



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



Une belle histoire p.2

À lire

Pages 3 - 4

Sylvain Lefebvre, photographe du ciel

Page 4

Concours de lanternes

Page 5

Défi familial des Hautes Terres

Page 6

Bien remplir son bac brun

Page 7

Espace festif

Les Canadiens et les Canadiennes évoluent

Pages 10 - 11

Soeur Marie-Ursule c.s.j.
et la Civilisation traditionnelle des Lavallois

lelavallois.com
facebook.com/journallelavallois/

Août 2022
Volume 40 Numéro 6



DRE Sophie Léonard
CHIROPRACTICIENNE

chirosbdl.com
Ste-Brigitte-de-Laval • 418-997-6443



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

418 825-4646

Service d'infirmière
Service de livraison

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




Clinique dentaire
Sainte-Brigitte

418 606-8125
info@ledentiste.net
www.cdsaintebrigitte.com
224, avenue Sainte-Brigitte



Jacques Tremblay, prop.

Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219
Avec vous depuis plus de 34 ans

Freins Suspension Mise au point Pose de pneus

LE SPÉCIALISTE
ENTRETIEN ET RÉPARATION

10^e édition du Bob Open

André Lachapelle

Une belle histoire de générosité



Zachary et ses nouveaux amis lavallois

La dixième édition du tournoi de golf appelé communément le « Bob Open » a eu lieu le vendredi 5 août au Club de golf Alpin. C'est Bertrand Duguay qui a eu l'idée de créer un événement annuel le dernier vendredi des vacances de la construction.

Ce qui distingue cet événement, ce ne sont pas les trophées et les bourses remis aux gagnants puisqu'il n'y en a pas, c'est plutôt le plaisir qu'éprouvent les participants à se retrouver entre amis.

Après des débuts modestes, le Bob Open affiche complet depuis quelques années avec 144 participants.

Cette dixième édition a permis d'être témoin d'un très beau moment.

Je vous raconte brièvement l'histoire.

Bruno-Alexandre Duguay, fils de Bertrand, est devenu paraplégique en 2010 à la suite d'un accident de la route. Au lieu de s'apitoyer sur son sort, le jeune a pris les choses en main. Il est estimateur et chargé de projet chez Construction FG, une entreprise de Sainte-Brigitte-de-Laval, il habite dans sa maison, pratique des sports, etc.

Il est aussi un grand amateur de courses automobiles et il se rend chaque année à l'autodrome Chaudière de Vallée-Jonction avec ses amis.

C'est là qu'il aperçoit pour la première fois, un autre grand amateur de courses automobiles, le jeune Zachary Leblond. Zachary souffre depuis sa naissance d'une déficience motrice cérébrale.

Il ne pourra jamais travailler car son état nécessite une aide constante. Son père François effectue chaque jour de la semaine le trajet entre Sainte-Marie-de-Beauce et l'école spécialisée Madeleine-Bergeron à Cap Rouge.

Lors de leur première rencontre, Bruno-Alexandre va spontanément vers le jeune homme, le contact est établi. « C'est son sourire si attachant qui est venu me chercher », souligne Bruno-Alexandre.

Cette première rencontre a eu lieu il y a huit ans et Bruno-Alexandre et Zachary qui a maintenant dix-huit ans ont depuis gardé le contact. Zachary est toujours bien content de voir « son pote ».

Mais, il arrive parfois à Zachary de manquer cer-

taines courses car il doit être nécessairement accompagné, ce qui a pour effet d'augmenter le coût des sorties. Pour ce 10^e anniversaire, Bruno-Alexandre a donc eu l'idée de donner un coup de pouce à Zachary et à sa famille.

Il a donc fait appel à la générosité des participants et le résultat a dépassé de loin toutes ses espérances puisqu'à la fin de tournoi, un montant de 3 560 \$ a été remis au jeune.

La famille du jeune homme était évidemment très reconnaissante et François a livré un témoignage fort émouvant : « N'hésitez pas à aller au devant des personnes comme Zachary car elles ont beaucoup à donner », a-t-il dit.

« Merci à mes parents, Martine et Bertrand, ma soeur Karine, aux nombreux bénévoles, à Jean-François Cote, directeur général du Club de golf Alpin et à son équipe ainsi qu'aux commanditaires Maçonnerie AMP, Construction FG, JVC Construction Rénovation, centre d'esthétique Omerta et surtout aux personnes qui ont donné si généreusement, c'est tout simplement incroyable », souligne Bruno-Alexandre.

Sommaire

Actualité

Une belle histoire de générosité.....	2
Sylvain Lefebvre photographe du ciel..	3-4
Concours de lanternes.....	4
Défi des Hautes Terres.....	5
Bien remplir son bac brun.....	6
Les Canadiens évoluent.....	7
Espace festif.....	7
MRC.....	8
Votre Ville vous informe.....	9

La vie de chez nous

Société d'histoire.....	10-11
Le Club Lions très présent.....	12
RDE.....	13
Âge d'Or.....	14
Saint-Vincent de Paul.....	16
Matinée-Frimousses.....	17
Fermières.....	21

Chroniques

Conseils pour réduire le gaspillage...	15
S'instruire, c'est payant.....	16
Musée égyptien.....	18
Revenu pour vivre dignement.....	19
Éclats de rire.....	20
J'ai lu pour vous.....	21
La zone de TECH.....	21
Horticulture.....	22
Annonce	23

Jean-François

SIMARD

DÉPUTÉ DE MONTMORENCY



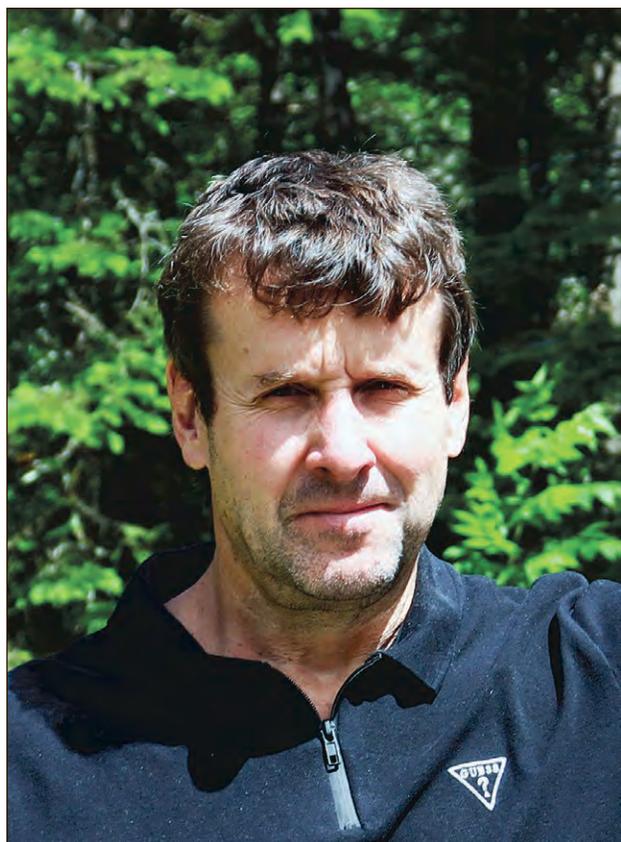
ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

En action pour Sainte-Brigitte-de-Laval!

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


Sylvain Lefebvre, photographe du ciel

En novembre 2021, monsieur Sylvain Lefebvre a choisi de s'établir à Sainte-Brigitte-de-Laval et il avait une bonne raison pour aménager dans notre ville.



Sylvain Lefebvre, photographe du ciel

En faisant l'acquisition d'une propriété d'une superficie de 100 000 pieds carrés sur la rue Auclair, il pouvait utiliser pleinement son nouvel environnement et profiter des conditions idéales pour s'adonner à sa passion l'astrophotographie. Cet emplacement lui permettait aussi d'installer son observatoire.

Souvent appelé astrophoto, cette discipline est une combinaison de l'astronomie et de la photographie qui permet de photographier des objets célestes.

Dès son arrivée, il s'attaque à l'installation de son observatoire. Une tâche de haute précision qu'il réalise lui-même, et ce, en dépit des conditions climatiques qui prévalent en novembre.

M. Lefebvre, qui a fait carrière dans les Forces armées, possède une solide expérience en mécanique, mais ce qui frappe lorsqu'on discute avec lui, c'est sa capacité à apprendre et à résoudre les problèmes auxquels il a à faire face.

Sa passion pour l'astrophoto a débuté bien modestement dans sa jeunesse. « J'avais acheté un petit télescope en plastique chez Distribution aux consommateurs », dit-il sourire aux lèvres.

C'est à sa retraite qu'il choisit de se consacrer à l'astrophotographie et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'y engage à fond. Il réussit, sur une courte période de quatre ans, à acquérir un bagage impressionnant de connaissances tant en photographie en très haute résolution qu'en astronomie.

« J'ai beaucoup fouillé sur Youtube, consulté des tutoriels en ces matières et participé aux Ateliers conférences en astro imagerie du Québec (Acaiq), un événement annuel organisé dans le but de rassembler les passionnés d'astrophotographie. J'ai beaucoup appris et j'en ai encore beaucoup à apprendre », dit-il humblement.

Patience

Pour réaliser ses photos, M. Lefebvre doit y consacrer des heures et des heures. Il choisit d'abord l'objet céleste à photographier, suivi de plusieurs séances d'exposition à l'aide de son télescope superpuissant. Les images capturées sont superposées les unes sur les autres. S'ensuivent des expositions à l'aide de filtres rouge, vert, bleu et des filtres spéciaux comme ceux utilisés pour le télescope Hubble, HA, OII et SII pour être en mesure de capter les gaz, l'hydrogène, l'oxygène et les sulfures.

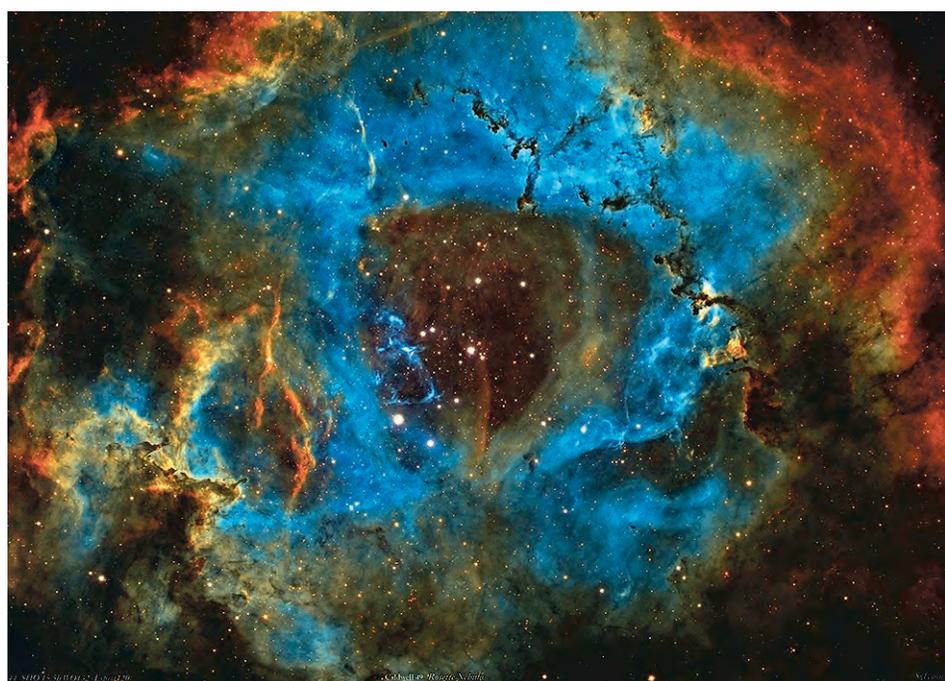
À titre d'exemple, il faut compter parfois 45 heures pour réaliser une image. Rassurez-vous, M. Lefebvre ne passe pas autant d'heures dans son observatoire, l'œil rivé à son puissant télescope. Il programme le tout sur son ordinateur dans le sous-sol de sa maison en prenant soin d'éviter toute source de lumière.

Les résultats de son travail sont époustouffants, des photos superbes qu'il n'hésite pas à partager sur le site *Nature Sainte-Brigitte-de-Laval*. Son travail est de plus en plus reconnu par ses collègues qui s'adonnent à l'astrophotographie ailleurs sur la planète.

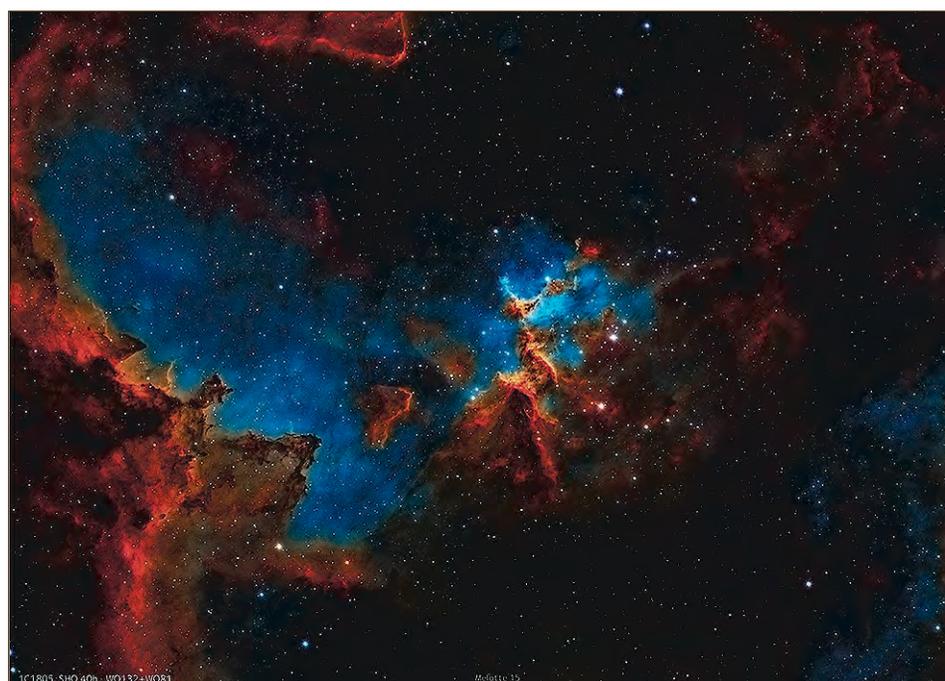
Une photographie de son observatoire figure sur le site de l'entreprise Next Dome et le plus grand vendeur de caméras astronomiques ZWO a publié l'une de ses photos.

Une soirée d'astrophoto

M. Lefebvre n'est pas le seul résidant de Sainte-Brigitte-de-Laval à s'intéresser à l'astrophotographie. M. Guy Campeau, spécialiste de cette



Nébuleuse de la Rosette



Nébuleuse du Coeur

GMC

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149
terrassagegmc.com

Sylvain Lefebvre, photographe du ciel (suite)

discipline et M. Marc Gaboury, administrateur du site *Nature Sainte-Brigitte-de-Laval*, ont comme projet d'organiser une soirée où les personnes intéressées pourront apporter leur équipement et vivre une soirée d'observation. Ils prévoient organiser le tout cet automne, en septembre ou octobre.

Si vous souhaitez participer à cet événement, consultez régulièrement le site *Nature Sainte-Brigitte-de-Laval*. Les organisateurs soulignent l'importance de s'inscrire à cet événement puisque l'on doit prévoir un endroit où le nombre d'espaces de stationnement est suffisant pour accueillir les participants et les participantes.

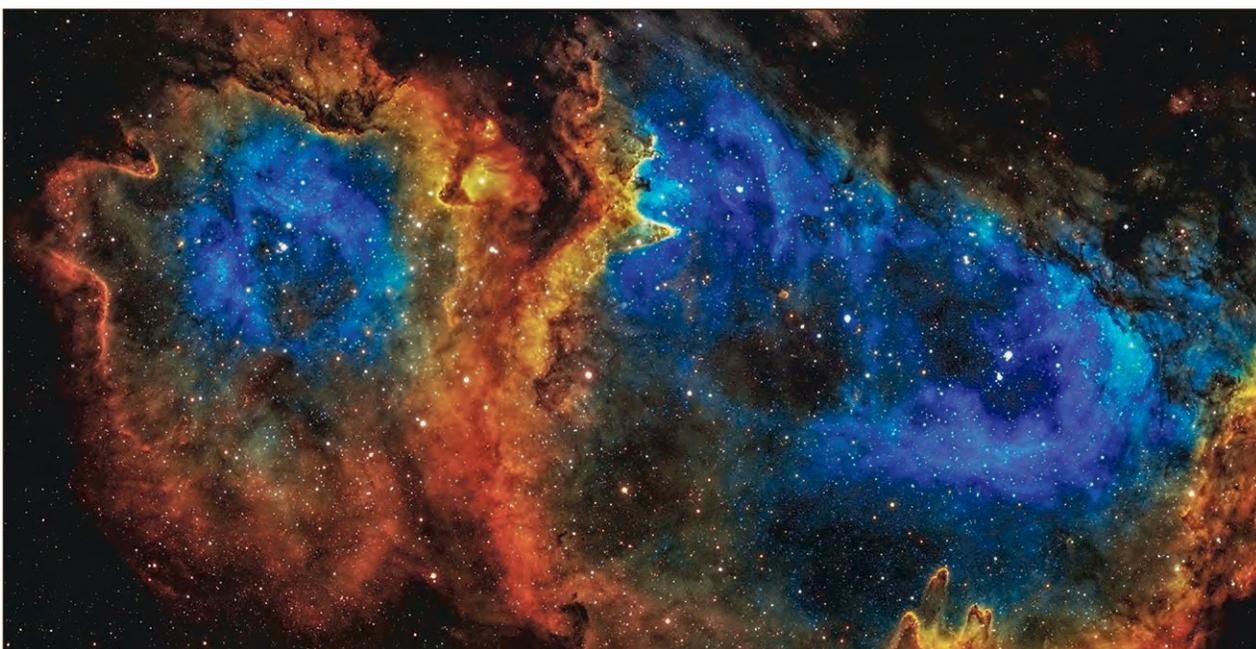
André Lachapelle



Observatoire



Nébuleuse de la Tête de Cheval



Nébuleuse de l'Âne



Il est déjà le temps de commencer à réfléchir à votre projet de lanterne pour la 2^e édition du Festival de la lanterne qui aura lieu le samedi 24 septembre de 18 h 30 à 21 h 30. Comme l'an dernier, un prix de 50 \$ sera offert à la personne qui fabriquera la lanterne qui obtiendra le plus de votes du public.

L'année dernière plus de 20 personnes avaient participé à ce concours et plus de 400 personnes avaient voté. Plusieurs créations avaient capté l'œil des petits et des grands qui étaient tous émerveillés devant ce labyrinthe de couleurs et de lumières.

Alors, il est temps de mettre la main sur vos outils de bricolage préférés et de commencer à gribouiller vos croquis. Votre mission est de concevoir une lanterne, qui sera accrochée à travers le parcours éclairé par vos créations. Toute la famille est invitée à laisser aller sa créativité et à s'amuser.

Seras-tu la personne qui remportera le concours de l'édition 2022 du Festival ? Une seule façon de le savoir, inscris-toi gratuitement au festivaldelalanternesbdl@outlook.com pour avoir les détails et règlements du concours.

- Lanterne de 20 à 60 cm de diamètre
- Éclairée par lampes DEL – guirlandes – chandelles avec les batteries INCLUSES !
- Doit pouvoir s'accrocher
- Fait à la main

Disqualification automatique si votre lanterne est éclairée par une flamme vive. Date limite : dimanche 18 septembre, à 23 h 59

NB : Les détails concernant l'endroit et les heures de livraison de votre lanterne vous seront communiqués par courriel lors de votre inscription.

Pour trouver de bonnes idées, visitez la page Facebook **Festival de la lanterne de Sainte-Brigitte-de-Laval**

Amusez-vous et soyez créatifs !

Lucille Thomassin

<p>Carrosserie Paré</p>		<p>CARROSSERIE PARÉ 2998, chemin Royal, suite 102 Beauport, Québec, G1E 1T3</p> <p>Tél : 418 664-1456 Fax : 418 664-0310</p>	<p>Genevyève Paré Propriétaire</p> <p>www.carrosseriepare.ca</p>
<p>Débosselage et peinture • Redressement de châssis • Réclamation d'assurance • Estimation gratuite</p>			



Centre récréotouristique des Hautes Terres

Défi familial des Hautes Terres

L'équipe du Centre récréotouristique des Hautes Terres (CRDHT) est fière d'annoncer la toute première édition du Défi familial des Hautes Terres qui aura lieu le dimanche 25 septembre 2022, en avant-midi.

Cette activité multigénérationnelle vise à offrir aux familles de Sainte-Brigitte-de-Laval et à leurs invités un événement sportif et festif.

Elle s'inscrit dans la continuité du Défi des générations qui a eu lieu en 2021 au Club de golf Alpin.

Ce sont d'ailleurs les organisateurs de cet événement qui ont invité le CRDHT à prendre la relève afin d'assurer sa pérennité.

Un parcours en forêt

Le Défi familial des Hautes Terres aura lieu dans les sentiers récemment aménagés pour les randonnées en VTT électriques. C'est donc dans un décor spectaculaire avec les premières couleurs automnales que les participants pourront compléter les parcours auxquels ils seront confrontés.



Relevez le défi

Le Défi propose trois parcours :

- le premier d'une distance d'un kilomètre est l'occasion idéale pour les grands-parents qui aimeraient réaliser une activité avec leurs petits-enfants. Heure de départ : 9 h
- les deuxième et troisième parcours de quatre et huit kilomètres pourront être réalisés à la course ou à la marche. Heure de départ : 9 h 45

Combien ça coûte ?

Le coût de participation a été établi en fonction de l'âge des participants :

Catégories	Coût
Enfants de moins de 12 ans	7 \$
65 ans et plus	7 \$
Jeunes de 12 à 17 ans	10 \$
Adultes	12 \$

Le stationnement est inclus dans le coût de participation.

Vous en aurez pour votre argent

En plus de vivre une expérience inoubliable, vous aurez droit à un léger goûter énergisant, une bouteille d'eau, un souvenir de votre participation à l'événement et un accueil chaleureux.

C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer le dimanche 25 septembre prochain.

Pour vous inscrire et payer les frais d'inscription ou participer à titre bénévole, consulter le site Web : CRDHT.com.

La date limite pour s'inscrire au Défi familial des Hautes Terres est le 18 septembre. Il sera aussi possible de vous inscrire sur place le jour même.

André Lachapelle



ATELIER DROUIN
- Mécanique de vélos -
126, rue de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval
418 262-6620

Quand avez-vous fait nettoyer vos conduits de ventilation pour la dernière fois ?

Nettoyage spécialisé
Résidentiel & commercial

- ✓ Système de ventilation
- ✓ Système de climatisation

1-877-392-2054
infospointnet@gmail.com

DDLG ÉLECTRIQUE
entrepreneur électricien
R.B.O.: 5661-2161-01
418.255.0258

CLUB ALPIN
Un parcours majestueux dans un décor enchanteur

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

418 825-3108
www.alpin.qc.ca

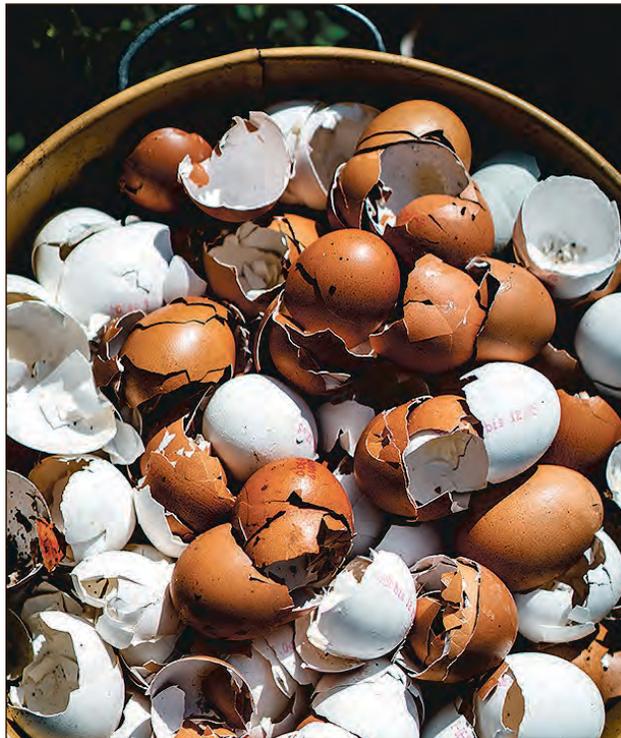
Réfrigération GILBERT
2 rue Saint-Charles
Sainte-Brigitte-de-Laval GOA 3KO

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

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

Bien remplir son bac brun

Avec un taux de diversion aux alentours de 40 %, la Ville se trouve encore loin de la cible provinciale fixée à 70 %. Le taux de diversion représente le pourcentage de matières résiduelles détournées de l'enfouissement. Ainsi, c'est 40 % des matières recueillies sur le territoire qui obtiennent une seconde vie. Donc, comment peut-on faire pour se rapprocher de l'objectif (70 %) ? En fait, différents moyens se trouvent à notre disposition, dont le compostage des résidus alimentaires. Puisque l'alimentation est essentielle, c'est donc tout le monde qui peut faire sa part.



Taux de participation

Avec l'aide du logiciel Focus, nous sommes en mesure de calculer le taux de participation à la collecte du bac de compost et, force est d'admettre, que ce pourcentage est plutôt faible (31,9 %). Néanmoins, considérant qu'il y a environ 10,5 % des résidants qui pratiquent le compostage domestique, on peut estimer qu'il reste pratiquement 60 % des résidants qui pourraient utiliser leur bac de compost, mais qui ne le font pas.

Améliorer notre pratique

De plus, grâce aux tournées de sensibilisation, nous sommes en mesure de savoir qu'environ 53,8 % des résidants utilisent leur bac de compost pour mettre uniquement des résidus verts. Donc, en soustrayant ce pourcentage du taux de participation (31,9 %), on s'aperçoit ainsi qu'il y a seulement 14,8 % des citoyens qui mettent des résidus alimentaires dans leur bac. Cela veut donc dire qu'environ 75 % de nos résidants jettent leurs résidus alimentaires dans le bac à ordures pour aller vers l'incinérateur alors que ces derniers pourraient être revalorisés en compost grâce à Englobe, notre partenaire entourant la gestion des matières organiques de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Gaspillage alimentaire

Sachant, selon Recyc-Québec, qu'en moyenne chaque famille au Canada gaspille 140 kg de nourriture par



année, soit l'équivalent de 1 100 \$, nous avons besoin que vous, chers citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval, fournissiez un meilleur effort pour trier vos déchets. Effectivement, étant donné que 75 % des 3 205 ménages de la Ville ne trient pas leurs résidus alimentaires, c'est environ 336 560 kg de nourriture qui pourraient être retirés du bac à ordures, ce qui, ultimement, pourrait se transformer en 121,7 tonnes de compost.

Conclusion

Bref, en faisant ce geste simple, nous serions en mesure de faire passer notre taux de diversion de 39,75 % à 53,64 %, ce qui représente une hausse considérablement importante.

Sachez que les résidus alimentaires occasionnent les mêmes inconvénients peu importe s'ils se trouvent dans le bac à ordures ou de compost. Donc, si vous avez besoin de conseils pour atténuer les petits inconvénients engendrés par la pratique du compostage durant l'été ou pour toute autre question, nous vous invitons à communiquer avec le Service de l'aménagement du territoire au 418 825-2515, poste 246 ou à urbanisme@sbd.laval.

Patrik Pelletier

Aide-préposé en matière d'environnement pour la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval



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 1795 \$
- › 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

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.

Espace festif

L'été passe si vite et il ne vous reste que quelques fins de semaine pour profiter des événements présentés à l'Espace festif.

Pour une information plus détaillée, consultez régulièrement la page Facebook de Diffusion culturelle SBDL.

Événements à venir

Le vendredi 12 août

- Soirée SPIRA : Le prince de Val Bélair et les derniers vilains

Le samedi 13 août

- Solan et Ludving, le voyage dans la lune

Le vendredi 19 août

- Millimetrik

Le samedi 20 août

- Downstarter

Le vendredi le 26 août

- Margaret Tracteur

Le samedi 27 août

- Daniel Grenier

Le vendredi 2 septembre

- Martin Bureau : Les murs du désordre

Le samedi 3 septembre

- À venir

Le vendredi 9 septembre

- W-E Skateboard - Films et musique

Le samedi 10 septembre

- W-E Skateboard - Films et musique

Les Canadiens et les Canadiennes évoluent au fil des ans

D'année en année, les Canadiens et les Canadiennes évoluent. Leur nombre, leur langue, leur religion, leur travail, leurs origines, leurs habitudes, leur façon de vivre changent. Et c'est grâce aux recensements que le gouvernement canadien en fait la mesure.

Le Recensement de la population de 2021 était le 23^e recensement national du Canada. Il a permis de recueillir des renseignements sur la situation démographique, sociale et économique des personnes qui vivent au Canada, ainsi que sur les logements dans lesquels elles habitaient.

Il y a sept grandes dates de diffusion « thématique » pour la publication des données du Recensement de la population de 2021. C'est très intéressant de consulter tous ces résultats sur le site de Statistique Canada.

Le 13 juillet dernier, lors de la diffusion des résultats sur le portrait des familles et des ménages du Canada, deux informations ont attiré mon attention.



L'union libre

- De tous les pays du G7, le Canada est celui qui a le plus de couples vivant en union libre.

- De toutes les provinces du Canada, le Québec occupe le premier rang pour les unions libres (43 %).

- De toutes les villes québécoises, Sainte-Brigitte-de-Laval vient au premier rang avec plus des deux tiers (68 %) des couples vivant en union libre. Viennent ensuite Saint-Apollinaire (64 %), Stoneham-et-Tewkesbury (63 %), Saint-Lin-Laurentides (63 %) et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (61 %).

L'engouement pour l'union libre chez les Canadiens, les Québécois et les Lavallois de tous âges ne se dément pas.

Ni seuls, ni ensemble

Un autre phénomène qui prend de l'ampleur est celui des couples, mariés ou non, qui vivent séparément : près de trois jeunes adultes sur dix (29 %) forment en effet un couple vivant chacun chez soi.

Est-ce là une des raisons du manque de logements ?

Prochaines diffusions thématiques

17 août 2022

- La diversité linguistique et l'utilisation de l'anglais et du français au Canada

21 septembre 2022

- Premières Nations, Métis et Inuits au Canada
- Portrait du logement au Canada

26 octobre 2022

- Portrait de la citoyenneté et de l'immigration au Canada
- Composition ethnoculturelle et religieuse de la population
- Mobilité et migration

30 novembre 2022

- Scolarité au Canada
- L'évolution de la dynamique du marché du travail canadien et comment les gens se rendent au travail
- Instruction dans la langue officielle minoritaire

Pourquoi des recensements ?

Pour la planification de l'administration publique, la collecte de données auprès de la population est importante.

Les données du recensement sont utiles afin de poser un portrait exact de l'évolution de la société. C'est grâce aux différentes réponses collectées qu'il est possible de planifier les besoins des services liés aux milieux de l'emploi, de l'éducation, des transports publics ou encore des hôpitaux.

Pour les curieux comme Moi, consultez : <https://www12.statcan.gc.ca/>

Diane Clavet

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

T 418 825-1093
F 418 825-1092

EBENISTERIEMG2003@LIVE.COM
 Cuisine, salle de bain et mobilier

CATHERINE
Théoret NOTAIRE

Conseillère
 juridique

T : 418.914.9104
 F : 1.866.610.7265

catherinetheoret@notarius.net

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

ARBORICULTURE • ÉLAGAGE • ABATTAGE

ÉCO-VERT

SERVICES D'ARBRES

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

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Pépinière-Cèdrière
La Québécoise Inc.

Marc Letarte
 Agronome / Propriétaire

Spécialités:

- Cèdres à haies
- Arbustes

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

LES IMPRESSIONS
Stampa

Édition | Marketing imprimé | Papeterie

445, avenue Marconi
 Québec QC G1N 4A7

418 681-0284
 info@stampa.ca
 www.stampa.ca

Des nouvelles de la MRC

Marchés publics

Savourer la Jacques-Cartier

Trois marchés publics dans la région cette année

Jusqu'au 9 octobre prochain, visitez l'un des trois marchés publics de la région et savourez les produits frais et locaux des producteurs présents.

Le Marché public des Cantons animera le Parc des Fondateurs tous les jeudis jusqu'au 8 septembre prochain. Les visiteurs pourront faire leurs emplettes au sec, beau temps, mauvais temps, le marché public étant situé sous le toit de la nouvelle patinoire couverte au parc des Fondateurs.

Le Marché public de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier fera le bonheur des gourmands tous les dimanches, dès 10 h à la Place de l'Église. Les visiteurs pourront faire le plein de récoltes toutes fraîches jusqu'au 9 octobre prochain.

Enfin, le Marché public de Saint-Gabriel-de-Valcartier est de retour cette année, dans l'espace communautaire. Après une édition couronnée de succès les 18 juin et 18 juillet derniers, il reprendra du service pour une dernière fois le 20 août prochain, sous le toit de la patinoire couverte.

Pour plus d'information, visitez le www.mrc.jacques-cartier.com/marches-publics

Des marchés festifs et animés

En plus de se régaler de produits frais et prêt-à-manger, les visiteurs pourront aussi s'y accrocher les pieds alors que l'animation est de retour cet été dans les marchés publics de la région. Danse country, fête familiale, prestations musicales, activités pour enfants et encore plus animeront les marchés tout au long de l'été. Surveillez les pages Facebook des différents marchés pour connaître toute la programmation en détail.

Le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Sébastien Couture invite les citoyens à visiter leur marché public et d'en faire un arrêt incontournable pour leurs emplettes.

Marché public des Cantons

Tous les jeudis, de 15 h à 19 h
Parc des Fondateurs, Stoneham-et-Tewkesbury

Marché public de Saint-Gabriel-de-Valcartier

Le 20 août de 10 h à 16 h
Zone communautaire, Saint-Gabriel-de-Valcartier

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Jusqu'au 9 octobre, les dimanches, 10 h à 14 h 30
Place de l'église Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Prix du patrimoine des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches

Les lauréats maintenant connus



Les lauréats de la 9^e édition des Prix du patrimoine. M. Réjean Murry, M^{me} Sarah Perreault, mairesse de Shannon et M. Martin Rochette de la Corporation de la Chapelle Saint-Joseph-du-Lac, entourés de M. Éric Caire, député de La Peltrie, M. Sébastien Couture, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et du personnage historique de Shannon

L'artiste de Stoneham-et-Tewkesbury Arielle DeGario a reçu les honneurs dans la catégorie Interprétation et diffusion grâce à ses nombreuses réalisations qui ont mis en lumière l'histoire et le patrimoine de son secteur, Tewkesbury.

Dans la catégorie *Conservation et préservation*, c'est la ville de Shannon qui s'est distinguée avec la restauration de la Petite école du 4^e rang. Le maréchal-ferrant de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, M. Réjean Murry s'est vu attribuer le titre de porteur de tradition, lui qui a su transférer sa passion et ses connaissances à son fils, ses petits-fils et à d'autres passionnés qui assureront la relève. Enfin, c'est la Corporation de la Chapelle Saint-Joseph-du-Lac qui a été choisie lauréate dans la catégorie *Mise en valeur et préservation du paysage* pour la mise en lumière de la Chapelle.

Rappelons que les Prix du patrimoine, une initiative concertée mise de l'avant par Culture Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches, sont remis aux deux ans à des individus ou à des organismes qui mettent le patrimoine en valeur de manière respectueuse et inventive.

Fonds de la région de la Capitale-Nationale

270 000 \$ pour la réalisation de deux projets dans la région

La MRC de La Jacques-Cartier annoncé des investissements de 270 000 \$ pour la réalisation de deux projets dans le cadre du Fonds de la région de la Capitale-Nationale (FRCN).

L'entreprise d'économie sociale **Vallée Jeunesse** s'est vu octroyer la somme de 120 000 \$ pour implanter un mini village constitué de quatre dômes et de six mini chalets. Ce projet novateur Expérience Nature, qui représente un investissement total de 334 000 \$, permettra d'assurer une plus grande autonomie financière à Vallée Jeunesse en plus de bonifier sa capacité d'accueil.

Les Sentiers du Moulin bénéficient d'une aide financière de 150 000 \$ pour le développement d'un réseau de 12 km de sentier pédestre et de 5 km de vélo de montagne. Le nouveau sentier pédestre deviendra un important produit d'appel en raison de la qualité des points de vue, ainsi que de la présence de nombreux points d'intérêts à caractère géologique. Le projet, dont le coût total s'élève à 300 675 \$, prévoit l'installation de 10 panneaux d'interprétation qui illustreront et décriront les caractéristiques géologiques de la région. Les 5 km de sentiers de vélo de montagne seront aménagés spécialement pour les débutants. www.mrc.jacques-cartier.com/prix-du-patrimoine.



Cet été, découvrez les marchés de la région!

SDE de La Jacques-Cartier

Une aide financière pour les entreprises d'ici

Trois entreprises ont vu leur projet d'affaire être soutenu par la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier.

Les résidents de Stoneham-et-Tewkesbury et des alentours ont déjà pu se régaler des fruits et légumes biologiques de saison du nouveau producteur maraîcher *Les Jardins du Détour*. Cette entreprise, qui a reçu une subvention Jeunes promoteurs de 5 000 \$, encourage l'économie circulaire, alors qu'elle utilise les déchets organiques produits par la Microbrasserie La Souche transformés en engrais biologique pour alimenter son jardin.

Quant à la nouvelle entreprise **La Boîte à Planter**, elle propose un concept de « prêt-à-jardiner » dans lequel on retrouve tous les bons outils et produits pour démarrer ses semis dans une seule boîte afin d'en faire la culture dans un potager ou sur un balcon.

L'entreprise en démarrage s'est également vue accorder une subvention Jeunes promoteurs de 5 000 \$.

Enfin, une nouvelle micro-brasserie fera son apparition dans la région en 2023. **La Microbrasserie Alpenstock Inc.** offrira une expérience unique à leurs futurs clients en offrant des bières de grande qualité, brassées sur place et accompagnées d'une offre alimentaire innovante. L'entreprise qui installera ses pénates à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier a reçu un prêt de 50 000 \$, en plus d'une subvention Jeunes promoteurs de 5 000 \$.



Pour connaître tous les services offerts de la SDE de La Jacques-Cartier et les aides financières disponibles, [visitez le www.sde.jacques-cartier.com](http://www.sde.jacques-cartier.com).

VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



Affaires municipales

Prochaines séances municipales

30 août, 13 septembre et 11 octobre, à 19 h,
au bâtiment du Parc des Saphirs
(175, rue Kildare)

Votre participation aux séances du conseil est primordiale, car celles-ci représentent le principal lieu d'exercice de la démocratie municipale. Toutes les séances du conseil municipal sont webdiffusées sur le site Web de la Ville en plus d'être enregistrées et archivées sur la chaîne YouTube de la Ville.



Chaque année, nous soulignons la Semaine de la municipalité qui vise à sensibiliser la population à l'importance de l'engagement citoyen et à son impact sur le développement et la vitalité de la Ville. Nous vous invitons vivement à participer aux différentes activités qui seront organisées, du 11 au 17 septembre prochains, et qui vous permettront de découvrir plusieurs attraits locaux et services de proximité, en plus de faire la rencontre d'autres citoyens et ainsi vous approprier un peu plus votre ville. Consultez les détails de la programmation au cours des prochaines semaines, sur nos différentes plateformes d'information (Facebook, Voilà !, sbdl.net).

Loisirs, sports, culture et vie communautaire

Bibliothèque municipale

Horaire estival jusqu'au 3 septembre

Mercredi 10 h 30 à 18 h 30
Jeudi 12 h 30 à 19 h 30
Samedi 9 h 30 à 14 h 30

Horaire régulier dès le 4 septembre (fermée les jours fériés)

Lundi 16 h 30 à 19 h 30
Mardi 10 h 00 à 12 h 00
Mercredi 16 h 30 à 19 h 30
Jeudi 12 h 30 à 19 h 30
Samedi 9 h 30 à 14 h 30

Programme Biblio-Santé dès septembre

Ce service sera disponible dès l'automne pour tous les abonnés et prendra la forme d'une série de 15 cahiers thématiques proposant des ressources de qualité en lien avec des maladies et autres sujets touchant les usagers du système de santé et leurs proches. Informez-vous au comptoir de prêts lors de votre visite.

Prochains événements

Restez informés en suivant les différentes plateformes d'information de la Ville (Facebook, Voilà !, sbdl.net) ainsi que les prochaines éditions du Journal Le Lavalois.

Fête des montagnes 23-24-25 septembre 2022

Détails de la programmation à venir sous peu. Chose certaine, nous célébrerons la nature qui nous entoure et la culture qui nous unit ! Une fière collaboration avec le Festival de la lanterne, Diffusion culturelle SBDL et d'autres partenariats annoncés prochainement !

160^e anniversaire de Sainte-Brigitte-de-Laval à venir en 2023

C'est à travers le passé, le présent et le futur que seront proposées les célébrations. La programmation sera réalisée en collaboration avec les différents organismes du milieu.

Aménagement du territoire

Prochaine collecte des encombrants ménagers :
13 septembre

Un encombrant ménager :

- Est un objet d'origine domestique ou un meuble de maison ou de jardin
- Transportable par deux hommes
- Qui ne doit pas peser plus de 125 kilogrammes (ex. : laveuse/sécheuse, divan, etc.)
- Qui peut être recueilli par un camion à chargement arrière régulier

NE SONT PAS ramassés par l'entrepreneur mandaté par la Ville :

- Réfrigérateur (en raison de la présence de gaz fréon)
- Congélateur (en raison de la présence de gaz fréon)
- Matériaux de construction, rénovation et démolition, gypse, métal, béton, asphalte, etc.
- Pneus
- Déchets domestiques dangereux : bonbonnes de propane, bidons d'essence, peinture, etc.

S'inscrire AU PLUS TARD le 6 septembre :

<https://sbdl.net/demande-de-collecte-des-encombrants/>

Des questions ? : 418 825-2515, poste 246 ou par courriel à urbanisme@sbdl.net

Herbicyclage obligatoire en tout temps

Nous procédons actuellement à une tournée de sensibilisation sur le bon usage du bac de compostage (bac brun) :

- Le mercredi (secteur sud)
- Le vendredi (secteur nord)
- Entre 7 h et 9 h

Cette démarche, qui a déjà été faite en 2019, a pour but de sensibiliser les citoyens à l'herbicyclage obligatoire en tout temps sur le territoire, car plus de 50 % des résidents utilisent leur bac brun pour mettre leurs résidus verts, plus particulièrement du gazon.

Merci de laisser votre gazon fraîchement tondu sur votre pelouse.



Créez votre compte citoyen au
sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/

Restez connecté à ce qui se passe dans votre ville via notre portail citoyen personnalisé!

Vie municipale - Activités de loisirs - Évaluation foncière - Compte de taxes
Demandes de permis - Dates importantes - Offres d'emploi



Inscrivez-vous au
massalert.citam.ca

Ne prenez aucun risque! En cas d'urgence, soyez contacté rapidement et efficacement 24/7 par téléphone, mobile, SMS ou courriel.

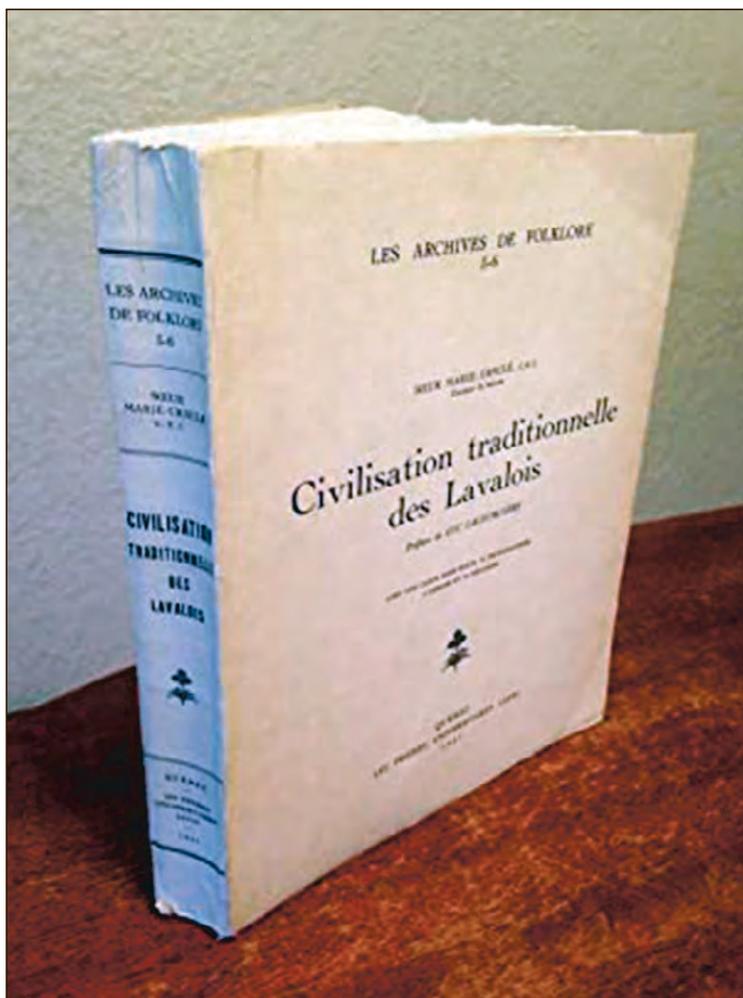
Avis d'ébullition - Évacuation ou confinement - Inondation - Coupure d'électricité majeure - Glissement de terrain - Entrave routière importante

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

Diane Clavet

Soeur Marie-Ursule, c.s.j.

Docteur ès lettres et autrice du livre « Civilisation traditionnelle des Lavallois »



le découvrir et à appuyer notre quête de rendre hommage d'une façon significative à cette religieuse.

Le livre est difficile à trouver. Il y en a une copie à la bibliothèque du Trivent 1. Il est aussi disponible sur BANQ en version numérique :

<https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/3199659>

Préface du livre de soeur Ursule

Le livre dont je parle a déjà une assez longue histoire. Alors, pour mieux comprendre son originalité, nous croyons qu'il est utile d'en rappeler la genèse.

En juillet 1944, une jeune religieuse américaine du collège de Sainte-Catherine, à Saint-Paul, Minnesota, venait à l'Université Laval perfectionner sa connaissance du français.

Elle s'est inscrite à des cours de littérature et de langue, ainsi qu'à un cours de folklore que

l'on inaugurerait justement cet été-là. À ces projets universitaires, des circonstances familiales s'ajoutèrent qui devaient modifier son travail de recherche. La Révérende Sœur Marie-Ursule me pardonnera de les révéler ici.

Étant à Québec, notre étudiante visite et découvre Sainte-Brigitte-de-Laval, dans le comté de Montmorency. C'est la paroisse où son père est né. Vers 1885, à l'âge de 14 ans, il est parti pour l'Ouest américain, pour ne plus jamais revenir.

À Sainte-Brigitte, Sœur Marie-Ursule retrouve deux oncles paternels et une nombreuse parenté. Les liens de famille qui avaient été presque rompus par la distance et le temps se renouent aussitôt. Tous accueillent affectueusement cette lointaine enfant de la paroisse. Mais, en retour, la sympathie des Lavallois excite la curiosité de Sœur Marie-Ursule. Tout lui apparaît nouveau dans ce milieu qui fut pourtant celui de sa famille. Elle forme alors un projet qui cadre parfaitement avec ses études : celui d'explorer et de comprendre la vie traditionnelle de Sainte-Brigitte-de-Laval. Tel est le début d'enquêtes qui dureront trois années.

Du cercle familial, son champ d'observation s'étend peu à peu à quelque 150 familles de la paroisse. Elle visitera chacune et à chaque fois, elle fait provision de questions nouvelles qu'elle pose aux enfants, aux jeunes gens, aux femmes, aux hommes, aux anciens, selon le cas. Elle note avec patience et méthode tout ce qu'elle voit et entend. Pour compléter cette documentation, elle scrute les archives de la paroisse, celles de l'Archevêché et du Séminaire de Québec, cadastres, terriers, registres, contrats, cahiers de

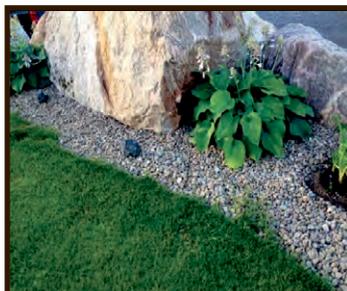
Lorsque la Société d'histoire fut créée en 2018, la première tâche que nous avons et qui se continue encore, était de faire de la recherche. Naturellement, nous nous sommes attardés à lire tout ce qui avait déjà été écrit sur notre ville. Le document le plus précieux qui existait était le livre écrit par Sœur Marie-Ursule, c.s.j. « Civilisation traditionnelle des Lavallois ».

La Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval et tous les citoyens de notre ville devraient rendre hommage à cette femme venue de loin, qui a consacré plusieurs années de sa vie à accumuler documents et études sur les mœurs, coutumes, croyances, légendes, contes, langue et arts populaires des gens de Sainte-Brigitte.

Nous vous présentons en grande partie, la préface de ce livre qui saura, nous l'espérons, vous inciter à



M^{me} Delphis Clavet sert un client dans son magasin général situé sur l'avenue Sainte-Brigitte aux alentours du bureau de poste.



Spécialités

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

Heures d'ouverture

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

www.sablirevalliere.com

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

Tout près de chez vous !



Appelez-nous
dès maintenant!

418 825-2087

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

418 825-2087

info@sablirevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOIT



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

Installation septique et
traitement secondaire avancée
vous est offert



Soeur Marie-Ursule, c.s.j. (suite)

prônes, etc.; elle ne néglige aucune source écrite, capable de l'aider à reconstituer aussi intégralement et exactement que possible le passé de Sainte-Brigitte-de-Laval. C'est le résultat de ce long travail qu'elle présente dans son livre *Civilisation traditionnelle des Lavallois* : monographie historique, sans doute, mais davantage, corpus des mœurs et traditions d'une paroisse.

Ce qui distingue, en effet cette monographie, c'est que Soeur Marie-Ursule poursuit ses investigations au-delà de la petite histoire officielle où les historiens des paroisses se sont généralement confinés. Elle ne cherche pas non plus à illustrer quelque théorie anthropologique ou sociologique préconçue. Ce qu'elle nous propose, c'est tout simplement, un documentaire objectif de faits traditionnels recueillis selon les méthodes déjà éprouvées en d'autres pays, particulièrement en France, par les maîtres de la discipline folklorique.

C'est la première fois croyons-nous, que les traditions populaires d'un milieu canadien sont l'objet d'une analyse aussi minutieuse, et qu'une somme est ainsi faite de tout ce qui compose la vie d'un groupe

paroissial de notre pays. Les innombrables détails, les traits collectifs même infimes qu'elle contient sont révélateurs de la psychologie populaire et c'est par ce tableau des traditions et des coutumes qu'elle déborde les cadres de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Si l'auteur a bien soin de nous mettre en garde contre les généralisations, et de nous avertir que Sainte-Brigitte, par sa dualité ethnique et son caractère mi-agricole, mi-forestier est un cas bien différent de celui des établissements deux ou trois fois séculaires de la vallée du Saint-Laurent et des jeunes régions de la colonisation, son étude n'en invite pas moins à la comparaison. Elle induit tout lecteur à se souvenir, elle l'engage à faire un parallèle folklorique avec son propre milieu.

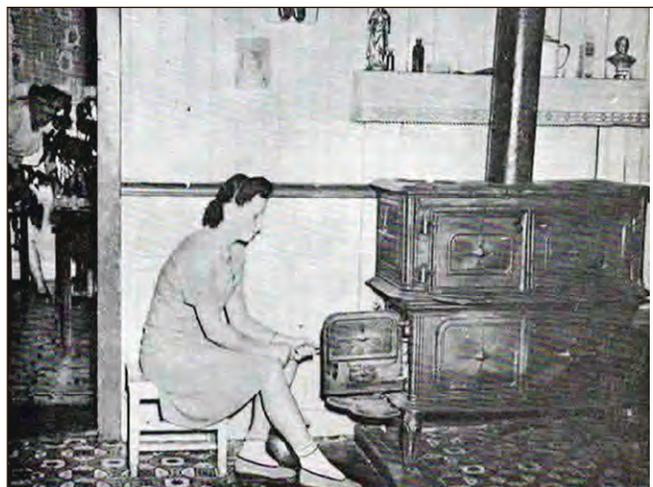
L'importance accordée aux traditions orales : contes, légendes, chansons, etc., si elle a de quoi nous surprendre, nous révèle, par contre, le rôle éminent que ces traditions ont joué et continuent de jouer dans notre civilisa-

tion paysanne. Il n'était pas inutile d'en relever soigneusement toutes les variantes locales. Comment, sans elles, nous faire une idée de la mémoire populaire et de sa stabilité relative, surtout à notre époque où les modes et les goûts changent à un rythme sans cesse accéléré.

Source : *Civilisation traditionnelle des Lavallois*, préface de Luc Lacoursière, directeur des Archives de Folklore, Novembre 1950.

Courriel : societehistoiresbdl@gmail.com
Facebook : Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval

Allen Dawson, président

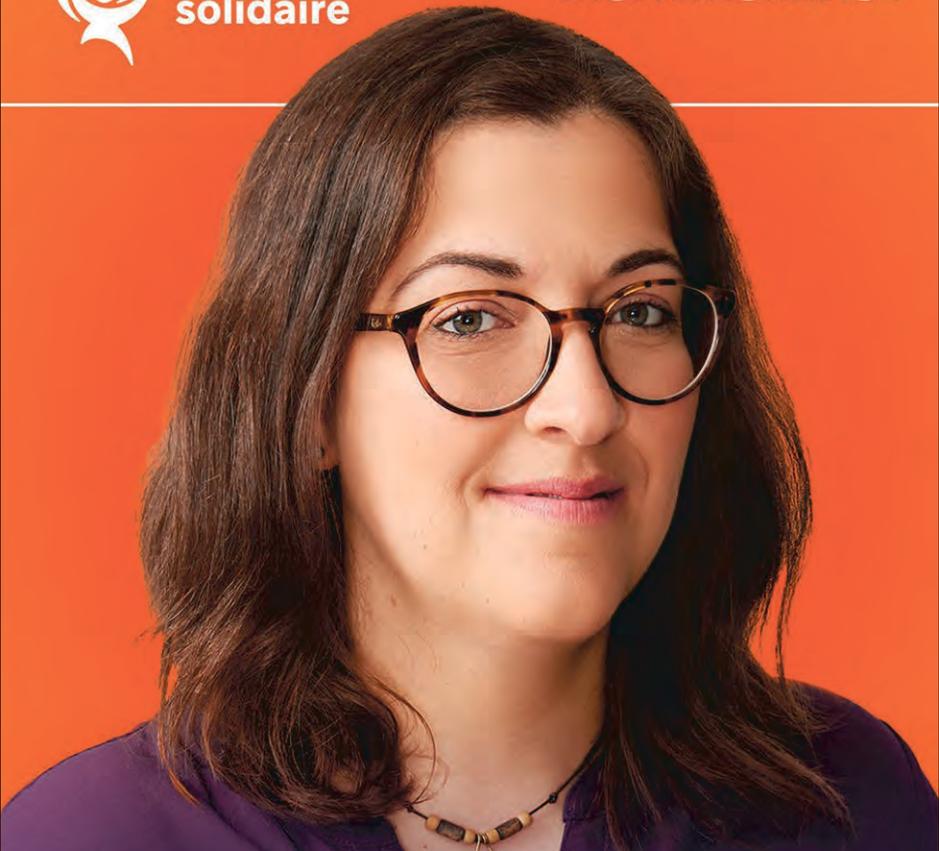


Poêle à deux ponts, un chauffage utilisé à cette époque.

Les mères filaient la laine avec un rouet puis elles tricotaient pour les membres de la famille.




Québec solidaire
MONTMORENCY



JE SOUTIENS ANNIE-PIERRE BÉLANGER

**DANS BEAUPORT ET
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL**



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

RBO-5604-4233-01
CHABOTCONSTRUCTION.CA



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

BOUCHERIE & prêt-à-manger

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

TIRAGE

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




Accumulez des points sur vos achats* en magasin!



*certaines conditions s'appliquent

Le Club Lions très présent dans le milieu



Friperie SBDL

La relocalisation de la Friperie SBDL au sous-sol de l'église est en cours. Le dépôt de marchandises restera au 4, rue de la Patinoire. Une annonce Facebook sera publiée lors de la réouverture de la boutique. Surveillez vos réseaux sociaux !



Club de soccer

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a remis une aide financière de 1 000 \$ à M^{me} Natasha Côté, présidente et directrice générale du Club de soccer SBDL, pour leur festival de fin de saison du 27 août prochain. Félicitations pour le bien-être apporté à nos jeunes.



Refuge éthique

M^{me} Chantal Savard Lamontagne, présidente de l'organisme « Refuge éthique de l'Arrière-pays », a reçu du Club Lions une aide financière de 1 200 \$ pour la poursuite de son excellent travail en rapport à nos animaux de compagnie.



Danielle Binette
 Massothérapeute
 Polariste - Aromathérapeute
 Des synergies pour votre mieux-être
 Soins personnalisés pour enfants et adultes
 12 rue du Collège - Sainte-Brigitte-de-Laval
 418 956-5606

Récipiendaires du Mérite lavalois du bénévolat

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a offert une bourse de 100 \$ à nos deux récipiendaires 2021. À M^{me} Hélène Fortier pour son engagement au sein du Réseau de développement économique (RDE) et pour l'ensemble de sa carrière de bénévole teintée d'entraide et de partage.

À M^{me} Doris Tessier pour la prise en charge du projet de calendrier municipal annuel au sein du RDE.

Toutes nos félicitations !



M^{me} Doris Tessier et M. Claude Lemay

M^{me} Jacinte Chapados et M^{me} Hélène Fortier



Diffusion culturelle

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a remis une aide financière de 2 000 \$ à M^{me} Mélanie Blouin, présidente de l'organisme Diffusion culturelle SBDL, pour leur projet Espace festif au coeur de la Ville. Bravo aux organisateurs pour cette belle initiative.

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





Baseball mineur

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval, partenaire majeur des BlueSox, a remis un chèque de 1 500 \$ à l'Association sportive SBDL, lors d'une partie de baseball le 16 juin 2022. Bravo aux organisateurs qui ont à coeur le développement de nos jeunes !



Sécurité à vélo

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval organisait une journée de SÉCURITÉ EN VÉLO le dimanche 12 juin 2022, qui s'est déroulée dans la cour de l'école Du Trivent 1 avec la participation de nos pompiers et des agents de la Sûreté du Québec.

Un gros merci à notre partenaire, le député provincial, M. Jean-François Simard, et à nos commanditaires : Fournel Bicycles, Primeau Vélo, Atelier Drouin, Shell Voisin, Bo-Bonbons et Turbo Pizza.

Merci aussi à tous nos bénévoles incluant les élus de la Ville: notre mairesse, M^{me} France Fortier, et les conseillers municipaux M. Guillaume Plamondon, M. Charles Morissette, M^{me} Michelle Dufresne et M. Simon St-Hilaire.

Ce fut une très belle activité et bravo à nos élus !



LES JARDINS DE VOS RÊVES

DESIGN ET RÉALISATION

lesjardinsdevosreves.com
 amenagement@lesjardinsdevosreves.com
 [418] 825-1081

Les bons coups de nos membres

Ah l'été ! Le soleil, la belle température et les vacances scolaires en inspirent plus d'un à ralentir le rythme. Cependant, pour plusieurs entrepreneurs de Sainte-Brigitte-de-Laval, l'été est plutôt synonyme de la saison haute dans leurs activités commerciales. Plusieurs de nos membres, œuvrant, entre autres, dans les secteurs récréotouristiques et le paysagement, ont intensément besoin cet été.

Devant les nombreux défis actuels que posent la pénurie de main-d'œuvre, l'approvisionnement et la flambée des prix, certains des membres du Réseau de développement économique de Sainte-Brigitte-de-Laval ont fait de réels miracles.

Ça grouille d'activités à Sainte-Brigitte-de-Laval et les membres du Réseau de développement économique en sont un bon exemple. Ces gens contribuent grandement au développement de notre région et nous en sommes très fiers. Voici les bons coups de quelques-uns de nos membres.

Isabelle Richard

Diffusion culturelle SBDL



À Sainte-Brigitte-de-Laval, il est difficile de passer sous silence la création de l'Espace festif situé à l'arrière de l'église au 1, rue du Couvent.

À partir d'un mandat donné par la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, l'équipe Diffusion culturelle SBDL a élaboré une programmation élargie d'activités culturelles de toutes sortes : spectacles de musique et d'humour, projections de films et d'autres surprises.

Cette équipe de gens dévoués a travaillé à faire en sorte que nos soirées de week-end d'été soient des plus animées à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Chapeau à toute l'équipe !

www.facebook.com/DCSBDL/

La Belle et le Belge

Maintenant que les tests de saveurs sont bien avancés pour leur Élixir de bleuets, La Belle et Le Belge sont à la recherche de partenaires locaux pour le produire.



Si vous souhaitez prendre part à cette belle aventure, contactez la Belle ou le Belge :

info@labelleetlebelge.com

Nous avons bien hâte d'y goûter !

Salon Jolem

Notre très attentionnée esthéticienne, Joane Lemay, a ajouté un nouveau service à sa gamme de soins déjà étendue. En effet, le Salon Jolem nous offrira sous peu l'épilation au laser. Dès le 9 septembre, le Triton sera en fonction chez Salon Jolem. Cette technologie, la plus populaire à Québec, offre de nouvelles possibilités d'épilation même sur les peaux bronzées qui auparavant ne pouvaient recevoir l'épilation au laser.



Salon Jolem
418, avenue Sainte-Brigitte, suite 201
418 955-7082

www.salon-jolem.com

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

Toujours à la recherche de pièces témoignant du passé des Lavallois, la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval a mis la main sur un tableau représentant l'ancienne église de Sainte-Brigitte qui a brûlé en 1948. Maintenant, la Société d'histoire est à la recherche d'un moyen pour mettre en valeur cette généreuse donation des sœurs Antoniennes-de-Marie à Chicoutimi.

www.facebook.com/societehistoiresbdl

Panorac - Territoire d'évasion

Les excursions de Panorac - Territoire d'évasion ne sont plus un secret pour les amateurs de la rivière Montmorency. Ce que nous connaissons moins, c'est le projet Bsidemap, élaboré par l'entreprise et ses partenaires. Bsidemap est une application qui a été développée non seulement pour les utilisateurs, mais également pour les entreprises touristiques, les villes et municipalités et même les pays.

Cet outil puissant basé sur la géolocalisation permet de mettre en vedette des secteurs ou des attraits populaires du Canada. La communication en temps réel avec les touristes sur le territoire permet également d'aider les voyageurs et les aventuriers dans différentes démarches ou problèmes pouvant survenir partout en province.

Afin de présenter son projet Bsidemap, Panorac a été convié à l'édition 2022 du Salon des meilleures pratiques d'affaires au Palais des congrès de Montréal, dans le volet innovation touristique.

www.panorac.ca

www.bsidemap.panorac.ca/fr

www.qualite.qc.ca/salon-mpa

La grande journée des petits entrepreneurs

Pour la première fois cette année, la grande journée des petits entrepreneurs à Sainte-Brigitte-de-Laval a été coordonnée par le RDE-SBDL.

Cette superbe journée du 4 juin dernier, au cours de laquelle des jeunes du primaire ont joué aux entrepreneurs l'espace d'un instant, a été rendue possible grâce à la collaboration d'un grand nombre de bénévoles, dont nos dévouées membres Carole Fortin (courtier Remax), Audrey Desgagné (Services comptables Audrey Desgagné) et Hélène Fortier (Hélène Fortier Relationniste). Soulignons également la contribution de notre membre Jimmy Laprise (M Broderie) pour les affiches et les t-shirts.

Qui sait, ces petits entrepreneurs seront-ils un jour membres de notre association de gens d'affaires ?

www.petitsentrepreneurs.ca

Merci beaucoup de votre beau travail mesdames et toute l'équipe de bénévoles !



Rencontre mensuelle • Activités de formation • Activités de réseautage

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

LUMINORE
ÉLECTRIQUE INC.
ÉLECTRICIEN
Tél. : 418-683-4981
Cell. : 581-999-4981
administration@luminore.ca
CMEQ

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



Le Club de l'Âge d'Or en action

Diane Clavet

Pour lancer l'année 2022-2023, nous vous invitons à notre épluchette de blé d'Inde annuelle dans notre tout nouveau local à l'intérieur de l'église. Vous aurez ainsi l'occasion d'apprécier cette nouvelle salle plus grande, plus éclairée et plus aérée. L'aménagement n'est pas entièrement complété, mais nous y travaillons en collaboration avec la Ville. Nous avons quitté le sous-sol afin de permettre à la Friperie de mieux s'installer pour servir la population lavalloise.

Vieillir sans être vieux

Comment vieillir sans devenir vieux ? Pour la majorité des aînés, la recette n'a rien de mystérieux : avoir des projets, bouger régulièrement, bien se nourrir, pratiquer un passe-temps, maintenir une vie sociale active et garder un état d'esprit positif.

L'offre de loisirs du Club peut vous aider à mettre en pratique ces bonnes intentions dans votre quotidien. Joignez-vous à nous lors des dîners communautaires, des sorties au restaurant, de la partie de sucre annuelle ou encore des voyages dans la région de Charlevoix.

Les café-rencontres, les mardis et mercredis après-midi, à notre nouveau quartier général, dans l'église, vous permettront de jouer au baseball-poches et au shuffleboard, de vous adonner à vos jeux de société préférés ou simplement de jaser avec de nouveaux amis.

Vous avez envie de retrouver la forme cette année et vous vous demandez quelle activité pratiquer ? Le Club vous propose plusieurs options. Ainsi, vous aurez la possibilité de participer aux ateliers de mise en forme ViActive, aux grandes marches de Sainte-Brigitte, aux cours de danse en ligne, à la Ligue de quilles, à la pétanque extérieure et aux événements sportifs de la FADOQ. Vous pourrez même pratiquer un nouveau sport qui gagne en popularité : le pickleball.

Pour plus d'information, visitez le site Web de la Ville, notre Page Facebook (<http://www.agedor-sbdl.org/>) et notre site Web (<http://www.agedor-sbdl.org/>). De plus, le détail de notre programmation apparaît régulièrement dans le Journal Le Lavallois.

Vous trouverez sans doute dans notre programmation de bonnes raisons pour joindre les 300 personnes de 50 ans + déjà membres du Club.

Michel Després, président 418 849-2089

Épluchette de blé d'Inde

Réservez dès maintenant votre place à notre épluchette de blé d'Inde annuelle le 13 septembre.

Coût : 7 \$ pour membres, 12 \$ pour non-membres

Horaires : 11 h 30 à 15 h 30

Réservation et information :

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Les café-rencontres

Les café-rencontres du Club de l'Âge d'Or se veulent un merveilleux moment de détente et d'évasion du train-train quotidien. Un breuvage et une collation sont offerts gratuitement à tous les participant(e)s.

Début : 13 septembre de 13 h 30 à 15 h 30

Coût : Gratuit ou à tarif minimum

La danse en ligne

Les sessions de danse sont de retour et sont animées par Françoise Simard, une professeure dynamique et expérimentée. Les cours débutent le 15 septembre et ont lieu les jeudis au chalet du Parc des Saphirs.

Adulte débutant 10 h 15 à 11 h 15

Adulte intermédiaire 13 h 30 à 14 h 30

Adulte avancé 14 h 30 à 15 h 30

Le coût est de 40 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres. Session de 10 cours.

Inscription : Diane Clavet 418 825-2502

Le Pickleball

De plus en plus populaire, le Pickleball est un jeu de raquette simple joué avec une balle spécialement perforée. Nos bénévoles, MM. Nelson Christensen et Pierre-Yvon Thomassin, vous attendent, le mercredi matin à 9 h 30 au Parc des Saphirs, jusqu'à la fin de septembre. Par la suite, rejoignez-nous, le jeudi soir et le dimanche après-midi, au gymnase du Trivent 1.

Inscription et information :

M. Nelson Christensen 418 825-1999

La ViActive

Ateliers de mise en forme ViActive : faire de l'exercice tout en s'amusant. Deux bénévoles, mesdames Cathy Barrette et Francine Tremblay ont accepté de s'impliquer dans la communauté.

Communiquez avec M^{me} Cathy Barrette pour participer ou vous informer: cathy.barrette@outlook.com.

Horaires : Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 et

Mercredi de 9 h à 10 h

Lieu : Chalet du Parc des Saphirs

Début : 12 septembre Durée : 12 semaines

Les grandes marches

La marche est accessible à tout âge et tout niveau d'endurance. Cette activité gratuite se tient sur une base hebdomadaire sur différents parcours. Vous voulez participer, rejoignez les autres marcheurs tous les mardis matin au stationnement de l'église, à 9 h 30.

M^{me} Pierrette Chiasson (418 609-0899) anime l'activité avec la collaboration de M^{mes} Sylvie Houde, Louise Hamel et M. Yvon St-Gelais. Une équipe gagnante !

Les dîners communautaires

La tradition se poursuit au Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval. Le dernier mardi de chaque mois, les bénévoles s'activent pour offrir aux aîné(e)s une autre occasion de briser la routine.

Pour participer, vous devez vous inscrire auprès de M^{mes} Diane Fortier (418 825-0042) ou Lilianne Lacroix (418 825-1527) la semaine précédant le repas.

Début : 27 septembre, de 11 h 30 à 15 h 30

Coût : 7 \$ pour membres, 12 \$ pour non-membres

Petites quilles

Les petites quilles recommencent le 26 août, à 9 h, au Salon de quilles de la Canardièrre. Si cette activité vous intéresse, communiquez avec :

M^{me} France Brindamour 418 825-3098

Brunch Pizza Passion

Joignez-vous à nous pour un brunch au restaurant Pizza Passion, le dimanche 18 septembre, à 11 h.

Prix : 10 \$ membres sbdl, 15 \$ non-membres

Réservation obligatoire avant le 15 septembre auprès de:

Céline Marcoux 418 825-3408

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Cartes de membre 2022-2023

Les cartes de membre pour l'année 2022-2023 seront disponibles dès le 30 août 2022 et doivent être renouvelées avant le 30 septembre 2022 (Membres inscrits en septembre).

Prix : 25 \$ par année ou 45 \$ pour deux ans

Jean-Marc Jennings 418 825-1527



Me Chantale Bourget

Notaire et conseillère juridique

224, avenue Ste-Brigitte, local 102
Sainte-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



DRE Sophie Léonard CHIROPRACTICIENNE

*Des soins de santé
à proximité!*



Ste-Brigitte-de-Laval

chirosbdl.com

418-997-6443

Conseils pour réduire le gaspillage alimentaire

Saviez-vous qu'en moyenne, une famille jette ou gaspille annuellement l'équivalent de 1 300 \$ de nourriture qui aurait pu être consommée ? En période d'inflation, voici des conseils pour vous permettre d'économiser en réduisant le gaspillage alimentaire, car en gaspillant moins, on dépense moins.

Si vous souhaitez commencer à changer vos habitudes à la maison pour tenter de jeter moins d'aliments, il faut débiter en observant vos habitudes.

Notez ce que vous jetez

Observer, constater et noter : voici la recette de base pour répertorier ce qu'on finit par jeter.

« Souvent, après un mois, les gens vont remarquer des schémas récurrents. La première étape, c'est de les éliminer ». Dès lors, la magie opère : en gaspillant moins, on dépense moins !

Selon Recyc-Québec, les trois principales raisons de gaspiller des aliments sont les suivantes :

- Ils ne sont plus appétissants parce qu'ils ont été laissés trop longtemps au frigo ou dans l'armoire.
- La date d'expiration est dépassée.
- Les restes ne sont pas mangés.

Réorganisez votre réfrigérateur

Notez ces quelques trucs en vrac, dont plusieurs fournis par Guillaume Cantin :

- Utilisez des plats transparents pour ne pas oublier leur contenu.
- Ayez une section du frigo dédiée aux « à manger bientôt ». Excellente méthode, y compris pour les colocataires, en plus de souvent pouvoir rapidement répondre aux fringales.
- Vérifiez la température du frigo. La chaleur parfaite pour conserver les aliments est entre 0 et 4 degrés Celsius. « La porte du frigo est l'endroit où les aliments se conservent le moins long temps ». On évite donc d'y mettre la pinte de lait.

Cultivez votre autonomie alimentaire

Que ce soit sur un balcon, dans un potager ou un jardin communautaire, récolter ses aliments est très gratifiant. Pensons aux économies générées par les fines herbes, que l'on peut aisément faire sécher ou congeler, puis utiliser tout l'hiver.

La préparation de bocaux et conserves est aussi un bon moyen de préserver vos aliments pour la saison hivernale. Sauces tomates, légumes marinés, confitures et compotes sont toutes accessibles et faciles à partager.

En saison, les paniers hebdomadaires répondent positivement au plaisir d'épargner en mode écologique et d'encourager des productrices et producteurs locaux. Faire ou acheter local accroît le respect à l'égard du produit.

Cuisinez avec stratégie

Une nouvelle recette vous fait acheter un condiment que vous ne pensez pas pouvoir réutiliser ? Pensez à le remplacer par un autre que vous avez déjà.

Aussi, il est bien d'avoir toujours à portée de la main des ingrédients de base, prêts à cuisiner, comme des légumes pour faire une soupe, du yogourt pour transformer certains fruits fatigués en smoothies.

M. Guillaume Cantin suggère de ne pas prévoir trop de repas d'avance dans la semaine.

« Une certaine place aux imprévus permet, par exemple, d'éviter de gaspiller si des amis vous invitent à souper ».

Il conseille aussi de réutiliser certaines parties des fruits ou légumes que l'on peut rapidement avoir le réflexe de jeter. Exemples simples : transformer les



pelures de pommes de terre en savoureuses croustilles, infuser ses queues de fraises en tisanes ou maîtriser l'art du *touski*.

Pensez aussi à vous entraider en famille et entre amis en partageant vos repas préparés. Il suffit que chacun prépare une double portion d'une recette, que vous échangez par la suite. En plus de ne pas avoir à manger le même repas plusieurs fois, vous pouvez découvrir de nouveaux plats.

Organisez sans modération

Listes d'achats et de repas, noms et dates sur des contenants transparents et hermétiques déposés au congélateur, visite à l'épicerie le bedon plein plutôt que vide font aussi partie de la recette pour éviter de trop acheter.

Prendre des photos ou une vidéo de l'intérieur du frigo avant de partir vous évitera la fameuse question dans l'allée 6 de votre supermarché : « en reste-t-il encore dans le frigo ? »

Choisissez des fruits et légumes moins parfaits. Les fruits et légumes de forme différente ou qui sont abîmés sont souvent jetés parce que moins de gens les achètent, mais en réalité, ils goûtent aussi bon.

Lucille Thomassin

AMP MAÇONNERIE (2002) INC.
www.maconnerieamp.com
Tél. 418 825-1887
Cel. 418 564-8757
Fax. 418 825-1889

Maçonnerie AMP (2002) inc.
ENTREPRENEUR BRIQUETEUR MAÇON
116, rue Tremblay
Sainte-Brigitte-de-Laval, QC.G0A 3K0

Martin Parent maconnerieamp@ccapcable.com

ProAction PHYSIO
physiothérapie
ergothérapie
kinésiologie
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, bureau # 102
Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0
418.825.5097

proactionphysio.com

DIONRHÉAUME
Cabinet d'avocats et de notaires

info@dionrheume.com
20-580 Grande Allée Est,
Québec (Qc) G1R 2K2
t 418-529-6888

1025 boulevard du Lac, Bur. 226,
Lac-Beauport (Qc) G3B 0X1
t 418-907-8954

DIONRHEAUME.COM

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

jd innovation extérieure

Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe

Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Déneigement

418 997-9465

www.jdinnovationexterieure.com

Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

S'instruire, c'est payant

Le manque flagrant de main-d'œuvre amène le gouvernement du Québec à prendre des mesures pour inciter les jeunes et moins jeunes à faire des études.

Programmes au collégial ou à l'université

À partir de 2023, des étudiants du cégep recevront 1 500 \$ par session terminée et ceux de l'université 2 500 \$. Donc, cela représente 9 000 \$ pour un programme au collégial et 15 000 \$ pour un programme universitaire de trois ans et 20 000 \$ pour un de quatre ans.



Photo : Protégez-vous

Dans les faits, cette nouvelle mesure débute à l'automne 2022, mais vu qu'il faut avoir terminé la session pour avoir accès aux sommes promises, les étudiants pourront demander leur bourse à partir de 2023.

Les étudiants qui sont en deuxième ou troisième année auront aussi droit à la bourse, mais seulement pour les sessions qui commencent à l'automne 2022.

Les bourses données permettront de couvrir les frais obligatoires, d'aide à payer le transport, les manuels, le logement, etc.

Le but est d'ajouter 170 000 travailleurs d'ici 2026 dans six domaines prioritaires : 110 000 en technologies de l'information, en construction et en génie, et 60 000 en santé, en éducation et dans les services de garde. Au total, c'est 30 programmes collégiaux qui sont admissibles.

Pour consulter les programmes admissibles : <https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes/bourses-perspective>

Programme pour la requalification et l'accompagnement en technologies de l'information et des communications (Pratic)

Ce programme a pour but d'aider des personnes sans emploi à s'inscrire dans le domaine des technologies de l'information et des communications (TIC). Il offre une allocation de 650 \$ par semaine pendant la formation et 1 950 \$ à la fin d'une formation réussie.

Pour être admissible, il faut être référé par *Emploi Québec* et avoir été absent des études pendant plus de 12 mois.

Les programmes sont déjà définis pour l'automne 2022 et les places sont limitées. Toutefois, si vous êtes intéressés, vous pouvez consulter le site suivant pour la session d'hiver :

<https://www.collegelasalle.com/futurs-etudiants/formations-quebec/formation-pratic>.

Autres formations pour les sans-emploi

Le gouvernement du Québec désire aider davantage les personnes sans-emploi et leur faciliter l'intégration ou la réintégration dans le milieu de l'emploi. Pour ce faire, des conditions intéressantes sont offertes aux personnes qui désirent suivre une formation.

La formation choisie doit permettre d'exercer un métier ou une profession. L'allocation est de 475 \$ par semaine, soit l'équivalent du salaire minimum avec une semaine de travail de 35 heures. N'hésitez pas à consulter.

Voici le lien pour obtenir plus d'informations :

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/travail-emploi-solidarite-sociale/documents/RA_operation_mainoeuvre.pdf?1638290208

Doris Tessier



Saint-Vincent de Paul

La rentrée scolaire 2022-2023

La Saint-Vincent de Paul de SBDL peut venir en aide à des familles dans le besoin pour l'achat des articles scolaires, de vêtements ou pour l'inscription à des activités para-scolaires.



Pour être admissible, la Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval a déterminé que le revenu brut familial devait être inférieur à 50 000 \$ pour une famille de deux adultes et de deux enfants. Une analyse de besoins doit être complétée. Ce montant a été déterminé en se basant sur les statistiques du revenu annuel moyen.



Le but de cette aide est de permettre aux jeunes de vivre une expérience positive à l'école, de développer leur confiance en eux, de les aider à se réaliser personnellement, socialement, culturellement et de les encourager à poursuivre leurs études. Pour les familles, l'objectif est de diminuer l'impact financier en tenant compte du coût des articles scolaires.

Vous pouvez faire une demande en envoyant un courriel à : st-vincent@ccapcable.com ou en téléphonant au 418 825-4244.

Doris Tessier, présidente



Cours de BIBLE

- en ligne
- par la poste
- en personne
- ou en groupe

www.centre-etudes-bibliques.org



Matinée-Frimousses, Point de chute Sainte-Brigitte-de-Laval

Lucille Thomassin

Matinée-Frimousses

Nouvelles activités

Plusieurs nouvelles activités vous seront offertes pour l'automne. Certaines gratuites et certaines avec un coût modique afin de combler tous les besoins des familles. Le fonctionnement changera un peu, les inscriptions devront se faire pour la session, même si cela est gratuit. Voici la liste des activités offertes, dès la semaine du 12 septembre. Pour les détails de chacune des activités, veuillez vous référer à notre site Internet, en sélectionnant les activités à Sainte-Brigitte-de-Laval.

- Éveil à l'anglais 2-5 ans : lundi, 9 h à 9 h 45
- Péda-Yoga (yoga parent-enfant) 18 mois - 5 ans, lundi, 10 h à 11 h
- Mini-Frimousses 0-12 mois; lundi, 13 h à 15 h
- Éveil au mouvement; mardi, 8 h 45 à 9 h 45 (gr. 1) et 10 h à 11 h (gr.2)
- Matinée-Frimousses 0-5 ans; mardi, 9 h à 11 h
- Mamans crée-actives; mercredi, 9 h à 11 h
- L'éveil des tout p'tits (éveil à la lecture) 2-5 ans, jeudi, 9 h à 11 h
- Frimousses dans la nature 0-5 ans (rando animée) : vendredi, 9 h 30 à 11 h
- Éveil musical 18 mois - 5 ans : vendredi, 8 h 45 - 9 h 45 et 10 h à 11 h

Réponses à vos questions en rafale

Le coût comprend toute la famille ! Mais vous devez tout de même enregistrer tous vos enfants afin de nous permettre de mieux planifier.

Pour l'inscription, vous devez vous créer un compte sur le site Sport-plus. Les activités sont dans le menu déroulant, soit dans activités complémentaires, soit dans activités régulières, selon l'activité.

Lien pour les inscriptions (sélectionnez Matinée-Frimousses) :

<https://www.sport-plus-online.com/>

Projets pour l'automne

Café-coaching et camp de survie père-enfants

1 - Le projet « Père engagé, famille heureuse ! » qui vise à favoriser l'engagement en leur offrant deux sessions conçues pour eux.

2 - Café-coaching en visioconférence animé PAR et POUR les pères. Par un coach familial masculin sur des sujets que les pères choisiront via un sondage que nous mènerons prochainement sur nos réseaux sociaux, suivi d'un camp de survie en plein air père-enfant. Les mamans pourront également vivre le camp de survie, comme accompagnantes des pères. Le but est que les papas soient valorisés dans leur rôle.

1^{re} session

- Café coaching les 8 et 22 septembre de 12 h à 13 h en visioconférence.
- Camp de survie les Primitifs les 24-25 septembre à Sainte-Brigitte.

2^e session

- Café coaching les 13 et 20 octobre de 12 h à 13 h en visioconférence.
- Camp de survie les Primitifs les 22-23 octobre à Sainte-Brigitte.

Les inscriptions et le sondage sur les sujets des cafés-coaching se feront très bientôt. Suivez-nous sur Facebook pour en savoir plus.

Journée porte ouverte

Nous ferons une porte ouverte, dans le cadre de la semaine de la municipalité, le lundi 12 septembre 2022, de 9 h à 11 h, à notre local situé au 7, rue de la Patinoire. Maquillage pour les enfants et présentation de l'organisme et de nos activités.



Pour toutes les informations concernant le marché aux puces, voir notre page Facebook ou notre site Internet

<https://www.facebook.com/events/623046082362414?ref=newsfeed>



VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!





ESTIMATION GRATUITE
DE LA VALEUR MARCHANDE



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



0\$ POUR LES ACHETEURS
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.




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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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



YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

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

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

**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 APCHL
R.B.Q.: 8229-6963-28

À votre service depuis 1989

418 825-3304

Courriel: sciage@live.ca
www.sciagedebetontremblay.com

Cellulaires:
418 808-6557
418 951-3304

Le plus grand musée égyptien ouvrira ses portes à l'automne 2022

Louise Côté

C'est à l'automne 2022 que s'ouvrira le plus gros musée égyptien, au pied des pyramides, près du Caire. Presque 100 000 oeuvres, dont la totalité de TOUTANKHAMON, pourront y être admirées.

Les travaux ont été initiés par le président égyptien Hosni Moubarak, il y a 20 ans. En 2003, au terme d'un grand concours lancé sous le patronage de l'UNESCO, le cabinet d'architectes Dublinois Heneghan Peng remporte le projet, face à plus de 1 500 candidats.

La révolution de 2011 et la pandémie de la Covid-19 ont ralenti la construction. La mise en oeuvre de ce grand projet a été relancée par l'actuel président égyptien Abdel Fattah al-Sissi. L'édifice sera bientôt finalisé ainsi que les préparatifs pour accueillir les visiteurs.

Son coût total est estimé à plus d'un milliard d'euros, soit deux fois le budget initialement prévu !

Les visiteurs pourront découvrir pour la première fois la collection complète du trésor de Toutankhamon,

soit 5 000 objets découverts en novembre 1922 par Howard Carter dans la Vallée des Rois à Louxor. On retrouve : masques d'or, sarcophages, lits et char en or, bijoux de nacre incrustés de pierres précieuses.

Les trésors du jeune roi, intacts depuis 3 000 ans, seront exposés dans les vitrines de l'immense galerie.

La barque solaire du pharaon Khéops

Autre joyau de ce grand MUSÉE, la fameuse barque solaire du pharaon Khéops, censée transporter les défunts dans l'au-delà. Longue de 42 m, pesant 20 tonnes et datant de 4 600 ans, c'est la plus ancienne embarcation en bois du monde. Découverte en 1954 à proximité des chambres funéraires de la pyramide de Khéops, dans la nécropole de Gizeh, elle est transpor-

tée le 9 août 2021 au Grand Musée Égyptien.

À l'intérieur sont prévus 24 000 m² de salles d'exposition, soit la superficie de six terrains de football ! Y seront réunies plus de 100 000 antiquités, dont la plupart n'ont jamais été montrées au public.

Dès l'entrée du site, une statue du roi Ramsès II, de 12 m de haut, accueille les visiteurs ; elle a été démantelée du Caire, où elle ornait la place près de la gare. En levant les yeux, on admire le gigantesque escalier encadré de 60 statues, qui conduit jusqu'à un immense hall vitré. De là s'ouvre une vue imprenable sur les trois pyramides de Gizeh, tombeaux des pharaons Khéops, Khéphren et Mykérinos.

Les spectaculaires festivités d'ouverture devraient être lancées cet automne, lors de la célébration du centenaire de la découverte de la tombe de Toutankhamon par l'archéologue Howard Carter, le 4 novembre 1922, dans la Vallée des Rois.

Cette découverte est l'un des plus grands événements de toute l'histoire de l'archéologie et c'est ainsi que Howard Carter est entré dans l'Histoire.

Derrière la porte frappée de sceaux d'argile se tient le Graal qu'il cherchait depuis cinq ans : la tombe de Toutankhamon.



Transport de la barque solaire



Revenu pour vivre dignement

La plus récente recherche de l'IRIS (l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques) révèle qu'au Québec, une personne sur cinq vit sous le seuil de revenu viable.

Mais qu'est-ce qu'un revenu viable ?

C'est le montant d'argent nécessaire pour vivre dignement donc pour être capable de payer l'épicerie, le loyer, l'auto, l'essence, etc. et pour avoir un peu d'épargne en cas d'imprévus.

Toujours selon l'IRIS, en 2022 pour une personne seule, le revenu viable est évalué pour la ville de Québec à 28 967 \$ après impôts, pour un adulte avec un enfant à 41 225 \$ et pour un couple avec deux enfants à 64 358 \$.

Le seuil de pauvreté



La Chaire de recherche en fiscalité et en finances

publiques (CFFP) de l'université de Sherbrooke a déterminé, quant à elle, que le seuil de pauvreté se situe entre 20 796 \$ et 22 332 \$ selon la région du Québec.

Le salaire minimum

Le salaire minimum est actuellement de 14,25 \$ de l'heure. Pour une semaine de 35 heures, ça donne un revenu brut annuel de 25 935 \$.

Si on tient compte des déductions à la source et des prestations sociales, la Chaire de recherche en fiscalité et en finances publiques (CFFP) de l'université de Sherbrooke évalue que le revenu annuel disponible pour une personne seule se situe à 24 450 \$, donc à peine un peu plus que le seuil de pauvreté, mais en deçà du revenu viable. Pour un couple avec deux enfants, le revenu annuel disponible serait de 60 179 \$.

L'inflation

Selon Statistiques Canada, le taux actuel d'inflation est de 6,7 %. L'augmentation du panier d'épicerie et des prix d'essence affectent particulièrement les gens à faible revenu car ils n'ont pas de marge de



manœuvre. Ce n'est pas étonnant que de plus en plus de personnes se retrouvent en difficulté financière.

Comparaison avec les autres provinces

Selon une étude de la CFFP, une fois les impôts payés et les prestations sociales reçues (crédit d'impôt pour solidarité, crédit pour la TPS, allocations aux travailleurs, allocations aux familles), le Québec a le revenu disponible le plus élevé au pays pour les familles monoparentales et les couples avec deux enfants.

Une maigre consolation, mais qui vaut la peine d'être soulignée.

Doris Tessier

Maintenant offerts près de chez vous !

Prélèvements et services courants infirmiers

CLSC Orléans – Point de service
Sainte-Brigitte-de-Laval
20, rue du Domaine
Sainte-Brigitte-de-Laval

Prise de rendez-vous

- Prélèvements : clicsante.ca
ou 418 628-6808
- Soins infirmiers : 418 628-6808

Exemples de soins et services

Offerts de jour du lundi au vendredi, sur rendez-vous

- Prise de sang et autres prélèvements (excluant COVID-19)
- Soins de plaies et soins post-chirurgicaux (ex. : changement de pansement, retrait de points de suture, etc.)
- Injection de médicaments, incluant la thérapie intraveineuse
- Soins et lavage d'oreilles
- Contraception et dépistage des ITSS
- Vaccination pour bébé



Consulter un médecin



Si vous n'avez pas de médecin de famille ou qu'il n'est pas disponible

Vous pouvez :

- Prendre un rendez-vous de dépannage à **MAClinique médicale Lebourgneuf** 725, boulevard Lebourgneuf ou dans une autre super-clinique à Québec www.ciusscn.com/superclinique
- Vous inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille – www.gamf.gouv.qc.ca ou 1 844 666-2727

Info-Social 811

24 heures par jour,
7 jours par semaine

Vous vivez une situation difficile ?

Vous pouvez téléphoner au **811** (Info-Social) pour parler de ce qui vous préoccupe : un intervenant social peut vous informer, vous conseiller ou intervenir en situation de crise.



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec



Votre TV locale

Sur le terrain cet été

VU D'ICI

De retour le 19 septembre

Faites-nous parvenir vos suggestions pour l'automne à info@ccap.tv

CCAP 601



Éclats de rire

Doris Tessier

Plusieurs scientifiques se sont penchés sur les bienfaits du rire. Un dossier spécial a d'ailleurs été publié dans la revue Québec Science de juillet/août 2022.

Personnellement, je trouve ce sujet particulièrement intéressant et j'ai choisi de vous faire un résumé des articles qui ont fait l'objet de ce dossier : *Aux origines du rire*, *De quoi rit-on* et *L'arme secrète des bébés*.

Le rire peut faire passer en quelques secondes de la rage aux larmes de rire, de la colère à la complicité, etc. Il peut désamorcer la pire des situations. Probablement que vous avez déjà expérimenté la puissance du rire et on aurait avantage à le faire davantage.

Rire aux éclats permet de libérer un trop plein d'émotions. Bien que ce soit physiquement très exigeant pour le corps, ça procure un immense bien-être physique et mental. Les éclats de rire ont aussi un effet antidouleur et ils agissent de façon positive sur le stress.



Le rire est une expérience sociale d'où la difficulté à l'étudier. On a 30 fois plus de chances de rire en groupe que seul même en regardant par exemple une émission humoristique. Aussi, selon les recherches, certains animaux rient comme par exemple les grands singes. Le rire humain est très primitif, c'est un cri de base. On dit également que le rire est un langage universel; on peut rire avec quelqu'un sans échanger des paroles ou sans partager la même langue. Le rire est l'émotion positive la plus facilement reconnue.

Le rire peut être utilisé pour une invitation à jouer,

pour ne pas montrer sa gêne, pour diminuer la douleur, pour se moquer, pour séduire, pour manifester son intérêt, pour adoucir des reproches, pour se convaincre ou convaincre les autres que tout va bien, etc. On rigolerait cinq fois par 10 minutes de conversation et chose surprenante, seulement 15 % des épisodes de rire sont liés à quelque chose de drôle.

Il y a deux formes de rire : le rire spontané et le rire généré consciemment (rire de politesse ou social). Évidemment le rire spontané est plus naturel et le plus contagieux. Le rire, qu'il soit spontané ou généré volontairement, augmente la production naturelle d'opioïdes dans plusieurs régions du cerveau. La libération des opioïdes c'est ce qui procure le bien-être. Durant les études, les chercheurs ont aussi constaté que plus les participants avaient de récepteurs à opioïdes et plus ils avaient le rire facile.

Selon le questionnaire de Rod Martin, un chercheur canadien, traduit dans 12 langues et utilisé plus de 2 000 fois dans la littérature scientifique, il existerait quatre types d'humour :

- l'humour affiliatif qui sert à amuser les autres, c'est un badinage amical et bienveillant comme les plaisanteries autour d'un café;
- l'humour servant à rehausser l'image de soi c'est-à-dire la capacité à rire de soi et des situations négatives du quotidien. C'est un humour essentiel pour faire face au stress, maîtriser les émotions et favoriser l'estime de soi;
- l'humour agressif qui ridiculise les autres par des sarcasmes, des moqueries, des critiques;
- l'humour autodestructeur, celui qui amène une personne à se dénigrer ou pour se faire accepter des autres. Ce type d'humour est souvent vu chez les personnes dépressives, celles qui ont une dépendance à l'alcool, chez les gens ayant un trouble de la personnalité, etc.

L'article parle aussi d'humour salvateur aussi appelé humour noir. Il est utilisé par exemple par un patient mourant qui ne veut pas que son entourage souffre. On le retrouve aussi dans les services d'urgence comme par exemple lors d'intervention des pompiers

ou des premiers répondants. Il permet de ventiler les émotions, d'augmenter la cohésion d'un groupe et de prendre de la distance pour mieux performer.

On a constaté que l'humour aide de façon significative à l'apprentissage, à améliorer les performances scolaires car il peut diminuer l'anxiété. De plus, l'humour agirait comme un déclencheur de jeu dans le cerveau et permettrait d'être plus ouvert pour résoudre des problèmes de manière plus créative.

Qu'en est-il maintenant du rire chez les bébés. Le premier rire apparaît généralement vers l'âge de trois mois, mais c'est aussi possible dès un mois. Le rire ne serait pas dû, à ce moment, à quelque chose de drôle, mais ce sont plutôt les personnes qui font rire les bébés. Le but serait d'établir des liens sociaux, pour capter l'attention, pour apprendre.



Ensuite, durant la première année, l'enfant développe l'humour sensoriel par les coucous, les chatouilles. Puis vient l'intérêt pour les voix comiques, les grimaces. Vers un an, les enfants aiment se faire attraper (jeux de cache-cache). Vers deux ans, ce sont les mots étranges qui le séduisent. Ensuite, les mots grossiers, les blagues de pets et plus tard, vers quatre ans, ce sont les jeux de mots. Chose certaine, l'humour joue un rôle important dans leur développement. Si le sujet vous intéresse, n'hésitez pas à lire les articles dans la revue Québec-Science de juillet-août.

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

Service Régent.com

Benoît Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

POMPES & PUIES

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

LIONS
INTERNATIONAL

CLUB LIONS
Ste-Brigitte-de-Laval

www.lions-sbdl.org

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



LA ZONE DU TECH

Nos cellulaires : ces objets qu'on ne souhaite jamais perdre

Quel objet craignez-vous le plus d'égarer? À cette question, plusieurs répondront leur téléphone cellulaire puisqu'ils font désormais partie de notre quotidien avec leurs multiples fonctions. Dans cet article, vous constaterez qu'il est possible de se préparer en cas de perte, de bris ou de vol, et que non, vous ne perdrez pas nécessairement tous vos contacts et vos photos de voyage dans le Maine si un pépin vous arrive.

Prévenez le coup, dès aujourd'hui!

Pour faciliter les choses, il est fortement conseillé d'activer la fonction **Localiser** de votre téléphone sans plus attendre. L'application se retrouve automatiquement sur vos cellulaires lors de l'achat, au même titre que la calculatrice, sur tous les téléphones Apple et Android. En l'activant et en autorisant la localisation par GPS, celle-ci vous permettra de retrouver votre téléphone beaucoup plus facilement. D'abord, l'application **cible sur une carte géographique** le lieu où se trouve l'appareil. Puis, une fois sur place, il est possible de **faire sonner le téléphone** pour le retrouver précisément en suivant le son. Assez pratique quand il s'enfonce dans une fente de divan. Finalement, il sera possible de signaler l'appareil comme étant perdu, ce qui permettra d'**inscrire un numéro pour vous joindre** à la personne qui le retrouvera.



Quelques conditions pour que l'application Localiser fonctionne :

- ◆ Le mobile doit être allumé et relié à un compte Google ou Apple.
- ◆ Il doit être connecté au Wifi ou au réseau mobile (5G, LTE, etc.).
- ◆ L'application doit être activée et la localisation par GPS autorisée.

S'il demeure introuvable, passez en mode action!

- 1 Contactez votre fournisseur de téléphonie mobile pour l'aviser.
- 2 Si vous soupçonnez un vol, signalez ceci auprès de votre service de police local. (Vous devrez fournir certaines informations comme la marque, le modèle et le numéro de série.)
- 3 Par sécurité, changez tous vos mots de passe Apple, Google, Facebook, courriel, etc.
- 4 Si vos cartes bancaires se retrouvent dans le portefeuille électronique Google Pay ou Apple Pay, contactez votre institution financière le plus rapidement possible.



Procurez-vous un nouvel appareil



Pas de panique. Qu'il soit neuf ou usagé, vous ne repartirez pas de zéro. Il est fort probable que vos données soient récupérables grâce aux sauvegardes automatiques de votre appareil dans le nuage. **Conservez toujours le mot de passe de votre compte Google ou iCloud, ailleurs que dans votre téléphone bien entendu.** Il vous sera essentiel pour effectuer une restauration de votre ancien mobile. En achetant une nouvelle carte SIM auprès de votre fournisseur, il sera aussi possible de conserver votre précieux numéro de téléphone que vous avez depuis des années.

Personne n'est à l'abri de la perte ou d'un vol de cellulaire. Cependant, nous sommes tous maîtres de nos gestes avant que l'incident arrive. Soyez prévoyant juste au cas où, vous ne le regretterez certainement pas ce jour-là.

CCAP

418.849.7125 | ccapcable.com | f



Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval

Jocelyne Clavet

Vive les vacances !

Nous vous souhaitons de pouvoir profiter pleinement des beaux jours de l'été 2022.

Profitons de ce temps, les vacances c'est si vite passé.

Revoir famille et amis après deux ans de confinement quel bonheur !

Au plaisir de vous revoir en septembre pour la reprise de nos activités d'automne.



Les membres du C.A.

France Saint-Hilaire, présidente 418 825-1993
 Jocelyne Fortier, vice-présidente et arts textiles
 Suzie Desmarais, trésorière
 Christiane Vachon, dossiers Mira, OLO, CSI, Recrutement
 Doris Roy, secrétariat et communications



J'ai lu pour vous Doris Tessier

Sa parole contre la mienne



Chrystine Brouillet se réinvente dans ce livre : on change d'inspecteur de police et la façon dont l'intrigue se déroule. Un bouquin qui nous met en colère contre ces hommes qui n'ont aucun respect pour les femmes. Le pire, c'est que c'est basé sur des faits réels semblables à ceux décrits dans le livre.

Une jeune journaliste souhaite mettre à jour les agressions sexuelles d'un personnage connu du grand public. Elle se retrouve au coeur d'une histoire ayant une ampleur inattendue. Mensonges, pouvoir, abus, sont au menu.

Excellent polar !

Disponible en version électronique à la bibliothèque.

Daniel Côté

1948-2022

Sincères remerciements



Nous avons été très touchés par votre présence et par les marques de sympathie que vous nous avez témoignées lors du décès de Daniel. Cela nous a grandement aidé dans cette pénible épreuve et nous a permis de constater à quel point Daniel était apprécié de tous.

À vous tous qui nous avez soutenus, nous vous remercions du fond du cœur.

*Son épouse Johanne,
 son fils Jean-Philippe, sa belle-fille Julie et ses amours Alicia et Victoria ainsi que sa sœur et ses frères.*

Cinq façons de conserver vos fines herbes

Jocelyne Clavet

Les fines herbes fraîches n'ont pas leur pareil pour aromatiser les plats et leur apporter beaucoup de fraîcheur. On peut les intégrer littéralement partout : dans les salades, les marinades, dans les recettes de poulet rôti ou dans les soupes, sur les pâtes, les plats de tomates et mozzarella ou encore sur les pizzas.

Les fines herbes sont parfois difficiles à conserver une fois récoltées. De la réfrigération à la congélation en passant par le séchage, on peut aisément se perdre dans les différentes façons de les entreposer. Voici cinq méthodes faciles à suivre pour avoir des fines herbes à l'année.

1- Réfrigération



La plupart des fines herbes, à l'exception du basilic, se gardent au frais jusqu'à une semaine. On taille les tiges, on les enveloppe dans un papier absorbant humide et on les place dans un sac de plastique non scellé.

Pour les conserver de deux à trois semaines, on place les tiges debout dans un contenant spécialement conçu pour cet usage ou dans un verre rempli de

deux à trois cm d'eau, puis on couvre avec une pellicule plastique attachée au verre par un élastique (il est important de changer l'eau régulièrement).

2- Congélation



La congélation est idéale pour préserver les parfums des herbes tolérant mal le séchage (basilic, ciboulette, aneth...) ou de celles au feuillage épais (menthe, coriandre, persil...). Les feuilles ou les tiges entières, placées dans un sac hermétique, se congèlent de deux à quatre mois.

Pour une conservation de six à huit mois, on place les feuilles finement hachées dans les alvéoles d'un bac à glaçons, on couvre d'eau (ou d'huile, dans le cas du basilic) et on congèle.

On transfère les cubes gelés dans un sac hermétique (un cube équivaut à 30 ml – deux c. à soupe d'herbes).

3- Séchage



Les variétés de fines herbes telles que le cari, le laurier-sauce, la marjolaine, la mélisse, la menthe, l'origan, le romarin, la sarriette d'été, la sauge, le thym et la verveine peuvent être séchées et se gardent ainsi jusqu'à neuf mois.

Pour un maximum de saveur, on doit faire sécher les fines herbes tout de suite après la récolte dans un lieu sec, sombre et bien aéré. On les attache en bouquet, que l'on suspend tête en bas.

Dès que les feuilles s'effritent, on dépose le bouquet dans un bocal hermétique. Le séchage prend environ une semaine dans une pièce chaude (entre 20° et 30° C). Autre option : on déshydrate les fines herbes en les étalant sur un filet de nylon, loin de la lumière.

4- Salaison



Les herbes fraîches ayant macéré un ou deux mois dans du gros sel conservent leur goût d'origine durant des mois.

Le sel agit alors comme déshydrateur et contrôle les micro-organismes nuisibles.

Pour ce faire, on mélange des légumes (une carotte,

un céleri et un oignon) et des fines herbes finement hachés (un bouquet de chaque : ciboulette, sarriette, thym, romarin, persil).

On dispose ce mélange dans un bocal hermétique, en alternance avec du gros sel (125 ml – 1/2 tasse), en faisant de fines couches de deux cm. On ajoute 45 ml (trois c. à soupe) d'eau, on envoie au frigo, puis la macération fait le reste.

5- Huiles, vinaigres et beurres aromatisés



Les fines herbes peuvent parfumer les huiles (huile d'olive vierge extra ou autre huile de qualité) et les vinaigres (de cidre, de riz ou de vin).

Il est toutefois important de conserver les huiles aromatisées aux fines herbes au frais, et ce, pas plus d'une semaine.

Pour passer les surplus de fines herbes, au lieu de se tourner vers les classiques pesto ou chimichurri, on peut aussi faire des beurres aromatisés comme « citron et ciboulette » ou « ail et persil ».

On mélange les fines herbes à du beurre ramolli à la température de la pièce puis on roule ensuite le beurre dans une pellicule plastique que l'on peut mettre au réfrigérateur ou au congélateur.

Il ne reste plus qu'à découper de petites rondelles pour le service. Un délice sur des grillades de poisson ou des crevettes.

Source : Internet

AQUA INGENIUM
Ingénieurs des eaux

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

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

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

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

Prenez rendez-vous
des maintenant!

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

CONSTRUCTION **F.G.**

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL

418 825-3134
www.constructionfg.com
info@constructionfg.com

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 septembre 2022
alinefortier@hotmail.com
418 825-1182

À VENDRE

Tracteur Kubota B1550 1989. Pelle avant et souffleur arrière, cabine fait maison. Information et prix par téléphone.
Danielle 418-825-3202

centredujour
feu Vert

Apprivoiser son anxiété

Vous voulez avoir une meilleure gestion de votre anxiété?

Participer à nos activités virtuelles
les mercredis de 19 h 00 à 20 h 30

12 ateliers du 21 septembre au 7 décembre 2022.

Ateliers réservés aux résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval

Inscription obligatoire

Coût : Gratuit

Contactez Émilie Grenier
418-525-9977 poste 203
e.grenier@cdjfeuert.org



Friperie SBDL

La Friperie SBDL est une action communautaire dirigée par le Club Lions SBDL qui offre à bas prix des vêtements de seconde main et autres nécessités aux gens de la région



Dépôt des marchandises
4, de la Patinoire,
Sainte-Brigitte-de-Laval

La boutique
est relocalisée
au sous-sol de l'église.
Ouverture sous peu.

Information

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

418 928-0919

Le Lavallois

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

Le Lavallois
20, rue du Domaine
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 907-7172
Courriel : lelavallois@ccapcable.com
Web : www.lelavallois.com

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-président	825-3035
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
Audrey Duchesne, publicité

Calendrier du Lavallois

2022

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



COLLABORATEURS



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



Toutes les saisons sont bonnes pour cotiser

Découvrez les avantages de cotiser toute l'année.

Parlez-en à un conseiller ou visitez
desjardins.com/reer-celi



FORFAIT
FAMILLE
COMBLÉE!



DUO

Internet illimité
et télévision

91,09 \$
/mois*

PROMO DE BIENVENUE**

Plus de vitesse Internet sans frais pendant 3 mois et un

crédit de **100 \$** sur votre première facture!

CCAP

418.849.7125
ccapcable.com | 

*Le forfait comprend : Internet Gamma, la consommation illimitée, le Wifi 360, l'application Parents+, la Base numérique et la location d'un terminal G10.
**La promo de bienvenue est réservée aux nouveaux clients de la CCAP uniquement. Elle comprend la bonification du service Internet au niveau supérieur pour le même prix pendant 3 mois et un crédit de 100 \$ applicable sur la première facture (avec engagement de 18 mois et un abonnement à minimum 2 services). Ne peut être jumelé à une autre promotion. Certaines conditions s'appliquent. Le forfait et la promotion sont sujets à changement sans préavis. Taxes en sus.