



Futur Centre communautaire Rue de la Patinoire p. 6

À lire

Page 2

Mathieu Thomassin,
candidat au poste de maire

Page 3

Revitalisation de l'église

Pages 4 - 5

Pourvoirie du Lac Laflamme,
une propriété lavalloise

Page 5

Festival à Deux-Têtes
Dévoilement de la programmation

Page 7

Clinique de golf pour juniors

Page 9

Votre Ville vous informe

Page 11

Des nouvelles de votre MRC

Page 14

75^e anniversaire du Cercle de fermières

lelavallois.org
facebook.com/journallelavallois/

Mai 2025
Volume 43 Numéro 4



DRE Sophie Léonard
CHIROPRATICIENNE

chirosbdl.com
Ste-Brigitte-de-Laval • 418 - 606-2424

CHABOT
CONSTRUCTION

Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

418 808-0588 | CHABOTCONSTRUCTION.CA

GRIMARD & POULIN
ORTHODONTISTES

3333, Rue du Carrefour, Bureau A-295,
Promenades Beauport, Québec, QC G1C 5R9

orthodontistebeauport.com

Téléphone : 418 660-5409 | Texto : 581 502-9173

Jacques Tremblay, prop.



Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Avec vous depuis plus de 38 ans

Freins

Suspension

Mise au point

Pose de pneus

UNI-PRO

Mairie de Sainte-Brigitte-de-Laval

M. Mathieu Thomassin
annonce sa candidature

M. Mathieu Thomassin, conseiller municipal du district 4, a annoncé récemment qu’il sera candidat à la mairie lors de l’élection qui aura lieu en novembre 2025.

C’est la séance extraordinaire du conseil municipal du 14 avril dernier qui l’a convaincu d’aller de l’avant.

Rappelons que les deux premiers points à l’ordre du jour de cette réunion concernaient la résiliation du contrat avec l’organisme Diffusion culturelle pour la gestion de l’église et la signature d’une nouvelle entente avec l’OBNL La Scène.

Devant une salle bondée, M. Thomassin a suggéré d’écouter ce que les gens avaient à dire avant de passer au vote. La majorité des membres du conseil ont par la suite voté contre les deux propositions.

« Cette situation indique clairement qu’il faut être à l’écoute des citoyens avant de rendre des décisions », a-t-il souligné.

« Le rôle d’un conseiller est de représenter les citoyens et il ne faut jamais oublier que la Ville leur appartient. Depuis mon entrée en politique municipale, j’ai choisi de miser sur trois valeurs, soit la communication, la transparence et la consultation et je continuerai de le faire si les citoyens m’accordent leur confiance en novembre prochain », a indiqué M. Thomassin.

M. Thomassin possède une vaste expérience dans le monde des communications. Depuis plus de 20 ans, il a participé à plusieurs émissions de télévision et de radio à titre de chroniqueur automobile et il a aussi créé un blog sur le sujet sur les réseaux sociaux. « Une expérience précieuse qui m’a permis de bien comprendre la nécessité d’être en contact avec la population. » M. Thomassin se fait d’ailleurs un devoir de partager l’information sur les projets et les enjeux de la Ville, de rappeler la tenue et la teneur des séances du conseil municipal, de produire des vidéos sur les événements qui concernent la population de notre ville.

M. Thomassin estime aussi qu’il faut continuellement aller à la rencontre des citoyens. Il cite en exemple les rencontres qu’il a eues avec les citoyens lors de la panne qui les a privés d’électricité durant plusieurs jours ainsi que sa participation aux activités des organismes à but non lucratif qui lui ont permis de mieux comprendre leur réalité et les enjeux auxquels ils ont à faire face.



« Les séances du conseil méritent d’être dynamisées. Il faut dire aux citoyens ce sur quoi on travaille, quelles sont nos priorités, bien expliquer les projets qu’ils soient petits ou grands », indique-t-il.

Il s’interroge aussi sur la possibilité de ramener la période des questions en ligne qui avait été instaurée durant la période de la pandémie et abandonnée par la suite. Un moyen de permettre aux gens qui ne peuvent pas assister en personne aux séances du conseil, d’obtenir une réponse à leurs questions.

M. Thomassin avance aussi l’idée de réserver une enveloppe budgétaire d’un montant précis qui serait attribué pour la réalisation d’un projet proposé par les citoyens. Une belle façon de redonner à la communauté et de démontrer l’importance qu’un conseil municipal accorde à la population.

« En politique, c’est impossible de plaire à tout le monde, mais on a le devoir d’écouter ce que les gens ont à dire. Faire de la politique municipale, c’est un don de soi et j’invite les personnes qui partagent mes valeurs à faire équipe avec moi », conclut-il.

M. Thomassin est la deuxième personne à annoncer qu’il sera candidat à la mairie. M^{me} Michelle Dufresne a indiqué récemment qu’elle posera sa candidature à l’élection de novembre 2025.

André Lachapelle

Sommaire

Actualité

Mathieu Thomassin, candidat à la mairie.. 2

Revitalisation de l’église..... 3

Une pourvoirie lavaloise Lac Laflamme..... 4-5

Festival à Deux-Têtes..... 5

Centre communautaire..... 6

Programme des cadets de l’aviation..... 7

Chronique de golf pour juniors..... 7

Belle action pour notre planète..... 8

Votre Ville vous informe..... 9

Lettre ouverte..... 10

Une corvée pour nos enfants..... 10

Des nouvelles de votre MRC..... 11

La vie de chez nous

Club FADOQ..... 12

La Barak..... 13

Cercle de Fermières..... 14

Société d’histoire..... 15

Chroniques

Demande d’aide à mourir..... 16

Des sourires éclatants..... 17

La beauté du vin..... 18

Conseils de ta physio de famille..... 18

Horticulture..... 19

Chronique automobile..... 20

Recette..... 22

J’ai lu pour vous..... 23

Annonces..... 23

Jean-François
SIMARD
DÉPUTÉ DE MONTMORENCY

418 660-6870
2400, boul. Louis-XIV, bur. 203
Québec (QC) G1C 5Y8
jean-francois.simard.mont@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

*Au service
du développement de
Sainte-Brigitte-de-Laval*

Revitalisation de l'église

L'église de Sainte-Brigitte-de-Laval arbore de toutes nouvelles couleurs. Les travaux de peinture sont terminés et le résultat est impressionnant. Les arches du bâtiment de couleur blanche ont nettement été mises en valeur et le contraste avec la couleur noire de la partie avant où sera située la scène est saisissant.

La peinture marque le début d'une série de travaux qui seront finalisés à l'automne 2025. Cette transformation a pour objectif de doter Sainte-Brigitte-de-Laval d'un espace culturel et communautaire, une salle multifonctionnelle pour la tenue de spectacles, d'événements corporatifs, sans oublier évidemment les cérémonies religieuses.



Un résultat spectaculaire

Une partie importante du budget sera consacré à l'achat d'équipements de sonorisation, d'éclairage de scène et d'accrochage (360 037 \$).

L'aménagement d'une rampe d'accès et l'ajout d'une salle de toilette permettront aux personnes à mobilité réduite d'avoir accès à l'Église.

Parmi les autres travaux, soulignons la construction d'une scène permanente, l'acquisition de matériel pour la tenue d'événements d'envergure ainsi que des aménagements pour l'accueil, la billetterie, un vestiaire et un bar. Des travaux électriques seront aussi effectués pour augmenter la capacité.

La revitalisation nécessitera un investissement de 1,160 million de dollars. La Ville, maître-d'oeuvre du projet, recevra une subvention de 742 000 \$ de la MRC de la Jacques-Cartier.

Plusieurs églises ont subi des transformations de même nature au Québec et il faut saluer ces initiatives qui permettent de revitaliser ces bâtiments tout en conservant leur précieux caractère patrimonial.

Différents travaux devront être réalisés à un rythme soutenu au cours des prochains mois, afin de respecter l'échéancier.

André Lachapelle



Les travaux de peinture dans leur phase finale



Les vitraux sont aussi mis en valeur



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.sablierevalliere.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@sablierevalliere.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



André Lachapelle

La Pourvoirie du Lac Laflamme, une propriété lavalloise

La Pourvoirie du Lac Laflamme, un territoire de 92 kilomètres carrés, située au cœur des Monts-Valin au Saguenay, a une particularité, elle est la propriété de résidents et de résidentes de Sainte-Brigitte-de-Laval.



Mathieu Lord

En effet, Mathieu Lord, sa conjointe Geneviève Méthot et leurs trois enfants, Amylou, Nokyan et Kamylee, ainsi que sa belle-sœur Josiane Méthot et son conjoint Yannick Bouchard, sont les propriétaires de cette pourvoirie.

Pour Mathieu, l'acquisition de cet emplacement en 2022 représente la concrétisation d'un rêve qu'il a su planifier méticuleusement au fil des ans.

Il connaît bien le domaine de la pêche et de la chasse puisqu'il a obtenu en 2000 son diplôme en technique d'aménagement cynégétique et halieutique (TACH) du Cégep de Baie-Comeau.

Si son nom vous dit quelque chose, c'est sans doute dû à son association durant 22 ans à une entreprise bien connue, Garco, spécialisée en drains de fondation, aqueducs et égouts. Il est aussi propriétaire de l'entreprise de déneigement Husky Neige.

C'est en 1994 qu'il fait connaissance pour la première fois avec la Pourvoirie du Lac Laflamme lorsqu'il y effectue des travaux d'aménagement faunique.

Il rencontre, plusieurs années plus tard, le propriétaire qui songe à vendre ce coin de paradis. Mathieu lui fait alors part de son intérêt.

Le temps faisant son œuvre, le fruit mûri et le propriétaire, en toute confiance, fût prêt à se départir de sa pourvoirie et il en fit part à Mathieu.

Après avoir sondé l'intérêt des membres de sa famille à faire partie de l'aventure, il vend ses parts de l'entreprise Garco. C'est chose faite, ils sont désormais propriétaires de la Pourvoirie du Lac Laflamme.

Le paradis de la truite indigène

La Pourvoirie du Lac Laflamme est située au cœur des Monts-Valin, dans une région reconnue comme le plus grand bassin de truites indigènes au monde.

Outre le Lac Laflamme d'une superficie de 20 kilomètres carrés, la Pourvoirie compte plus de 35 lacs facilement accessibles.

Durant la période de haute saison de la pêche, soit de la fin mai à début juillet, la Pourvoirie offre le plan américain dans ses chalets quatre étoiles, qui inclut les repas à l'auberge et toutes les commodités pour la pêche. Le plan européen est aussi disponible tout au long de la saison estivale pour les personnes qui préfèrent préparer leurs repas.

Les entrepreneurs ont choisi d'ajouter un élément important à la Pourvoirie, le chalet L'Aurore Boréale.



Les sept actionnaires

Il s'agit d'un chalet haut de gamme, équipé avec toutes les commodités, pouvant accueillir de quatre à 12 personnes.

Les propriétaires accordent une grande importance au service à la clientèle. « Les gens peuvent communiquer avec nous pour nous faire part de leurs attentes avant de réserver. Nous nous assurons ainsi que leur séjour chez nous saura combler leurs besoins », souligne Mathieu.



L'Aurore Boréale et le VIP



TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassmentgmc.com

La Pourvoirie du Lac Laflamme, une propriété lavaloise



Le paradis de la pêche indigène

Mis à part un chef cuisinier qui est présent pour la clientèle qui a choisi de se prévaloir du plan américain, tout le service est assuré par les actionnaires, ce qui implique de longues journées de labeur. « Beaucoup de travail, mais notre récompense, c'est le sourire de clients satisfaits », ajoute-t-il.

L'automne venu, ce sont les activités de chasse à l'original ainsi que la petite chasse qui sont offertes à la Pourvoirie.

Un potentiel à développer

Homme d'affaires averti, Mathieu Lord est bien au fait des défis liés à l'avenir des pourvoiries. « L'enjeu de l'accroissement en âge de la clientèle, particuliè-

rement en ce qui a trait à l'activité de la pêche, est bien réel et il faut intéresser de nouveaux adeptes. Nous encourageons la relève ! », souligne-t-il.

Dans le but de maximiser le potentiel de la Pourvoirie, la chasse aux petits gibiers (perdrix, lièvres et lagopèdes) est maintenant offerte, ce qui a permis d'allonger la saison jusqu'à la fin octobre.

La période hivernale offre aussi de belles possibilités, telles que la motoneige et la randonnée en raquettes. Par exemple, la Pourvoirie a accueilli l'hiver dernier des groupes de touristes européens grâce à un partenariat avec l'entreprise lavaloise Nord Expé. L'activité de la pêche blanche sur le Lac Laflamme mérite aussi d'être exploitée davantage.

Avec un kilomètre de plage, le lac est propice au développement du tourisme de villégiature en famille. « Baignade, pédalos, kayaks, planches à pagaie, randonnée pédestre ou en VTT, voilà autant d'activités à vivre en famille. La cueillette de délicieux bleuets en août est aussi une activité prisée.

Chapeau à Mathieu et aux membres de sa famille pour avoir choisi de plonger tête première dans cette belle aventure.

Pour en savoir davantage sur la Pourvoirie du Lac Laflamme, consultez le site Laclaflamme.com, suivez le site Facebook, ou pour réserver votre séjour, vous pouvez écrire à info@laclaflamme.com ou téléphoner au 581-568-0140.

Photos : Pourvoirie du Lac Laflamme

André Lachapelle



Une plage d'un kilomètre



Festival à Deux-Têtes

Programmation 2025

C'est le vendredi 2 mai dernier qu'a eu lieu le dévoilement de la programmation de la 3^e édition du Festival à Deux-Têtes au Sommet Bistro Pub.

Cette année encore, le festival présentera durant quatre jours, soit du 14 au 17 août, un combiné de musique et de prestations artistiques à différents endroits de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, soit à l'Église, l'Espace Festif, le Parc Richelieu, le sentier des Dunes et au belvédère du sentier de la montagne à Deux Têtes.

Parmi les têtes d'affiche, soulignons la présence de Louis-Jean Cormier, Dumas, David Goudreault et Billie Du Page. Fidèle à ses habitudes, le Festival offre aussi la possibilité de découvrir plusieurs artistes.

À la musique s'ajoute des prestations artistiques de toutes sortes : œuvres d'art, sculptures, danse, cirque, poésie et littérature.

Laissez-passer

Pour vous procurer un laissez-passer donnant accès à tous les spectacles payants au coût de 88 \$, taxes incluses, ou une passe journalière dont le prix varie de 35 \$ à 39 \$, rendez-vous sur le site : lepointdevente.com.

Tarif spécial pour 75 premiers acheteurs lavalois

Le directeur général de Diffusion culturelle SBDL, M. Mathieu Therrien, a annoncé que 75 laissez-passer au tarif spécial de 75 \$ étaient disponibles pour les résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Soulignons que plusieurs activités sont offertes gratuitement. La programmation complète du Festival à Deux-Têtes est disponible sur le site de Diffusion culturelle SBDL.

André Lachapelle

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



Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe

Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Dénéigement

418 997-9465

www.jdinnovationexterieure.com

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

Centre communautaire

Lancement d'un appel d'offre



Une étape importante a été franchie le 23 avril dernier dans le projet du centre communautaire avec la publication par la Ville d'un appel d'offres qui a trait aux services professionnels en architecture, plans et devis pour la construction du centre.

Le futur édifice sera « un lieu de rassemblement et de divertissement qui abritera plusieurs services dont des espaces pour Matinée frimousse, l'aide alimentaire, la Maison des jeunes, la Société d'histoire et plus d'une multitude d'espaces connexes et polyvalents qui pourront servir à d'autres organismes », indique-t-on.

La Ville empruntera un montant de 6,5 millions de dollars, remboursable sur une période de 30 ans, pour assurer le financement du projet. Elle bénéficiera toutefois d'une subvention couvrant 65 % des coûts.

Le projet entraînera la destruction de trois bâtiments situés aux 4, 7 et 9, rue de la Patinoire, soit l'ancien local de la Friperie, le Chalet des sports et

la Maison des Jeunes, « des bâtiments vétustes qui ne répondent plus aux besoins de la Ville », peut-on lire dans le document d'appel d'offres. Soulignons que le skatepark et les jeux de pétanque seront réaménagés sur le terrain du 9 rue de la Patinoire.

La fin du projet est prévue pour le mois de novembre 2027. D'ici là, les étapes suivantes devront être complétées :

- Adjudication du contrat plans et devis : mai 2025
- Réalisation des plans et devis : juin 2025 à mars 2026
- Lancement de l'appel d'offres pour les travaux de construction : mai 2026
- Travaux de construction : mai 2026 à novembre 2027

André Lachapelle

Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval
75^e anniversaire (1950-2025)
Pavillon des Saphirs (salles 3-4)
Bienvenue à tous !

Exposition – Vente – Dimanche 1^{er} juin 2025 de 10 h à 15 h
Volet Reconnaissance débutant à 15 h

JOYEUSES FÊTES
des MÈRES à
toutes les
MAMANS du
MONDE

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 APCHA
R.B.Q.: 8229-6963-28

À votre service depuis 1989

418 825-3304 Cellulaires:
418 808-6557
418 951-3304

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

Le programme des cadets de l'aviation



Une initiative pour la jeunesse

Le programme des cadets de l'aviation du Canada est destiné aux jeunes âgés de 12 à 18 ans pour leur inculquer des valeurs de leadership, de discipline et de citoyenneté. Il permet de découvrir l'aviation et de développer des compétences pratiques par diverses activités :

- Prendre part à des activités éducatives et pratiques liées à l'aviation.
- Développer des compétences en leadership et en gestion.
- Promouvoir la discipline, le travail d'équipe et l'esprit de corps.
- Participer à la vie communautaire et assumer des responsabilités civiques.

Ce programme inclut des cours théoriques sur l'aéronautique, la météorologie, la navigation aérienne et la maintenance des aéronefs. Les cadets peuvent réaliser des vols d'initiation et recevoir une formation pratique en pilotage, ainsi que participer à des ateliers sur la survie, la cartographie, les communications radio et la gestion de projets. Ils participent également à des camps d'été pour mettre en pratique leurs connaissances.

Les compétences en leadership sont renforcées par des activités de groupe, des projets communautaires et des rôles de commandement au sein de l'escadron. Les cadets apprennent à prendre des décisions, diriger des équipes et assumer des responsabilités. Ils ont accès à des activités récréatives et sociales comme des compétitions sportives, jouer d'un instrument de musique, des fins de semaine de survie en forêt et des excursions.

Le programme offre plusieurs avantages :

- Bourses d'études : Les cadets peuvent obtenir des bourses pour leurs études postsecondaires.
- Accès à des formations spécialisées : formations en pilotage, ingénierie aéronautique et gestion aérienne.

- Développement personnel : acquisition de compétences telles que confiance en soi, discipline et travail en équipe.
- Réseau de soutien : encadrement par des mentors et instructeurs expérimentés.

Rejoindre les cadets de l'aviation prépare les jeunes à une carrière dans l'aéronautique ou autre, enrichit leur vie personnelle et leur permet de contribuer à leur communauté. Ce programme offre des expériences de croissance personnelle.

Voici ce que les cadets de l'Escadron 630 Rotary Beauport, actif pour les jeunes depuis plus de 70 ans à l'école secondaire la Courvilloise de Beauport, pense du programme :

« C'est une opportunité d'essayer des activités comme le biathlon, le vol en planeur et la drill de précision. »

« Les cadets permettent d'apprendre beaucoup de choses et de développer des compétences variées. »

« J'y ai rencontré de nombreux amis. »

« Je partage mes valeurs de respect et réalise mes ambitions. »

« C'est trois heures de bon temps où l'on se sent bien et qui passent très vite. »

« Les cadets, ça change une vie. »

Pour plus de renseignements ou inscription tout au cours de l'année, communiquer avec l'Escadron 630 Rotary Beauport.

Visitez leur site Web ou suivez leur page Facebook.

Pour les contacter : (418) 575-0630
630Aviation@cadets.gc.ca ou Facebook
<https://escadron630.ca/>

Lucille Thomassin



Clinique de golf pour juniors

La clinique de golf annuelle aura lieu du 7 au 10 juillet 2025 au Club de golf Alpin.

Cette année encore, les jeunes filles et garçons pourront profiter de l'expertise et de l'expérience de M. Gilles Boudreau, professionnel et enseignant, pour s'initier au golf ou parfaire leurs connaissances.



Renseignements sur la clinique

Date : du lundi 7 juillet au jeudi 10 juillet, de 9 h à 12 h.

Contenu des cours :

- Apprentissage des positions de base (prise, posture, alignement).
- Différents coups joués durant une partie (coups de départ, d'approche, fosse de sable et roulé).
- Mise en pratique de l'apprentissage sur les allées du Club de golf Alpin.

Inscription et information :

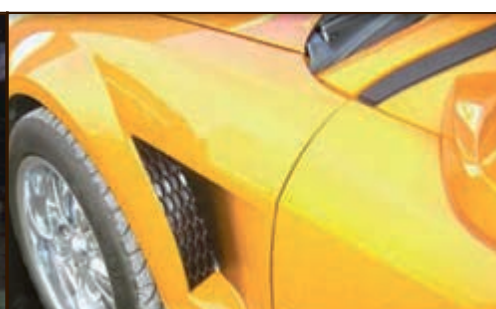
M. Gilles Boudreau au no. de tél. : 581 982-3890 ou proshop50@gmail.com.

Ouverture le 9 mai 2025

« C'est le vendredi 9 mai qu'aura lieu l'ouverture de la saison au Club de golf Alpin et le terrain est en excellente condition », a indiqué le directeur général, M. Jean-François Cote.

Le restaurant est ouvert au public du mercredi au dimanche, de 7 h à 14 h.

André Lachapelle



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

Tél : 418 664-1456
Fax : 418 664-0310

Genevyève Paré
Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

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

Lucille Thomassin

Une belle action pour notre planète

**Le 22 avril dernier,
c'était le Jour de la Terre.**

Toutes les classes de notre merveilleuse école du Trivent 2 ont participé au ramassage de déchets dans les rues qui l'entourent.

Monsieur Alain et ses élèves de 4^e année ont eu l'initiative de faire un grand ménage printanier pour aider notre seule et unique planète.

Finalement, nous avons amassé 180 kilogrammes d'ordures ! Imaginez, 180 kilogrammes qui ne sont plus au sol.

Merci aux 269 élèves, enseignants et parents qui ont participé à ce grand ménage du printemps. Nous vous encourageons vous aussi à ramasser des déchets pour aider notre environnement.

Lila Benyamina, Léa Labbé et Naomie Patoine
Élèves de 6^e année du Trivent



Des efforts payants pour notre planète,
des images qui font réfléchir



Des élèves satisfaits d'avoir travaillé fort
pour améliorer la planète



Cette belle expérience fera comprendre aux élèves l'effet bénéfique du recyclage et du compostage sur notre planète. Ils pourront appliquer la collecte sélective des déchets dans leur vie quotidienne en l'expliquant à leur famille.



103,3 lbs de déchets éliminés,
un bonne raison de sourire et de se taper
dans les mains




EXCAVATION

Installation septique
Entrée d'eau
Drain agricole
Excavation

418-558-0296
RBQ : 5685-2213-011



Repères.
paysages durables

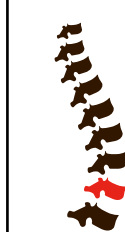
Service d'aménagement paysager
reperes.co – 418.825.1081



Me Chantale Bourget
Notaire et conseillère juridique

224, avenue Ste-Brigitte, local 102
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
Tél : 418 825-2132

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



DRE Sophie Léonard
CHIROPRACTICIENNE

*Des soins de santé
à proximité!*



chirosbdl.com

Ste-Brigitte-de-Laval

418 - 606-2424

VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



Affaires municipales

Prochaines séances du conseil municipal

13 mai - 10 juin - 8 juillet

- À 19 h, au bâtiment du Parc des Saphirs (175, rue Kildare)
- Visionner en direct et en différé : sbdl.net/webdiffusion
- L'ordre du jour : sbdl.net/conseil-municipal

Travaux publics

Opération de nettoyage et balayage des rues

Bien qu'il soit difficile de promettre quelle date sera nettoyée quelle rue, le nettoyage complet et final de toutes les rues suivra son cours normal de la mi-avril jusqu'en juin.

Journée mondiale de l'abeille - 20 mai

Le Service des travaux publics retardera la première tonte des terrains municipaux afin de favoriser la pousse des pissenlits, une source précieuse de nourriture pour les abeilles et autres insectes pollinisateurs.

Nous invitons la population à également adopter ce geste simple mais significatif pour permettre à nos pollinisateurs de faire le plein en cette période où la nourriture se fait plus rare.

Aménagement du territoire

Écocentre

Une visite équivaut à tout dépôt de matières, peu importe la quantité : sbdl.net/ecocentre

- L'écocentre le plus proche : 425, boulevard Raymond, à Beauport.
- Les deux premières visites : gratuites
- 3^e visite et + : 38 \$ (utilisateur-payeur)

Sécurité publique

Suivre l'indice d'incendie de la SOPFEU pour SBDL

Bien que la SOPFEU émet une évaluation quotidienne du risque d'incendie pour la région, le Service de la sécurité publique de la Ville peut décider à tout moment d'appliquer des restrictions justifiant un niveau de précaution plus élevé et plus adapté aux conditions et caractéristiques locales à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Indice quotidien de la SOPFEU pour SBDL via :

- La publication INDICATEURS  +  épinglée sur notre Facebook
- Les trois panneaux sont situés :
 - Sur le boul. du Lac, entre les numéros civiques 112 et 116
 - À l'intersection avenue Sainte-Brigitte et rue Auclair
 - Sur l'avenue Sainte-Brigitte, à la hauteur du numéro civique 5



Loisirs, sports, culture et vie communautaire

Camp d'été « Les Z'actifs »

Du 30 juin au 15 août 2025.

Inscription jusqu'au 28 mai via le portail citoyen « Voilà! ». Les activités se déroulent à l'école Trivent 2, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, avec service de garde : sbdl.net/camp-dete/.

Ouverture des plateaux sportifs et parcs

L'ouverture des plateaux sportifs et des parcs est prévue pour mi-mai selon les conditions météorologiques.

Prochains événements

Fête du voisinage : samedi 7 juin

Tous les détails : sbdl.net/fete-voisinage

Fête de la pêche : samedi 7 juin

De 9 h 30 à 14 h

Au Parc Richelieu (386, avenue Sainte-Brigitte)

Tous les détails : sbdl.net/fete-peche

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

Mairie | 414, avenue Sainte-Brigitte (QC) G0A 3K0 - mairie@sbdl.net - 418 825-2515



ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE

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

SBDL.NET   

Leadership chancelant et ambivalent

Lors du conseil de ville du mois d'avril, M^{me} Fortier nous apprend qu'elle ne sollicitera pas un autre mandat et, sans aucune surprise, M^{me} Michèle Dufresne, sa fille, nous annonce qu'elle briguera cette fonction en novembre prochain. S'ensuivent les différents mots de reconnaissance à l'égard du travail de M^{me} Fortier qui vont même jusqu'à lui attribuer une excellente note pour son leadership.

Visiblement, certains de nos conseillers auraient avantage à s'approprier le concept, voire même la définition de ce qu'est le leadership. À moins bien entendu qu'ils considèrent, par exemple, que d'annoncer en conseil le démantèlement de l'orgue de l'église, pour ensuite se rétracter à la suite d'une importante remise en question de cette décision dans les médias sociaux et d'un seul coup de téléphone d'un citoyen. Est-ce là, un exemple marquant de leadership ? Il est vrai qu'à première vue on pourrait dire bravo, la gouvernance écoute les citoyens. Mais au-delà de cette apparence :

- Facebook est-il à ce point menaçant pour qu'une décision soit aussi facilement renversée ?
- Les membres du conseil, les organismes concernés ont-ils eu droit au chapitre ?
- Que valaient la réflexion du conseil et les recommandations de l'administration à l'origine de cette prise de position pour qu'elle soit si facilement modifiée ?
- Quel fut l'argument qui a fait basculer la décision ?
- Quel impact y aura-t-il sur la subvention de la MRC ou les finances de la Ville ?
- Gouvernerons-nous maintenant en fonction des humeurs de Facebook ?

Il en va de même pour la dernière séance extraordinaire où les élus ont vraisemblablement changé leur fusil d'épaule au regard de l'organisme *Diffusion culturelle*.

D'autre part, la pomme ne tombant jamais bien loin de l'arbre, nous pouvons nous questionner quant au genre de leadership qu'exercerait M^{me} Michèle Dufresne si elle était élue. Citons, par exemple, le dossier de la pumtrack qui nous coûtera la coquette somme de 159 000 \$. Ce projet qu'elle se targue

d'avoir mis sur pied en collaboration avec un comité de citoyens alors que la formation de ce comité, sa composition, le choix des orientations et le choix du site d'aménagement sont passés complètement sous les radars d'une majorité de Lavallois(es).

En effet, à la suite d'une demande d'accès à l'information, nous apprenons que deux citoyens ont personnellement été invités à joindre le comité, qu'il nous est impossible de connaître l'identité de ces membres, ni de consulter les grilles d'évaluation ou notes prises qui ont mené à l'acceptation du projet et à la réalisation de cette *pumtrack*.

Est-ce que c'est ça, la définition de transparence de M^{me} Dufresne ? Est-ce que c'est ça sa conception d'impliquer les citoyens ou devrait-on dire des alliés ? Est-ce que c'est ça sa façon de se préoccuper des véritables enjeux ? Ce montant de 159 000 \$ aurait-il pu servir les intérêts d'un plus grand nombre de citoyens ou affectés à des projets prioritaires ? N'aurait-on pu envisager l'amélioration des parcs existants qui selon M. Charles Morissette sont des stationnements à poussettes ?

Qu'il n'y ait pas de méprise, je ne suis pas contre ces belles initiatives. C'est le leadership, l'apparente manigance, le processus de réalisation, la manière dont la gouvernance pilote ses dossiers et bien entendu la pertinence, l'efficacité et la viabilité financière de ces projets pour l'ensemble de la population qu'il est souhaitable de remettre en perspective.

Dans ce contexte, nous ne pouvons que souhaiter que les prochaines élections dotent Sainte-Brigitte-de-Laval d'une gouvernance à la hauteur des défis qui traînent toujours derrière nous et aussi de ceux qui se pointent à l'horizon 2030.

Nous ne pouvons que souhaiter que les prochains qui prendront les commandes, affichent un leadership transformationnel propre à remédier aux défaillances observables des *quatre dernières années et à faire rayonner notre ville autrement que par ses bisbilles, bévues ou conflits*.

Christian Paquet

Une corvée pour nos enfants



Vous êtes cordialement invités à venir donner quelques minutes de votre temps afin de redonner vie à nos deux cours d'école pour le mieux-être de nos enfants !

Cette corvée aura lieu le samedi 10 mai 2025 à 10 h

Nous débuterons à l'école du Trivent 1. Votre aide nous sera très précieuse. Nous voulons offrir un milieu de vie plus agréable à nos enfants et leur permettre de mieux s'épanouir.

L'objectif est d'accompagner les enfants afin de diminuer leur impact sur l'environnement. Alors, j'invite tous les citoyens à faire un petit geste pour la planète ce samedi et je fais un petit clin d'oeil aux pédagogues dans ce billet pour leur donner des pistes afin de sensibiliser les citoyens de demain.

Une façon d'éveiller les jeunes à prendre soin de la Terre, c'est malheureusement de leur démontrer comment notre planète est mal en point. Chez les petits, on peut tout simplement regarder dans la cour d'école et constater les déchets ou même constater ce qui est jeté dans les poubelles et qui devrait être mis au recyclage.

On peut les inviter à comprendre pourquoi on doit poser ces gestes.

Parents, citoyens, élèves, vous êtes tous les bienvenus. Apportez votre balai et votre bonne humeur. On vous attend.

Sylvie Lajoie

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
Groupe Altus Solutions technologiques
Géomatique

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

SH MACHINERIE
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

LES CONSTRUCTIONS MAURICE FORTIER & FILS
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Rénovation - Menuiserie générale
générale & commerciale
jocelynfortier@ccapcable.com

354 ave Ste-Brigitte Martin tél: 825-5067
Sainte-Brigitte-de-Laval cel: 520-1208
Québec G0A 3K0 Jocelyn tél: 825-2392
R.B.Q. 1360-2453-03 fax: 825-4126

ProAction PHYSIO
physiothérapie
ergothérapie
kinésiothérapie
massothérapie
pédiatrie
rééducation périnéale

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

Rembourrage Gilles Noël
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite
Intérieur de roulottes et motorisés - Travail garanti

418 825-3568 gnoel@ccapcable.com
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0



DES NOUVELLES DE VOTRE MRC

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Défi OSEntreprendre

BRAVO AUX LAURÉATS LOCAUX

Le volet Création d'entreprise a couronné trois entreprises de la région :

- Dans la catégorie Services aux individus, les honneurs vont à l'Atelier Biophil, une entreprise de construction de Sainte-Brigitte-de-Laval qui oeuvre dans la création de bâtiments sains et durables.
- Les Aliments Grounded souhaitent démocratiser l'alimentation végétale en facilitant son intégration dans le quotidien, notamment avec une gamme de produits à base de pois canadiens et d'épices biologiques, ce qui représente un excellent substitut à la viande hachée dans toutes les recettes du quotidien.
- Enfin c'est la jeune entreprise BB soins de la peau qui s'est illustrée dans la catégorie Innovations technologiques et techniques avec sa crème nettoyante pour le corps 100 % naturelle et sans rinçage.

Dans le volet Faire affaire ensemble, c'est l'entreprise de Saint-Gabriel-de-Valcartier Les fleurs du Malt qui s'est illustrée. L'entreprise offre des mélanges maltés prêts à cuisiner, comme des mélanges à crêpes ou à brownies.

Bravo à ces 4 entreprises et bonne chance pour la prochaine étape!



Atelier Biophil



Aliments Grounded



Les Fleurs du Malt

SAISON ESTIVALE

Planifier l'été dès maintenant

UN ÉTÉ ANIMÉ DANS LA JACQUES-CARTIER

Alors que les élèves et le personnel scolaire entament le dernier droit de l'année scolaire, c'est le moment idéal de planifier les activités estivales pour profiter pleinement de tout ce que la région de La Jacques-Cartier a à offrir.



Rodéo

Sainte-Catherine-de-la-Jacques Cartier

Du 27 au 29 juin, préparez-vous à vivre des sensations fortes au Rodéo de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Assistez à ce spectacle équestre époustouflant qui vous promet des moments palpitants et une ambiance électrisante. Les amateurs de Rodéo seront comblés par cette expérience. Information et billet au www.rodeoscjc.com

Chapelle du Lac

La Chapelle du Lac sera animée tout l'été. Laissez-vous emporter par son univers enchanteur et assistez à des spectacles d'artistes talentueux comme Alfa Rococo, Andréanne A. Malette ou Paul Piché. Plusieurs rendez-vous à ne pas manquer cet été. Info et billets : www.lachapelledulac.com

Festival à Deux-Têtes

Le Festival à Deux-Têtes sera de retour à Sainte-Brigitte-de-Laval du 14 au 17 août prochain. Programmation, billets et détails au www.facebook.com/DCSBDL.

Plusieurs autres cours, événements sportifs et culturels auront lieu cet été dans la région. Pour ne rien manquer, abonnez-vous aux plateformes de la MRC ou inscrivez-vous au www.jacques-cartier.com.

Suivez-nous!

Pour ne rien manquer

Pour tout savoir sur :

- Les événements dans la région
- Les appels de projet ou de candidature
- Les formations ou webinaires
- Les nouvelles des entreprises d'ici
- Et encore plus

Le meilleur moyen est de s'abonner à l'une des infolettres ou à la page Facebook de la MRC ou de visiter le mrcjacques-cartier.com.



Embarque dans le bus



tcjacquescartier.com



Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

Des loisirs de qualité pour les nouveaux retraités et les aînés

Diane Clavet

Nous avons besoin de vous

Le Club recrute. Les postes à combler sont :

- Trésorier/trésorière
- Secrétaire
- Relationniste (communications)
- Photographe pour événements

Contactez Michel Després au 418 849-2089

Activités estivales

Certaines activités prendront fin le 27 mai pour laisser place aux activités estivales dès que le beau temps le permettra.

Pickelball

Le pickelball toujours aussi populaire se déplace à l'extérieur pour l'été.
Les lundis, mercredis et vendredis, à 9 h 30
Parc des Saphirs

Responsables :

Nelson Christenson	418 825-1999
Pierre-Yvon Thomassin	581 443-2959

Quilles finlandaises

Les quilles finlandaises, une activité très appréciée est de retour les mercredis, à 18 h 30.
Présentez-vous au 4, rue de la Patinoire.

Responsables :

Pierre-Yvon Thomassin	581 443-2959
Lucie Richard	418 907-9030

Pétanque extérieure

Avec les beaux jours, c'est le retour de la pétanque extérieure.

Présentez-vous au 4, rue de la Patinoire, les mardis et jeudis, à 18 h 30. Les responsables vous attendront.

Responsables mardi :

Monique Vallée	418 825-3462
Diane Fortier	418 825-0042

Responsables jeudi :

Jean-Charles Millette	418 825-5012
Yvon Fortier	418 825-2743

(Paul-Henri Fortier sera présent jusqu'à la mi-juin)

Adhésion au Club

Vous avez 50 ans et plus et vous désirez joindre la grande famille du Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval. Procurez-vous une carte de membre au coût de 30 \$ par année ou 55 \$ pour deux ans.

Les moins de 50 ans peuvent également participer à nos activités en acquérant une carte Affinité au coût de 12 \$.

À cette fin, veuillez communiquer avec Jean-Marc Jennings au 418 825-1527 ou visiter notre site Web.



Pour vous tenir informés

Visitez notre page Facebook et notre site Web pour suivre les dernières nouvelles du Club et découvrir les articles sélectionnés.

Club.FADOQ.SBDL

WEB : fadoq-sbdl.org/

Avis de convocation à l'assemblée générale annuelle du Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

Le Conseil d'administration vous invite à participer à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra le mardi 27 mai 2025, à 13 h, au Parc des Saphirs, 175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval.

L'avis de convocation est affiché au Parc des Saphirs, sur la Page Facebook du Club et sur notre site Web.

Lors de cette assemblée, nous procéderons notamment, à l'élection de quatre membres du conseil d'administration.

Les formulaires de mise en candidature sont disponibles auprès du président, de la secrétaire ou sur les lieux de la réunion.

Nous vous remercions de votre participation et au plaisir de se revoir.

Michel Després , président	418 849-2089
Sylvie Houde , secrétaire	418 576-8109

Dernier brunch de la saison

Venez partager un délicieux brunch au restaurant Pizza Passion, le dimanche 18 mai 2025.

Prix : 13 \$ membre Club SBDL

Réservez votre place auprès de :

Lilianne Lacroix	418 825-1527
------------------	--------------

Dîner communautaire

Le mardi 27 mai, à 11 h 30, joignez-vous à nous pour déguster un bon repas. Ce dîner clôturera notre saison 2024-2025.

Coût : 10 \$ membres Club SBDL

Lieu : Parc des Saphirs, salles 3-4

Suivra le Super bingo du Club.

Réservez votre place au plus tard le mercredi précédant l'activité, auprès de :

Diane Fortier	418 825-0042
Lilianne Lacroix	418 825-1527

Merci

Nous souhaitons remercier tous nos bénévoles pour leur implication lors de nos activités. Votre temps, votre énergie et votre engagement sans faille sont très précieux.

Vous jouez un rôle primordial dans le succès de notre club et nous vous en sommes très reconnaissants. Nous sommes heureux et fiers de pouvoir vous compter parmi nous.

Encore une fois, merci de votre implication.

DDLG INC
entrepreneur électricien
R.B.Q. 5849-2448-01
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



Vente de fleurs 2025

Diane Clavet

Dans quelques jours, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans le stationnement du chalet des sports pour la vente de fleurs au profit de la MDJ La Barak. En effet, l'événement aura lieu le samedi 24 mai entre 8 h et 12 h.

La vente de fleurs est une occasion privilégiée de vous procurer fleurs, jardinières, vivaces et légumes tout en soutenant financièrement un organisme de Sainte-Brigitte-de-Laval qui offre des services aux adolescents de la municipalité.



Nous tenons à remercier nos partenaires et fournisseurs :

- Les Serres Roch Hébert
- Serres Bruno et Michel Bédard
- Jardin « Le temps d'une hémérocalle »
- Création CR Caroline Roberge
- La Bulle boutique
- Racines Cuisine Nomade
- Association forestière des deux rives (AF2R)
- Ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF)
- Canopée services horticoles
- Desjardins
- Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Nouveauté

Nous sommes très heureux de vous annoncer que, grâce à notre partenariat avec l' Association forestière des deux rives (AF2R) et le ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF), nous serons en mesure d'offrir des arbres à la communauté lors de la matinée de la vente de fleurs.

En effet, 50 pins blancs, ainsi que 50 érables à sucre seront disponibles jusqu'à épuisement des stocks. Notez que nous serons en mesure d'offrir un à deux arbres maximum par citoyen.

Nous souhaitons remercier « Canopée services horticoles » qui sera sur place pour animer un kiosque édu-

catif en lien avec les arbres, le matin de l'événement. Nous vous invitons à suivre l'événement Facebook « Vente de fleurs 2025 » afin de ne rien manquer.

Recherchons : administrateurs.trices

- Vous avez à cœur les jeunes de SBDL ?
- Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté ?
- Vous voulez faire partie des décisions concernant notre MDJ et soutenir notre mission ?

Des places seront disponibles au sein de notre conseil d'administration.

Communiquez avec nous au mdjlabarak@outlook.com si vous êtes intéressés ou désirez plus d'informations.

On vous invite également à vous présenter lors de notre assemblée générale annuelle du 11 juin pour poser votre candidature officielle.

RAPPEL - Assemblée générale annuelle

Mardi 10 juin 2025

18 h 30 : Accueil

19 h : Ouverture de l'assemblée

Maison des jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval
7, rue de la Patinoire, Sainte-Brigitte-de-Laval

Ne manquez pas l'assemblée générale annuelle de la Maison des jeunes La Barak qui aura lieu le mardi 10 juin 2025, à compter de 18 h 30. Jeunes, parents, organisations et entreprises, sont les bienvenus à cette séance publique d'information de l'organisme MDJ La BARAK de Sainte-Brigitte-de-Laval.

C'est une belle opportunité de rencontrer l'équipe de la Barak, les membres du conseil d'administration et les jeunes qui la fréquentent. Vous pourrez également constater les belles actions qui ont été effectuées en 2024-2025 et prendre connaissance de nos projets à venir.

Il est important de nous confirmer votre présence d'ici le 6 juin 2025 à l'attention de Marilou Paradis, directrice, au 418 948-6769 ou par courriel à mdjlabarak@outlook.com.

Lors de votre confirmation de présence, indiquez-nous si vous souhaitez avoir les documents qui seront présentés à l'avance, soit le rapport d'activités et le rapport financier.

Nous vous y attendons en grand nombre !

Claudia Lizotte, coordonnatrice

Maison des jeunes La Barak
www.Facebook.com/mdj.barak
418-948-6769
mdjlabarak@outlook.com

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue
2. Nomination d'un(e) président et d'un(e) secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Présentation de l'équipe de La Barak et de son conseil d'administration
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 11 juin 2024
6. Présentation et adoption du rapport d'activités annuel 2024-2025
7. Présentation et adoption des états financiers en date du 31 mars 2025
8. Nomination de la personne à la vérification financière
9. Élection des administrateurs pour l'année 2025-2026
10. Discussion sur les orientations de l'année à venir
11. Questions diverses
12. Levée de la séance

10\$ de rabais
À L'ACHAT DE 50 \$
SUR TOUT
EN MAGASIN

Valide jusqu'au 30 juin 2025

Suivez-nous



létourn
la référence en alimentation animale

UNE PROMOTION
IRRÉSISTIBLE!

LETOURNO.COM

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



75^e anniversaire (1950-2025) Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval



Jocelyne Clavet

« Fières de notre histoire »

Le Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval invite toute la population à son exposition-vente annuelle qui se tiendra le dimanche 1^{er} juin, de 10 h à 15 h, au Parc des Saphirs situé au 175, rue Kildare, salles 3-4 (salles des réunions municipales).

Une invitation particulière est faite aux anciennes de notre Cercle ainsi qu'aux autres Cercles de notre région et de notre Fédération Québec-est/Charlevoix.

Le Comité organisateur du 75^e profitera de cette journée pour tenir un volet « reconnaissance » qui débutera vers 15 h. Cette activité « reconnaissance » est spécialement prévue pour souligner l'apport et le travail des femmes qui, au cours des années, ont travaillé dans l'ombre à maintenir et promouvoir les activités du Cercle.

Grâce à toutes ces femmes, notre Cercle est toujours vivant, en bonne santé et en expansion car nous avons de nouvelles inscriptions presque à chaque mois. Nous pouvons nous réjouir d'avoir un Cercle accueillant et attractif malgré ses 75 ans.

Le Cercle de Fermières Saint-Brigitte-de-Laval étant le plus vieil organisme communautaire de notre ville avec ses 75 ans, plusieurs générations de femmes s'y sont rencontrées et l'exercice pour les retrouver ne s'est pas avéré simple car plusieurs ont quitté la région et d'autres le monde des vivants.

Plusieurs recherches ont été faites afin de retrouver les coordonnées des personnes qui ont été très impliquées au cours des années car nous voulions les inviter de façon traditionnelle et officielle. Le travail a été complété et nous attendons les réponses pour finaliser la logistique.

Nos fermières ont la réputation d'être des femmes actives, généreuses, créatives et des bénévoles impliquées dans leur communauté. Ces femmes sont une richesse inestimable pour une communauté accueillante et inclusive, elles méritent notre respect.

Nos fermières présentent un éventail d'âges : de la jeune maman à l'arrière-grand-mère en passant par les nouvelles retraitées et les nouvelles résidentes dans notre communauté. Chacune peut apporter à l'autre, par ses expériences de vie et de travail, ce qui permet des beaux échanges et donne une belle dynamique au sein du groupe.

Tout le monde est gagnant à ce partage des connaissances entre les personnes. L'accueil de l'autre est valorisé. C'est une belle façon de combattre l'âgisme et l'isolement des aînées qui ont tant à donner et à partager.

C'est avec cet objectif en tête que le Cercle désire mettre en valeur nos membres bénévoles passées et présentes lors de l'événement reconnaissance qui aura lieu le 1^{er} juin prochain.

Doris Roy

Local du Cercle : 418 825-3384
avec boîte vocale

Les membres du C.A. :

Suzie Bergeron, présidente
Jocelyne Fortier, vice-prés. arts textiles
Françoise Dawson, trésorière
Louise Bélanger, secrétaire
Maria Harvey, actions communautaires
Doris Roy, communications-recrutement



**Cercle de Fermières
Sainte-Brigitte-de-Laval
75^e anniversaire (1950-2025)**

Parc des Saphirs (salles 3-4)

Bienvenue à tous !

Exposition – Vente –

Dimanche 1^{er} juin 2025, de 10 h à 15 h

Volet Reconnaissance débutant à 15 h

WR | 80 ans

Dominic et Gabriel Robert
arrière-petits-fils du fondateur

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

- Salon commémoratif avec chapelle et salle de réception au 1010 Boul Raymond, Sainte-Thérèse de Lisieux
- Arrangements préalables avec forfaits, tout en musique...
- Columbarium Intérieur à partir de 895\$
- 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

Carole Fortin
Courtier immobilier résidentiel

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

RE/MAX HORIZON
carolefortin.ca

f

Vous songez à déménager ?

Contactez-moi dès maintenant pour une consultation gratuite et sans engagement.

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble !

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

Diane Clavet

Journal de François Goudreault (Suite)

(Langage et orthographe de M. Goudreault)

1938

L'été de 1938 a été bien remarquable. On a eut des choses que l'on a jamais vue. Ça été un été bien mouilleuse, de la pluie tous les deux ou trois jours et des grosses pluies.



© actu.fr

Le premier septembre on a eut une pluie comme on a jamais vue. Les rivières ont monter et presque tous les ponts ont partis. Le pont de la cote du lac, celui de la cote croches, le mien, (rue Goudreault), celui de Gibson (rue Auclair), celui chez Dubé. On a été obliger de les faire tous en neufs. Il a mouillé comme cela tous l'été.

Mais le mois d'octobre a été très beau. Il a mouillé seulement deux jours dans le mois et il s'est fait bien des travaux dans les chemins. On a fait un bout de la route de La branche j'usqu'à chez Honoré Thomassin et un bout de la rue Gibson (rue Auclair) jusqu'à ma route.

En plus ils ont eu de l'argent du gouvernement de Maurice Duplessis pour réparer les dégâts qui a été fait par la grosse inondation du mois de septembre. Et aussi ils ont réparer le pont de l'île qui a été fait l'année d'avant.

C'est Pitoune (Joseph Auclair) qui était à la tête de ces travaux et c'est Joseph Dubé qui faisait les route Labranche et Gibson. L'autre bout de la route Gib-

son a été fait pendant le mois de septembre et octobre 1943 par Georges Thomassin.

1941-1942

C'est pendant les années 1941-1942 que j'ai été maire. Joseph Giroux a battu Pitoune Auclair comme maire pendant l'hiver de 1939 et il a été deux ans maire. Son temp était fini pendant l'hiver de 1941 et c'est moi qui a rentrer avec une élection moi et Pitoune. J'ai eu deux voix de plus et j'ai été aussi deux ans jusqu'à 1943. Alard j'ai laissé ma place à Joseph Lapointe qui a rentrer unanime le 10 janvier 1943.

C'est le 24 décembre 1942 que j'ai reçu de Bidou mon frère \$200 dollars qui m'a prêter à 5 pour cent. Il m'a prêter cette argent pour acheter un poêle. Je l'ai acheter le premier juillet 1943. J'ai été le chercher à Valcartier et je l'ai payer \$200 piastres cash.

1943

C'est aussi pendant l'été 1943 que j'ai bâtie mon étable. Elle m'a couter en dépense environ \$400 dollars en salaire et en matériaux (apart le bois). C'est Jos Giroux le menuisier qui l'a fait et Georges Goudreault qui ont travailler. J'ai donné à Jos. Giroux 100 dollars de gage, je l'ai payer 50 cents de l'heure. Et Georges je lui ai donner 35 cents de l'heures. Je lui ai donner 75 piastres en gages



En avant plan, étable, grange et maison de François Goudreault

1948

C'est pendant l'été de 1948 que le couvent a été bâtie, il a couté en tous \$85,000 dollars et c'est Lionel Bélanger de Sainte-Thérèse qui l'a fait. Il a commencer au mois de mai et a finie pour la toussin.

On a commencer à dire la messe dedans le premier novembre et les classes.

Il a été bénie le 24 octobre 1948. On a fait un gros banquet.

À suivre...

Prochaine parution

Dans la parution du journal en juin, la Société d'histoire fera paraître un article sur l'histoire du Lac des Neiges, accompagné de photos et commentaires de personnes qui y ont travaillé au cours des ans.

Si vous avez eu la chance d'y travailler ou auriez des anecdotes à raconter, communiquez avec moi, Allen Dawson, au 418 575-7478. Ça me fera plaisir de vous écouter et d'ajouter vos histoires à cet article.

Merci !

Allen Dawson

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



4 M\$* pour nos membres et la communauté

La ristourne, c'est ma part du gâteau

Détails et conditions à desjardins.com/ristourne

* Le montant de la ristourne individuelle provient des excédents de l'année financière 2024 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

La demande d'aide médicale à mourir

Depuis le 30 octobre 2024, au Québec, il est possible pour une personne ayant un diagnostic de trouble cognitif, tout en étant encore apte, de demander l'aide médicale à mourir de façon anticipée. La loi québécoise est bien votée mais il semble que ce n'est pas si simple que cela.

Un article du Dr Quoc Dinh Nguyen gériatre, épidémiologiste et chercheur au Centre hospitalier de l'Université de Montréal est paru dans la revue Actualité de février 2025 dans le but de bien faire comprendre le processus et les difficultés liées à ce choix. Je me suis empressée de le lire et je vous partage quelques pistes de réflexion.

Le processus de la demande anticipée d'aide médicale à mourir (DAAMM) ?

Pour faire une demande anticipée d'aide médicale à mourir, il faut être atteint d'une maladie grave et incurable comme la maladie d'Alzheimer ou une autre démence. Ensuite, au moment d'administrer ce soin, donc probablement plusieurs années plus tard, il faudra qu'il y ait une perte avancée des capacités et que la personne ait des souffrances physiques ou psychiques persistantes et insupportables.

La personne qui demande la DAAMM devra détailler les signes qui spécifient ce qu'elle juge inacceptable de vivre comme par exemple de n'être plus capable de s'alimenter seule, ne plus reconnaître ses enfants, être incontinent, etc.

Il faut également inscrire le nom de la personne qui sera responsable d'enclencher le processus d'évaluation pour l'aide médicale à mourir. J'ai réalisé l'ampleur de cette responsabilité en prenant la décision de faire euthanasier ma chatte. Indécision, confusion, culpabilité se sont pointées dans ma tête. Imaginez-vous le fardeau qui est donné à la personne responsable d'enclencher le processus pour un être cher.

Lorsque le processus est enclenché, deux professionnels de la santé (médecin ou infirmière spécialisée) devront s'assurer que les manifestations sont présentes, qu'il y a un déclin avancé des capacités ainsi qu'une souffrance intolérable.

Avant de demander l'AMM

Il est possible de se préparer à la perte d'aptitudes et l'AMM ne devrait pas être vue comme la seule issue aux traitements des troubles cognitifs.

La maladie de la démence et l'Alzheimer se concrè-



tisent par un processus progressif et insidieux. L'évolution des troubles cognitifs est souvent lente et ce n'est pas facile de dire quand la situation devient inacceptable.

Il ne faut pas sous-estimer la capacité d'adaptation de la personne malade. C'est difficile de dire ce qui nous fera souffrir des années plus tard. Plusieurs personnes souffrant d'Alzheimer n'ont pas du tout l'air malheureuses.

Selon des gériatres, après le choc initial du diagnostic et les phases précoces de la maladie, l'adaptation s'installe. À partir des phases modérées, plusieurs malades ne se rendent plus compte qu'elles sont malades (on parle alors d'anosognosie) et la souffrance perçue est réduite.

Je peux d'ailleurs en témoigner car j'ai vu et je vois régulièrement des personnes atteintes d'Alzheimer qui n'ont pas du tout l'air de souffrir. Je pense, entre autres, à ma belle-soeur Marie-Paule qui est atteinte de cette terrible maladie et à chaque visite, elle est souriante, mais elle ne peut pas suivre du tout la conversation. Elle passe du coq à l'âne. Je ne voudrais pas avoir à prendre une décision la concernant.

La gériatre, Quoc Dinh Nguyen s'inquiète des conflits qui pourront survenir lorsqu'un proche jugera que la personne malade est arrivée au stade de recevoir l'AMM, alors que cette dernière ne semblera pas vraiment souffrir. La loi prévoit la possibilité pour toute personne ayant formulé une DAAMM de refuser son administration. Mais qu'arrivera-t-il si la personne choisie pour décider insiste pour la faire administrer. En principe, le choix devrait être celui de la personne atteinte de la déficience, mais il se peut qu'il y ait divergence d'opinions et que la confusion s'installe.

Les médecins et infirmières devront évaluer les manifestations cliniques récurrentes de la maladie et s'il y a souffrance intolérable comme le mentionne la loi. L'évaluation de chacun de ces deux critères est diffi-

cile pour les troubles cognitifs. Les personnes souffrant d'Alzheimer ou de démence ont des bonnes et des mauvaises journées. Une infection passagère (pneumonie ou infection urinaire) peut même avoir des effets importants sur la cognition d'une personne et c'est difficile de savoir si c'est temporaire ou permanent.

La détermination de la souffrance ne reposera pas sur un échange avec la personne qui demande l'AMM car elle ne sera plus apte. Ce qui sera perçu comme souffrant par le proche aidant sera possiblement différent de ce que constateront les deux médecins évaluateurs. Comment s'assurer que la décision respectera ce que la personne aurait souhaité ?

L'aide médicale à mourir ne doit pas devenir un choix par défaut parce que les soins palliatifs et les soins aux personnes âgées dans les CHSLD et les hôpitaux ne sont pas à la hauteur des attentes.

Là où il y a consensus

La demande d'AMM anticipée a pour but de répondre au principe de décider de notre vie, de faire des choix en fonction de notre bagage de vie, de nos valeurs. Elle existe pour les cas où nous aurons perdu cette capacité à décider pour nous-même. Pour une grande majorité de Québécois, les DAAMM sont une avancée importante pour respecter la dignité d'une personne.

La gériatre, Quoc Dinh Nguyen espère éviter des incompréhensions fâcheuses et de grandes déceptions, autant pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif que pour leur entourage. Quoiqu'il en soit, c'est important de réfléchir aux conséquences d'une décision ayant autant d'impacts et d'en discuter avec nos proches.

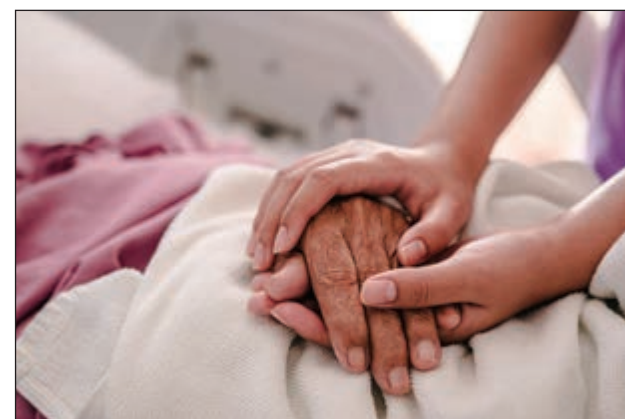


Photo Google: Les sentiers

Doris Tessier

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
aylem brand

Régent
Service

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

POMPES & PUITS
418 849-5614

Licence RBO : 2545-5577-56

DIONRHÉAUME
Cabinet d'avocats et de notaires

info@dionrheume.com

- Droit immobilier commercial et résidentiel
- Testament et mandat de protection
- Droit corporatif et commercial
- Matières non contentieuses
- Succession

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

Des sourires éclatants

Lucille Thomassin

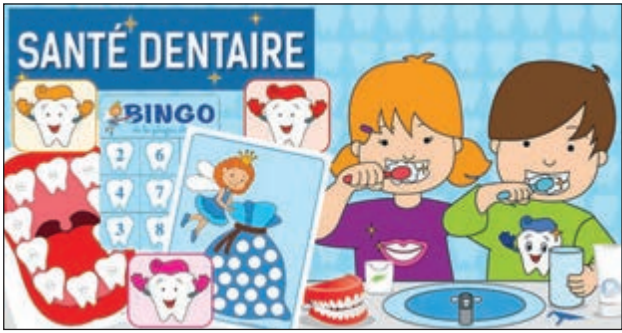


Photo Google : Educatout

Protéger la santé bucco-dentaire des enfants

Saviez-vous que la carie dentaire est la maladie chronique la plus répandue et évitable chez les enfants dans le monde ? Il est essentiel de veiller à ce que les enfants maintiennent une bonne santé bucco-dentaire afin de favoriser leur bien-être général. Des dents et des gencives saines favorisent une bonne mastication et une bonne élocution, mais en plus, l'adoption précoce de bonnes habitudes d'hygiène buccale peut prévenir la carie dentaire, la mauvaise haleine et les maladies des gencives.

Voici trois stratégies clés pour améliorer la santé bucco-dentaire de votre enfant :

1. Créez une routine quotidienne d'hygiène buccale

Prévenez les caries en encourageant le brossage régulier et l'utilisation de la soie dentaire. Les enfants

devraient se brosser les dents deux fois par jour avec une petite quantité de dentifrice au fluorure pour aider à renforcer l'émail des dents et prévenir la carie.

Les enfants de moins de trois ans doivent utiliser une quantité de dentifrice de la taille d'un grain de riz. Pour les enfants de trois ans et plus, la taille devrait être celle d'un pois. Ils doivent également nettoyer entre leurs dents quotidiennement à l'aide de la soie dentaire ou de brosses interdentaires.

Si votre enfant est trop jeune pour faire toutes ces choses correctement par lui-même, vous pouvez l'aider jusqu'à ce qu'il soit en âge de le faire.

2. Encouragez une alimentation saine

Les aliments consommés par les enfants jouent également un rôle important dans leur santé bucco-dentaire. Vous pouvez limiter les collations et les boissons sucrées pour réduire le risque de caries. Optez plutôt pour des collations nutritives comme des fruits, des légumes et du fromage, et offrez de l'eau tout au long de la journée pour aider à éliminer les particules alimentaires et les bactéries qui causent les caries.

3. Prenez régulièrement des rendez-vous de soins bucco-dentaires

Les rendez-vous réguliers avec un professionnel de la santé bucco-dentaire sont essentiels à la santé globale de votre enfant. Les hygiénistes dentaires peuvent fournir des traitements préventifs comme le

vernis au fluorure et les enduits protecteurs dentaires, qui offrent une protection supplémentaire contre les caries. Un enduit protecteur dentaire est une couche mince appliquée sur les surfaces de mastication des dents arrières où les caries sont les plus susceptibles de se former. Ils durent de nombreuses années.



Photo Google : Cocooncenter

En encourageant de bonnes habitudes d'hygiène buccale précoce et en faisant des choix alimentaires sains, les parents et les soignants peuvent aider les enfants à conserver des sourires éclatants toute leur vie.

Pour en savoir plus, visitez : hygienesdentairecanada.ca/enfants.

DANGER D'INCENDIE

BAS	Risque d'incendie de faible intensité à propagation limitée, c'est le bon moment pour allumer votre feu de camp.
MODÉRÉ	Risque d'incendie de surface se propageant de façon modérée et se contrôlant généralement bien, faites uniquement des feux de petite dimension (1m X 1m maximum).
ÉLEVÉ	Risque d'incendie de surface d'intensité modérée à vigoureuse qui pose des défis de contrôle lors du combat terrestre, n'allumez pas si la vitesse du vent est supérieure à 20 km/h.
TRÈS ÉLEVÉ	Risque d'incendie de forte intensité avec allumage partiel ou complet des cimes dont les conditions au front sont au-delà de la capacité des équipes terrestres, faites des feux seulement dans des installations munies d'un pare-étincelles réglementaire.
EXTRÊME	Risque d'incendie de cimes de fortes intensité, qui se propage à grande vitesse et qui peut devenir incontrôlable, évitez de faire des feux.

IMPORTANT
Les feux de camp sont proscrits lors d'une interdiction de faire des feux à ciel ouvert. Vérifiez les restrictions en vigueur.

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

ATELIER DROUIN
MÉCANIQUE DE VÉLOS
SAINTÉ-BRIGITTE-DE-LAVAL
418-262-6620

GAZON L.C.
Entretien Paysager
Service d'entretien de pelouse
Tonte de pelouse - Balai mécanique
581 397-2161 - 581 308-8270
[f Gazon L.C.](#) [@gazonlc25@gmail.com](mailto:gazonlc25@gmail.com)

La beauté du vin

Canadian Women's Wine Association (OBNL).



Association fondée en 2016 et enregistrée en janvier 2024 par la sommelière Susana Ochoa Vega.

Une alliance humaine, harmonieuse et internationale qui promeut tout ce qui est lié à l'industrie de l'alcool : la gastronomie, l'œnotourisme, la psychologie, la santé physique, la musique et l'amour de la vie.

Les 300 membres qui composent CAWWA représentent "La Beauté du Vin", car ils participent à titre de producteurs, d'œnologues, de restaurateurs, de cavistes, de sommeliers, de journalistes, experts du secteur et, bien sûr, les consommateurs.

CAWWA vise à faire rayonner les femmes inspirantes qui font de cette industrie un art grâce à leur passion et à leur talent.

Notre but

- Promouvoir la connaissance des boissons AVEC et SANS alcool et la découverte des territoires viticoles.
- Expliquer comment mieux choisir les produits et découvrir l'histoire qu'il y a dans chaque bouteille, domaine et producteur.
- Faire découvrir les autres pays grâce aux rencontres en présentiel et/ou virtuel, aux formations, aux visites, aux dégustations, au réseautage, aux activités et aux conférences d'élite.

Également, CAWWA sensibilise ses membres ainsi que le grand public à la consommation responsable donc à boire moins et à boire mieux. On explique également les dommages que l'excès d'alcool peut nous causer, à nous-mêmes et aux autres.

Lors de la 2^e Convention mondiale des Femmes du

La modération a bien meilleur goût.



Vin organisée en Milan, Italie par Le Donne del Vino en 2019, il s'est signé un pacte de collaboration internationale avec les Associations des différents pays. CAWWA est entrée officiellement dans ce réseau international en novembre 2024 dans le cadre du 3^e Forum mondial des Femmes du Vin.

CAWWA réunit les cultures autour d'un verre de vin. Venez rencontrer des producteurs, d'autres membres-femmes et assister aux conférences grâce à notre RÉSEAUTAGE exclusif et international. Inscrivez-vous.

La beauté du vin du mois

Catherine et Anne Mona de "Cassis Mona & filles", une entreprise familiale à l'Île d'Orléans fondée par Bernard Monna, ont reçu le prix "La beauté du vin du mois"



On cultive, sur ce domaine de 15 hectares, du cassis qui est transformé principalement en alcool. Le vin de cassis est un vin apéritif qui nous rappelle la sangria avec ses fruits rouges.



Google : You tube

Quoi de mieux pour réussir un événement qu'une dégustation de vins. Apprenez à déguster et à découvrir comme un pro La Beauté du Vin.

Susana Ochoa Vega

Productrice La Beauté du Vin Télévision
www.labeauteduvin.com

Conseils de ta physio de famille



Photo : Canva

Enfin, le retour du vélo !

Le printemps est enfin là et les routes sont propres pour sortir le vélo. Le vélo est un excellent exercice cardiovasculaire qui sollicite de nombreux muscles tout en étant relativement doux pour les articulations.

Saviez-vous qu'un positionnement optimal peut faire toute la différence ? Notre corps ne devrait pas avoir à s'adapter au vélo. C'est plutôt le contraire : le vélo doit s'adapter à la morphologie de notre corps. D'où l'importance d'un bon positionnement, qui repose sur plusieurs éléments clés : la hauteur de la selle, la position du guidon, et l'alignement du corps.



Photo Google : Liv Cycling

La selle doit être réglée à une hauteur qui permet une extension correcte de la jambe sans forcer. Un guidon trop bas ou trop haut peut causer des douleurs au dos et aux épaules. Un positionnement inadéquat peut entraîner des douleurs, notamment, au niveau du dos, des genoux, des hanches et du cou. Demandez conseil à votre physio de famille si nécessaire.

Il est aussi essentiel de porter un cuissard adéquat, qui offre un soutien et réduit les frottements. Évitez de porter des sous-vêtements sous votre cuissard, car cela peut causer des irritations. L'utilisation d'une bonne crème à chamois peut également prévenir les douleurs et les irritations au niveau du périnée.

Anne-Marie Violette, physiothérapeute

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 dès maintenant !

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

Planter concombres et tomates ensemble

Jocelyne Clavet

Cultiver son propre potager offre une multitude de bénéfices allant d'une alimentation plus saine à une profonde satisfaction personnelle.

Pour les jardiniers désireux d'optimiser leur espace et de maximiser leur récolte, la cohabitation de certaines plantes peut être une stratégie ingénieuse. Parmi les associations végétales les plus courantes, celle des concombres et des tomates soulève souvent des questions.

Bien que ces deux cultures soient appréciées pour leurs fruits savoureux, elles ont des exigences qui peuvent entrer en compétition ou se compléter. Des conseils avisés sont donc nécessaires pour assurer une coexistence harmonieuse et productive entre concombres et tomates au sein du jardin.

Principes du compagnonnage au potager

Le compagnonnage au potager n'est pas une affaire de hasard. Cette technique ancestrale repose sur des associations judicieuses entre plantes qui, lorsqu'elles sont bien menées, favorisent la croissance et la résistance aux maladies.

Prenons l'exemple des tomates, qui se plaisent aux côtés des concombres, mais aussi du basilic, des œillets d'Inde et des soucis. Ces derniers agissent comme des répulsifs naturels contre de nombreux insectes nuisibles, tout en attirant des pollinisateurs précieux pour la fécondation des fleurs.

Quant aux concombres, ils prospèrent en compagnie des haricots et des poivrons. Les haricots, avec leur capacité à fixer l'azote, enrichissent le sol, bénéficiant ainsi indirectement aux concombres, gourmands en cet élément nutritif. En déployant leurs larges feuilles, les concombres créent un ombrage qui peut être bénéfique aux poivrons, leur offrant un peu de répit lors des journées les plus chaudes.

Dans cette logique de potager permaculture, où chaque plante apporte sa contribution à l'écosystème, les associations légumes sont soigneusement étudiées pour exploiter au mieux leurs interactions.

Associer les légumes au potager n'est pas seulement une question de complémentarité dans la gestion de l'espace, mais aussi un moyen efficace de réduire l'emploi de produits chimiques, en utilisant les plantes elles-mêmes comme des agents de santé végétale.

L'expérience et l'observation sont la clé dans la maîtrise des plantes potagères et de leurs associations.



Les jardiniers expérimentés savent que la proximité entre certaines espèces peut être bénéfique, tandis que d'autres combinaisons sont à éviter. N'omettez pas de tenir compte des besoins spécifiques de chaque variété : les tomates exigent une taille pour une bonne croissance, tandis que les concombres réclament un sol fertile et un arrosage bien dosé. Ces détails ne doivent pas être négligés pour garantir une cohabitation réussie et un potager productif.

Choisir les bonnes variétés de concombres et de tomates

Lorsque vous décidez de cultiver concombres et tomates ensemble, le choix des variétés prend une dimension stratégique pour la santé et la productivité de votre potager. Pour les tomates, sélectionnez des variétés qui répondent bien à la taille, une pratique qui favorise une bonne aération et une croissance vigoureuse. Les variétés déterminées, comme 'Roma' ou 'Marglobe', se prêtent à cette technique, car leur croissance est limitée à un certain point, ce qui facilite la gestion de l'espace et la circulation de l'air.

En ce qui concerne les concombres, optez pour des variétés qui s'accommodent d'un sol fertile et d'un arrosage bien dosé, conditions *sine qua non* pour leur épanouissement. Les types 'Marketmore' ou 'Tanja' sont réputés pour leur robustesse et leur capacité à produire de beaux fruits croquants, à condition qu'ils disposent des nutriments nécessaires et d'une humidité du sol bien régulée.

Gardez en tête que certaines variétés de tomates, comme les cœurs de bœuf ou les cerises, apprécient particulièrement la compagnie du concombre, car elles partagent des besoins en eau et en nutriments similaires, facilitant ainsi une gestion homogène du potager.

Choisissez des variétés adaptées à votre région et à votre climat et n'hésitez pas à expérimenter pour trouver le duo parfait qui animera votre jardin de saveurs et de couleurs.

Les étapes clés pour une cohabitation réussie

L'association de la tomate et du concombre repose sur des principes de compagnonnage éprouvés au potager. Comprenez que ces deux plantes s'entraident : les tomates bénéficient de l'humidité relative maintenue par les concombres, tandis que ces derniers profitent de l'ombre légère offerte par la hauteur des plants de tomates.

Intégrez aussi des plantes compagnes telles que le basilic, les œillets d'Inde ou les soucis, qui repoussent les insectes nuisibles et améliorent la santé globale de votre potager.

Les interactions entre les plantes ne se limitent pas à leur développement mais s'étendent aussi à la gestion des insectes nuisibles. Introduisez des auxiliaires tels que les coccinelles, les syrphes et les chrysopes, qui se chargeront de protéger vos tomates contre les invasions d'insectes nuisibles.

En cas de maladies telles que le mildiou, privilégiez des traitements préventifs naturels tels que la bouillie bordelaise, la lécithine de tournesol ou encore une décoction de prêle. Ces méthodes renforcent la résistance des plants tout en préservant l'équilibre biologique de votre potager.



Alamy

Physiothérapie générale,
sportive, pelvienne,
pédiatrique et pour
cyclistes



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE



Pour plus d'infos :
annemarieviolette.com

581-903-2103

423 avenue Sainte-Brigitte

Tutoriels automobiles : une aide précieuse à condition de bien le choisir

Les tutoriels : un outil très populaire sur les réseaux sociaux pour vous accompagner dans les tâches mécaniques simples de votre véhicule.



Photo Google: You Tube

Il est vrai que rien ne remplace l'expertise d'un mécanicien compétent, mais les tutoriels constituent une ressource intéressante pour celles et ceux qui souhaitent apprendre tout en mettant la main à la pâte pour réaliser des opérations mécaniques de base.

Cependant, il est essentiel de bien choisir la source du tutoriel afin d'obtenir des informations fiables. Des conseils erronés peuvent vous induire en erreur, causer des dommages à votre véhicule, voire entraîner des blessures. De plus en plus de fabricants publient désormais leurs propres vidéos d'installation sur leurs chaînes officielles, garantissant ainsi des instructions précises et adaptées de leurs produits.

Selon une étude menée par Think with Google, un adulte sur trois aux États-Unis regarde du contenu



Photo Google : 4X4 Sep-Up Magazine

automobile sur YouTube au moins une fois par mois. Par ailleurs, les utilisateurs sont trois fois plus susceptibles de préférer visionner un tutoriel vidéo plutôt que de lire une notice écrite.

Les cinq tutoriels automobiles les plus recherchés

1. Entretien de base du véhicule : (vidange, filtres, bougies)

Les tutoriels sur l'entretien courant, comme la vidange moteur, le remplacement des filtres à air et à huile, ou encore le changement des bougies d'allumage, sont particulièrement populaires. Ils permettent aux automobilistes de réaliser eux-mêmes ces opérations, réduisant ainsi les frais de main-d'œuvre.

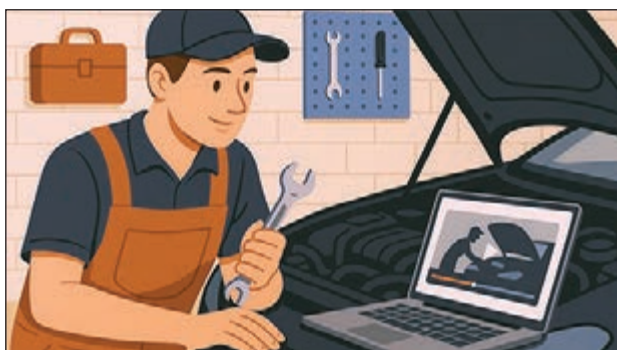


Photo Google : 4X4 Sep-Up Magazine

2. Diagnostic et réparation de pannes courantes

Les vidéos qui expliquent comment diagnostiquer et réparer des pannes fréquentes — bruits suspects, voyants lumineux allumés, dysfonctionnements électroniques — attirent beaucoup l'attention. Elles aident les conducteurs à mieux comprendre leur véhicule et à envisager des solutions adaptées.

3. Conseils pour débiter en mécanique automobile

Les débutants recherchent souvent des guides pour se lancer. Les tutoriels qui présentent les outils essentiels, les gestes de base et les précautions à prendre sont très appréciés. Par exemple, la chaîne *Ma Clé de 12* propose des vidéos pédagogiques spécialement conçues pour les novices.

4. Restauration de véhicules anciens

Les séries de vidéos dédiées à la restauration complète de voitures anciennes rencontrent un franc succès. Elles permettent de suivre chaque étape de la



remise en état, de la carrosserie à la mécanique. La chaîne *Smells Like Gasoline* est l'une des références en la matière.

5. Techniques de conduite et de pilotage

Les tutoriels consacrés aux techniques de conduite (qu'il s'agisse d'éco-conduite, de conduite sportive ou sur circuit) sont également très populaires. Ils offrent des conseils concrets pour améliorer ses compétences au volant et gagner en sécurité.

L'important, dans tout ça, c'est de s'assurer que la source du tutoriel soit fiable, de disposer des bons outils et de bien connaître ses propres limites en tant que mécanicien amateur.

Petit conseil personnel

Vérifiez que le tutoriel ne s'arrête pas à une "partie 1"... dont la "partie 2" n'a jamais vu le jour !



Photo Google : Le Progrès

Dave Daneault
chroniqueur 4x4SetupMagazine

EQUIPEMENTS - LOCATION M
ÉQUIPEMENTS - LOCATION M
418 558-7211

Services de remorquage et transport de machineries

- Survoltage, déverrouillage, crevaisson, enlèvement, sorties de route

Location d'équipements

- Remorques plateformes et fermées, excavatrices, compacteurs, génératrices, balais mécaniques, fendeuses

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

Accumulez des points sur vos achats* en magasin !

Esso
Esso EXTRA

optimum
*certaines conditions s'appliquent

TERRASSE OUVERTE

CANAPÉS ET FOYERS
CHAUFFE-TERRASSES



www.sommetbistropub.ca

Salade tiède avec salsa et tzatziki maison

Une salade remplie de saveurs.

Ingrédients

SALADE

1 laitue romaine en fines lanières
1/8 de concombre anglais
1/4 tasse de fromage parmesan râpé
Sel et poivre (au goût)

VIANDE

1 lb de bœuf haché extra-maigre
6 champignons en petits morceaux
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 tasse de sauce brune en boîte (Saint-Hubert)

DÉCORATION

8 feuilles d'origan frais
2 c. à soupe fromage Feta

SALSA

1 poivron rouge en mini-cubes
1/2 c. à thé de sel d'oignon
1 c. à thé de coriandre
1 grosse tomate en cubes
1/2 c. à soupe de pâte de chili (sambal olek)
1 gousse d'ail râpée
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigrette Catalina



© Sabrina Turgeon-Savoie, 2024.

TZATZIKI

6 câpres hachées finement
1 gousse d'ail râpée
1/8 de concombre anglais
1/2 tasse de yogourt grec nature
1 fromage Boursin ail et fines herbes (150 g)

d'olive, cuire à feu moyen, pendant 10 minutes, la moitié de l'ail, la tomate, le poivron rouge et le piment jalapeno. Mélanger régulièrement. Ajouter la coriandre, le sel d'oignon, la vinaigrette et le sambal olek. Verser la salsa par-dessus le mélange de bœuf au centre de chaque plat.

Préparer le nid de salade

- Répartir la laitue et la moitié du concombre coupé en mini-cubes au fond des bols larges (ou assiettes) individuels pour former un nid. Saupoudrer de parmesan et ajouter sel et poivre à volonté.

Préparer la viande

- Pendant 10 minutes, à l'aide d'une c. à soupe d'huile d'olive et un grand poêlon, faire cuire à feu moyen le bœuf avec les champignons. Égrainer le bœuf haché et mélanger régulièrement. Ajouter la sauce brune et cuire encore cinq minutes. Continuer de mélanger. Ajouter le mélange au centre du nid de laitue.

Préparer la sauce salsa

Dans un petit chaudron, avec 2 c. à soupe d'huile

Préparer la sauce tzatziki

Dans un bol à part, mélanger le yogourt grec, les câpres, le fromage feta, l'autre moitié de l'ail, l'autre moitié du concombre et le fromage à tartiner. Pour une texture moins épaisse, ajouter du yogourt grec. Si désiré, ajouter aussi 1/2 c. à thé du liquide vinaigré qui se trouve dans le pot de câpres.

Déposer au moins une cuillère de ce tzatziki maison sur le dessus de chaque plat. À ce moment, ajouter la touche finale, l'origan frais.

Astuces

Habituellement, c'est plutôt du cheval haché que j'utilise lorsque je prépare cette recette. C'est plus goûteux et moins gras. Mais, la recette se fait tout aussi bien avec du bœuf, qui est plus accessible à tous.

Il y a toujours moyen de simplifier la recette en achetant la salsa et le tzatziki. Personnellement, je préfère préparer ce repas moi-même du début à la fin.

J'ai utilisé le fromage à tartiner Boursin, mais le Rondelé, le Philadelphia fouetté ou toute autre marque que vous préférez seraient aussi satisfaisants.

Si vous n'êtes pas un consommateur régulier de sambal olek, au lieu d'en acheter pour une seule fois, Coup de pouce a suggéré d'autres options dans l'article de Megan Tanguay « cinq substituts au sambal olek pour vos recettes ».

Nombre de portions : 2 portions généreuses

Sabrina Turgeon-Savoie

Réalisez un projet d'émission de télé

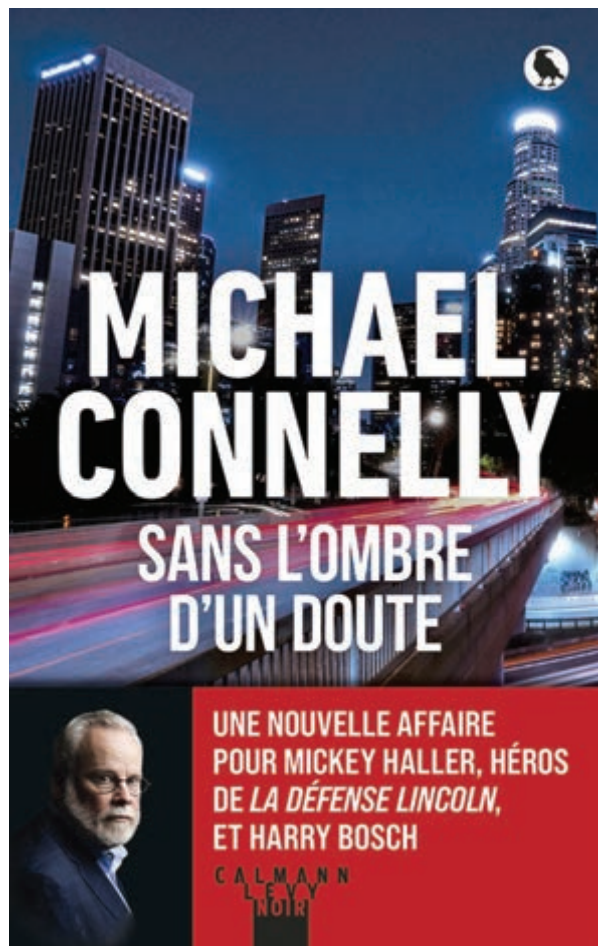
Chloé Patry Robitaille
Animatrice

www.ccap.tv

J'ai lu pour vous...

Jocelyne Clavet

Sans l'ombre d'un doute



Si vous avez aimé « La Défense Lincoln » de Michael Connelly, vous ne serez pas déçu non plus avec **Sans l'ombre d'un doute** du même auteur.

Mickey Haller et Harry Bosch unissent leurs forces pour sauver une innocente. Après avoir fait libérer un homme de prison, l'avocat Mickey Haller est inondé de demandes de détenus clamant leur innocence.

Pour étudier leurs dossiers, il embauche son demi-frère, l'ex-inspecteur du LAPD Harry Bosch. Un seul cas retient l'attention de ce dernier : une mère accusée d'avoir tué son ex-mari, adjoint des services du shérif, lesquels se sont montrés pressés de « rendre justice » à l'un des leurs.

Haller exige que l'affaire soit immédiatement rejugée. Tandis que Bosch se lance sur les traces du véritable assassin, l'avocat à la Lincoln lutte contre l'impitoyable machine judiciaire de l'État de Californie.

Seules la persévérance et une fine connaissance du droit vont permettre à Haller et Bosch de l'emporter, alors que beaucoup semblent prêts à tout pour enterrer l'affaire à jamais.

Plusieurs heures de pur plaisir vous attendent !

Lettres ouvertes

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

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

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

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

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

Le Lavallois

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

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

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	418 948-2610
André Lachapelle, v.-président	418 825-3035
Doris Tessier, secrét.-trésorière	581 459-2530
Diane Clavet, administratrice	418 704-2502
Rita Boucher, administratrice	418 948-0954
Alain Bouchard, dir. photographe	418 934-0121
Éliane Vételé, administratrice	

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage
Marie-Andrée Renaud, montage
Sabrina Turgeon Savoie, site Web
Harold Dallaire, site Web
Audrey Duchesne, publicité

Calendrier du Lavallois

Tombée	Sortie
2025	
04 juin	13 juin
30 juillet	08 août
03 septembre	12 septembre
01 octobre	10 octobre
05 novembre	14 novembre
04 décembre	13 décembre



COLLABORATEURS



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

**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-Gardiën, QC, G0A2K0

mg ébénisterie /
design

418.825.1093
24 du Domaine, Sainte-Brigitte-De-Laval
G0A 3K0, Québec

ébénisteriemg.ca

Qualité & Savoir-faire



Pourvoirie chasse & pêche

581 568-0140

laclaflamme.com

Monts-Valin

Droits exclusifs



Plans
américain & européen



Faites de votre déménagement,
un jeu d'enfant!

- INSTALLATION RAPIDE
- PAS D'ATTENTE AU TÉLÉPHONE
- FACTURATION CLAIRE

PROMOTION

Pour les 3 premiers mois

Internet 1 Gig

55 \$/mois*

+

CRave

gratuit

Une valeur
de plus de
110 \$

SOUMISSION ►
EN LIGNE



APPELEZ-NOUS! 418.849.7125

ccapcable.com



*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.