un homme sur huit souffrent d'ostéoporose en vieillissant. Des chiffres pour le moins inquiétants et qui font réfléchir. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut prendre des moyens pour la prévenir ou la retarder en adoptant de saines habitudes de vie.

L'alimentation et l'exercice sont au cœur des recommandations pour prévenir la maladie et ses conséquences.

## L'alimentation

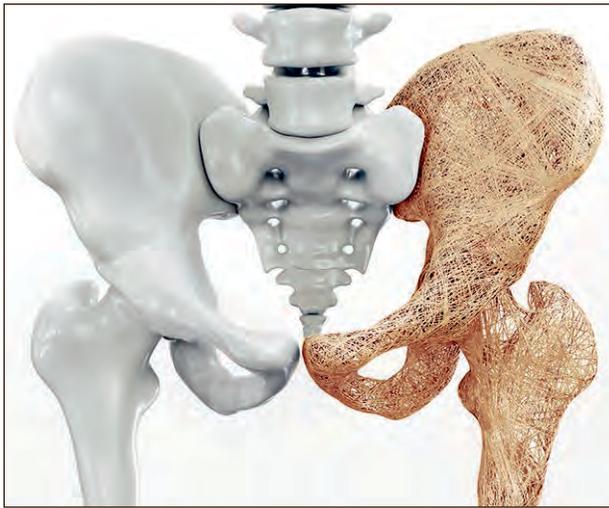
### Le calcium

Une consommation quotidienne adéquate en calcium s'avère nécessaire pour maintenir nos os en santé. Santé Canada recommande de prendre 1000 mg de calcium par jour pour les 50 ans et moins et 1200 mg pour les 51 ans et plus. Pour donner une idée, 1000 mg par jour de calcium correspond à environ deux verres de lait et une tasse de yogourt. Les produits laitiers sont riches en calcium ainsi que le jus d'orange, les amandes, les fèves blanches, etc.

Pour plus d'information sur les denrées riches en calcium, vous pouvez consulter le site <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/la-nutrition/les-apports-recommandes-en-calcium/>.

### La vitamine D

Vitamine D et calcium vont de pair. En effet, la vitamine D est essentielle à l'absorption de calcium. On puise une bonne partie de la vitamine D avec le soleil pendant la saison estivale grâce aux rayons UVB. Dix à quinze minutes par jour d'exposition au soleil permettent d'emmagasiner plus que les besoins requis si on a moins de 50 ans.



En vieillissant, nous avons un plus grand besoin de vitamine D et notre peau l'absorbe moins. Santé Canada recommande 200 UI pour les moins de 50 ans, 400 UI entre 50 et 70 et plus de 600 pour les plus de 70 ans. On retrouve bien sûr de la vitamine D dans certains aliments comme les poissons gras, le lait, les œufs, la margarine, etc. mais en quantité insuffisante.

Selon Ostéoporose Canada, le meilleur supplément disponible est la vitamine D3 (cholécalférol). Il est important de bien lire les étiquettes des produits en vente pour s'assurer que les doses répondent à vos besoins. Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter : <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/calcium-et-vitamine-d/vitamine-d/>

### Les protéines

Une juste quantité de protéines doit également faire partie de nos préoccupations alimentaires pour maintenir la solidité de nos os. Les besoins journaliers en protéines sont évalués en multipliant le poids corporel par huit. À titre d'exemple, pour un poids de 70 kilos, on devrait absorber 56 mg de protéines réparties en trois repas. La viande, les œufs, les produits laitiers, les noix, les légumineuses sont des aliments riches en protéines.

### Le magnésium

Ce minéral joue aussi un rôle pour garder les os forts. L'apport conseillé en magnésium est de 6 mg par kilo de poids et par jour, soit en moyenne 360 mg pour

les femmes et 420 mg pour les hommes. Selon certaines sources, on en retrouve suffisamment dans une alimentation équilibrée alors que d'autres sources préconisent de prendre des suppléments. On retrouve le magnésium dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix, les graines, les poissons, et les fruits de mer.

Voici des exemples de quantité de magnésium dans les aliments : 100 g des crevettes = 410 mg de magnésium, 100 g d'amandes = 250 mg de magnésium, 100 g de cacao = entre 150 et 400 mg de magnésium.

### Autres besoins alimentaires

Ce n'est pas encore prouvé, mais un faible taux phyto-estrogène (hormones) pourrait favoriser l'apparition d'ostéoporose tout comme un manque de vitamine K. Les phyto-estrogènes se retrouvent principalement dans le soya et la vitamine K dans certains légumes (chou-fleur, choux de Bruxelles, brocoli, laitue, épinards, chou, haricots verts).

Il est recommandé de limiter la consommation de café à quatre par jour car la caféine augmente la perte de calcium. On retrouve aussi de la caféine dans le thé, le chocolat, les colas, les boissons énergisantes.

L'alcool doit également être pris en quantité modérée. Dépendant des sources, on parle de deux ou trois consommations par jour pour les hommes et une ou deux pour les femmes.

### Exercice

L'exercice est essentiel au maintien d'une bonne santé osseuse car il aide à maintenir et construire la masse osseuse. La marche, la danse, le vélo, etc. sont des exercices très accessibles et qui ne nécessitent pas de consacrer une grande part de budget. Lorsque pratiqué régulièrement, ce type d'exercice entretient non seulement la force de vos os, mais toute la santé physique et mentale.

Références : Santé Canada, Ostéoporose Canada, Isabelle Huot, docteure en nutrition

**HUSKY NEIGE**  
INC.

Ça donne un bon coup d'patte

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

**ESTIMATION GRATUITE**  
**418-208-2210**

**Mathieu Lord et Jean Fortier**  
516 Ave Ste-Brigitte- [huskyneigeinc@gmail.com](mailto:huskyneigeinc@gmail.com)

**YVES LEFEBVRE**  
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

Courriel: [ylag@qc.aira.com](mailto:ylag@qc.aira.com)  
Internet: [yveslefebvreag.ca](http://yveslefebvreag.ca)  
Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093  
Télécopieur: 418 847-6093

**SCIAGE de béton**  
**A. Tremblay Inc.**

**SCIAGE FORAGE**  **EXCAVATION COFFRAGE**

Résidentiel - commercial - industriel

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ**

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

Membre APCHB  
R.B.Q.: 8229-6963-28

**À votre service depuis 1989**

**418 825-3304** Cellulaires: 418 808-6557  
Courriel: [sciage@live.ca](mailto:sciage@live.ca) 418 951-3304  
[www.sciagedebetontremblay.com](http://www.sciagedebetontremblay.com)

# La peinture diamant, vous connaissez ?...

La peinture diamant, aussi appelée « broderie diamant » est un loisir créatif relativement nouveau qui permet de réaliser de jolies œuvres d'art à partir de strass appelés « diamants » qui sont à coller sur une toile.

Elle est à mi-chemin entre la broderie classique au point de croix et la peinture par numéros. Un passe-temps de plus en plus populaire en ce temps de confinement.

## Comment ça marche ?

La peinture diamant est une méthode qui permet de créer une « peinture » en relief à partir de milliers de petits strass brillants que l'on doit coller sur une toile qui a été pré-imprimée avec une multitude de symboles à suivre.

Chaque diamant va dans un emplacement spécifique, chaque emplacement a un symbole et c'est donc une sorte de grand puzzle qu'on assemble et qui prend forme progressivement.



Le résultat final est un superbe tableau que l'on peut encadrer et qui scintille à la lumière.

## Bienfaits de la peinture diamant

1. La pratique de la peinture diamant est un anti-stress naturel. Cette activité calme et relaxante est un bon moyen de se vider la tête. En focalisant sur votre broderie, vous oublierez facilement tous vos problèmes. De plus, la broderie diamant favorise la libération des hormones du plaisir.
2. Comme la peinture diamant nécessite toute notre attention, elle permet d'entraîner notre cerveau à rester concentré. Chaque diamant doit être placé avec précision. Pour les jeunes qui ont du mal à rester concentrés à l'école, cela peut devenir une activité extra-scolaire qui leur permettra de travailler leur concentration.



3. Elle améliore la dextérité et la motricité. Il faut trier, sélectionner les diamants, identifier les zones et les coller, clairement un excellent travail de précision.
4. On peut très bien en profiter pour réaliser sa création avec ses proches. C'est l'activité idéale le soir ou le week-end, tout le monde met la main à la pâte et on réalise ensemble de belles œuvres.
5. Un passe-temps facile pour tous, de 7 à 77 ans.

## Un kit de peinture diamant comprend :

- Une toile imprimée adhésive avec le diagramme du dessin;
- Les sachets de strass diamant pré-triés par couleur;
- Un stylet et la colle pour faire adhérer les strass;
- Une plaque pour préparer les strass;
- La note explicative pour la réalisation du modèle.

## Combien ça coûte ?

On retrouve des kits de peinture diamant de tous les prix. Cela varie en fonction de la grandeur et de la qualité du matériel. On en retrouve pour moins de 10 \$ sur Amazon.

## Où acheter ?

On peut acheter des kits dans les boutiques d'artisanat comme Omer Deserres, Walmart ou sur le Web. Le choix est grand car il existe une multitude d'images différentes.

On peut même commander une peinture diamant à partir d'une de ses photos préférées (photo de personne ou de paysage).

Si ce passe-temps vous intéresse et désirez en savoir davantage, jetez un coup d'oeil sur les nombreux tutoriels de Youtube.

*Diane Clavet*

## Chronique immobilière

# Un réel engouement pour la banlieue

Près d'une année après le début d'une situation particulière et jusqu'ici inconnue, nous pouvons dire que nous avons dû nous adapter. Cette nouvelle réalité nous a fait perdre nos repères au niveau des activités sociales, familiales et professionnelles. Une bonne portion de la population est encore en télétravail après une année.

Il est fort probable que cette nouvelle réalité professionnelle subsiste après la pandémie. Cette situation a amené plusieurs familles ou individus à se questionner sur leur milieu de vie. Force est d'admettre que ce questionnement s'est traduit par un engouement pour les milieux de vie se rapprochant de la nature.

Depuis plusieurs mois, on remarque un changement marqué dans les préférences des consommateurs. Comme Sainte-Brigitte-de-Laval cadre très bien dans cette nouvelle réalité, elle fait partie des municipalités très convoitées et ayant connu l'une des plus spectaculaires augmentations des ventes de propriétés en 2020.

La pandémie a permis à certains ménages d'économiser davantage. Le travail à domicile étant maintenant bien implanté, les familles n'hésitent plus à s'éloigner de la ville. Le besoin d'agrandir l'espace de vie, l'envie de tranquillité et les faibles taux d'intérêt sont autant d'incitatifs pour passer à l'action et acquérir une première propriété.



L'intérêt pour Sainte-Brigitte-de-Laval devrait se poursuivre dans les prochains mois. Les prévisions pour les prochains mois sont donc favorables, en particulier pour les vendeurs.

La demande demeure à la hausse, ce qui se traduit par ce qu'on qualifie de « marché de vendeurs ». Bref, la pandémie nous aura réservé beaucoup de surprises, le marché immobilier n'y aura pas échappé !

**Carole Fortin**

Courtier immobilier résidentiel



**Danielle Binette**  
Massothérapeute agréée or

Polarité  
Massage de détente  
Certificat-cadeau - Reçus pour assurance

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

## Lettres ouvertes

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

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

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

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

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

## PETITES ANNONCES

Tombée 7 avril 2021  
alinefortier@hotmail.com  
418 825-1182

Réfrigérateur blanc, 4 pieds cube, 75\$  
Poêle en fonte à 2 ronds avec tuyau et pare-étincelle pour l'extérieur, 50\$ -  
Futon noir et gris, 75\$  
**418 825-2640**

## Avis public

Par la présente, avis est donné que, l'organisme à but non lucratif connu sous le vocable « Club des Bois » ayant son siège social au 2, rue Saint-Émile, Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0, déposera au cours de la présente année une demande de dissolution dudit organisme auprès du Registre des Entreprises du Québec.

Donné à Sainte-Brigitte-de-Laval, ce 10<sup>e</sup> jour de mars 2021.

*Martial Thomassin, président*

Le Québec passera à l'heure avancée de l'Est, ce dimanche 14 mars, il est donc temps de changer les piles de vos détecteurs de fumée.



**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](http://www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl)  
Facebook :  
[www.facebook.com/friperie-sbdl](https://www.facebook.com/friperie-sbdl)

**Téléphone :**  
**418 928-0919**

## Le Lavallois

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

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

Courriel : [lelavallois@ccapcable.com](mailto:lelavallois@ccapcable.com)  
Web : [www.lelavallois.com](http://www.lelavallois.com)

## L'équipe du Lavallois

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Lucille Thomassin, présidente     | 948-2610 |
| André Lachapelle, v.-président    | 825-3035 |
| Doris Tessier, secrét.-trésorière | 825-0029 |
| Diane Clavet, administratrice     | 825-2502 |
| Louise Côté, administratrice      | 948-8947 |
| Rita Boucher, administratrice     | 948-0954 |
| Alain Bouchard, dir. photographe  | 934-0121 |

### COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage  
Aline Fortier, montage  
Marie-Andrée Renaud, montage  
Jean-François Gerardin, journaliste  
François Beaulieu, site Web

## Calendrier du Lavallois

### 2021

| Tombée       | Sortie       |
|--------------|--------------|
| 07 avril     | 16 avril     |
| 05 mai       | 14 mai       |
| 09 juin      | 18 juin      |
| 04 août      | 13 août      |
| 08 septembre | 17 septembre |
| 06 octobre   | 15 octobre   |
| 10 novembre  | 19 novembre  |
| 08 décembre  | 17 décembre  |



## COLLABORATEURS



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

## Serge Gagnon

**B. A. Philosophie**

### PRÉPARATEUR D'IMPÔTS DES PARTICULIERS

Rapport simple suite à la perte de revenu des personnes âgées.

Retraités : 45 \$ - Le couple 65 \$  
Régulier : 85 \$ - Le couple 105 \$

[serge.gagnon@outlook.fr](mailto:serge.gagnon@outlook.fr)

Cell: 418 572-4638 - Rés: 418 825-2341

5, rue Simoneau - Sainte-Brigitte-de-Laval



physiothérapie  
ergothérapie  
kinésiothérapie  
massothérapie  
pédiatrie  
rééducation périnéale  
rééducation vestibulaire

**CHARLESBOURG**  
8379, boul. Henri-Bourassa, suite 104  
Québec, QC, G1G 4E1  
418.628.7441

**SAINTÉ-BRIGITTE-DE-LAVAL**  
20, du Domaine  
Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0  
418.825.5097

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



STÉPHANIE  
**MORASSE**  
NOTAIRE



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

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



Entretien de pelouse  
Déchaumage  
Aération  
Pose de tourbe

Terrassement  
Imperméabilisation d'asphalte  
Lavage à pression  
Déneigement

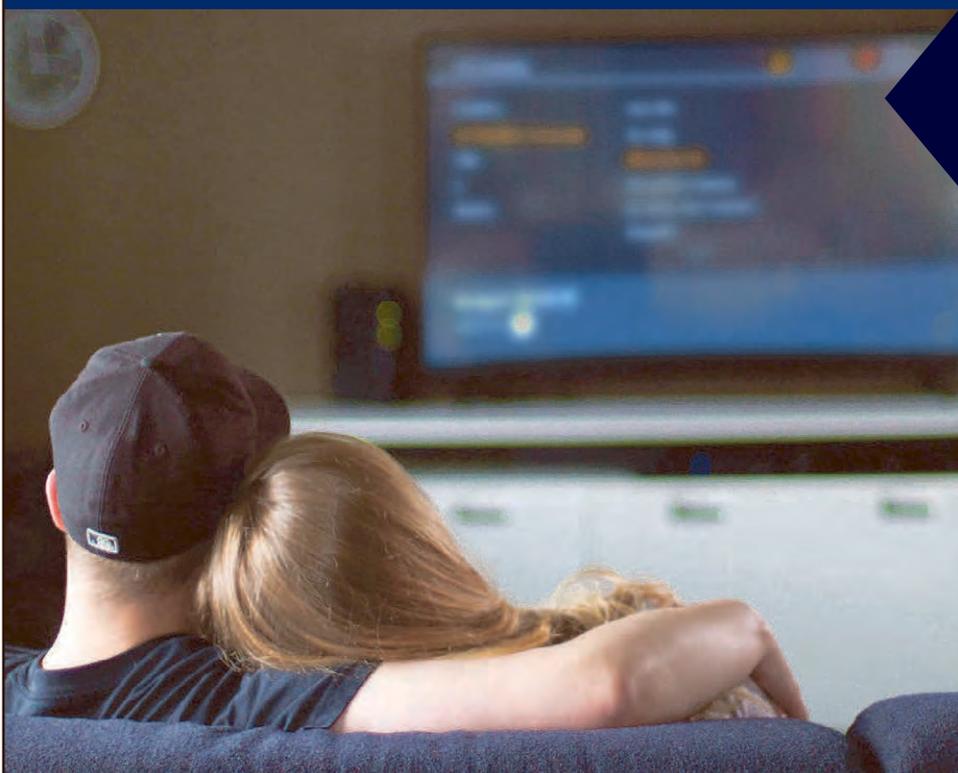
**418 997-9465**

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

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

# CCAP

## DES ÉMISSIONS QUI S'ADAPTENT À NOTRE HORAIRE, ON AIME ÇA!



### À la télé

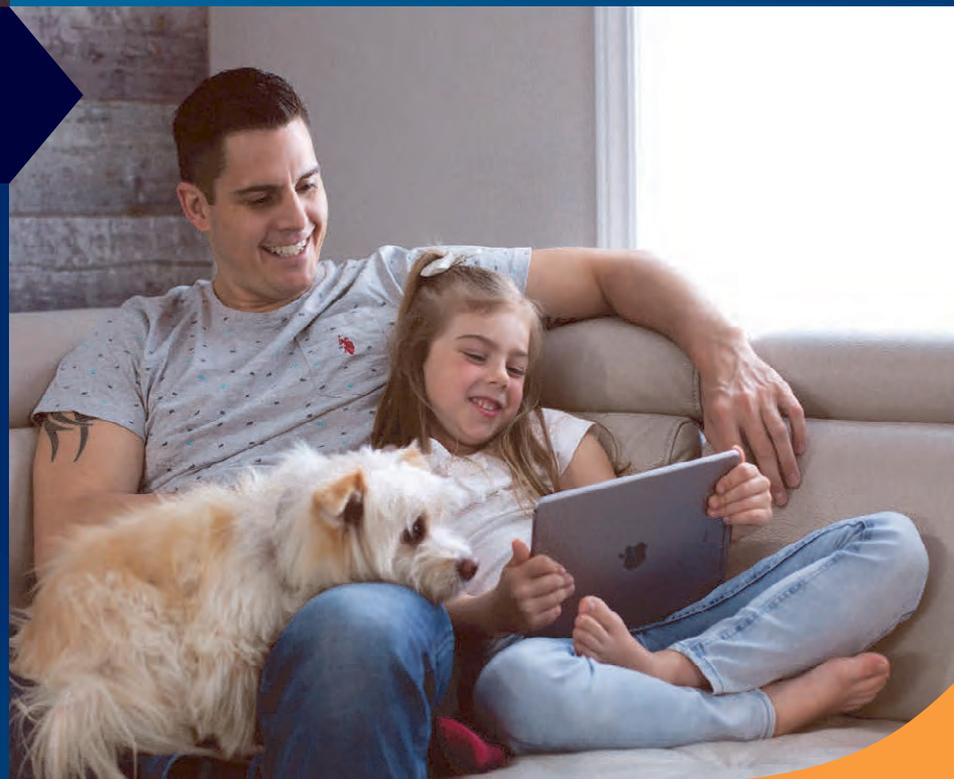
En vidéo sur demande

Près de 40 000 titres disponibles



### Sur le web

Via la plateforme **CCAP GO**



418.849.7125

**CCAPCABLE.COM**



Certaines conditions s'appliquent. Pour avoir accès au contenu d'une chaîne en Vidéo sur demande ou sur CCAP Go, vous devez y être abonné dans votre forfait de télévision. Pour être en mesure de regarder la Vidéo sur demande, vous devez adhérer au service d'Accès numérique et utiliser un terminal de génération 6 (4642 ou 8642), 8 ou 10.