



# Le Lavallois

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

DU 6 AU 8 DÉCEMBRE 2024

**Le Marché de Noël**  
DE STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Espace Festif derrière l'église  
Détails page 2

DIFFUSION CULTURELLE SBDL

## À lire

### Page 3

Christian Paquet  
relève le Défi Gendarme de fer

### Page 3

CCAP remet 8 500 \$ en bourses d'études

### Pages 4 - 5

Danielle Thomassin, bénévole dans l'âme

### Page 5

Vincent Deblois : faire avancer les choses

### Page 6

2<sup>e</sup> conférence de la FADOQ

### Page 7

Claude St-Hilaire, le chiro le plus fort au Québec

### Page 9

Votre Ville vous informe

### Page 17

Roméo Fortier, un héros lavallois

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

Novembre 2024  
Volume 42 Numéro 9

**DRE Sophie Léonard**  
CHIROPRATICIENNE

[chirosbdl.com](http://chirosbdl.com)  
Ste-Brigitte-de-Laval • 418 - 606-2424

**familiprix**  
EXTRA

**VANESSA TREMBLAY**  
224, Ave Ste-Brigitte, local 102  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
**418 825-4646**

**Service d'infirmière**  
**Service de livraison**

Heures d'ouverture :  
Lundi et mardi : 9 h à 18 h 30  
Mercredi au vendredi : 9 h à 20 h  
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

**GRIMARD & POULIN**  
ORTHODONTISTES

3333, Rue du Carrefour, Bureau A-295,  
Promenades Beauport, Québec, QC G1C 5R9  
[orthodontistebeauport.com](http://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 37 ans*

Freins Suspension Mise au point Pose de pneus



## Le Marché de Noël revient pour une quatrième année

Eh oui, le Marché de Noël nous revient. Situé derrière l'église, au nouvel Espace Festif à Sainte-Brigitte-de-Laval, le marché de Noël vous accueillera du 6 au 8 décembre prochains.

Pour sa quatrième édition, Diffusion culturelle SBDL offrira une grande variété d'événements culturels en plus d'une belle offre marchande qui plaira à tous.

Au cœur des montagnes, c'est une vingtaine d'exposants qui seront regroupés autour d'un espace qui se veut rassembleur. Feu de camp, stations de chaleur, vin chaud, boissons chaudes et nourriture réconfortante seront au rendez-vous lors de ce week-end festif.

Cet événement est possible grâce à l'initiative du milieu et à de nombreux collaborateurs locaux et régionaux qui participent au projet.

Le Marché de Noël de Sainte-Brigitte-de-Laval est devenu un incontournable pour les artisans, les commerçants et les citoyens de notre municipalité, mais également pour ceux de la grande région de Québec et du tourisme hivernal.

Depuis 2021, DCSBDL réalise cet événement. Par son offre d'activités accessibles, variées et professionnelles, le Marché de Noël est une belle vitrine pour les gens de l'extérieur qui viennent nous visiter et pour les nouveaux arrivants qui y voient une belle opportunité de s'intégrer à la population.

Le Marché de Noël et la Fête des Bénévoles de SBDL attirent à chaque année de 800 à 1600 personnes.

### Programmation

#### Les activités culturelles

- Spectacle de Noël de l'école de musique Novamuz
- Spectacle de Noël de l'école de musique Mary-Ann Crobeil
- Spectacles de théâtre par les deux troupes de SBDL
- Projection du film : SAPIN
- Animations au village de Noël (Espace Festif)
- Exposition photos de la Société d'histoire de SBDL
- Visite des ateliers du Cercle de fermières de SBDL
- Spectacle de musique traditionnelle du groupe Es Trad
- Présence du Père Noël

#### Les incontournables

- Le vin chaud de Mélanie
- Les chocolats chauds avec guimauves
- Les gaufres de La Belle et le Belge
- Feux de joie et îlots de chaleur
- Le dévoilement et l'illumination du Grand Sapin par la mairesse, madame France Fortier
- L'extérieur de l'église est illuminé et apporte une ambiance grandiose

*Mathieu Therrien, directeur général*

## Sommaire

### Actualité

Le marché de Noël.....	2
Christian Paquet, gendarme de fer.....	3
La CCAP remet des bourses.....	3
Danielle bénévole dans l'âme.....	4-5
V. Deblois, faire avancer les choses.....	5
2 <sup>e</sup> conférence de la FADOQ.....	6
Ass. générale Société d'histoire.....	6
Le chiro le plus fort au monde.....	7
Votre Ville vous informe.....	9-10
Des nouvelles de la MRC.....	11

### La vie de chez nous

Saint-Vincent de Paul.....	8
Centre de jour Feu Vert.....	8
La Barak.....	12
La Virée du Père Noël.....	13
Matinée Frimousses.....	13
Cercle de Fermières.....	14
Club FADOQ.....	15
Société d'histoire.....	17

### Chroniques

La sagesse.....	16
Bouger au quotidien.....	18
Méditation pleine conscience.....	19
Je suis le saule pleureur.....	20
Chronique automobile.....	21
Horticulture.....	22
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

# M. Christian Paquet participe au Défi Gendarme de fer

Le 19 octobre dernier, M. Christian Paquet, un résident de SBDL, a participé au Défi Gendarme de fer, un défi sportif tout à fait unique basé sur l'entraînement policier. Cet événement avait pour objectif de recueillir des fonds pour la Fondation de la recherche pédiatrique.

M. Paquet est commandant d'une équipe de constables spéciaux chargée d'assurer la sécurité des



M. Christian Paquet et les membres de son équipe



Il a complété avec succès l'épreuve de 5 km avec obstacles.

**Installation septique**  
Entrée d'eau  
Drain agricole  
Excavation

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

personnalités politiques dans leur milieu de travail. Cinq membres de son équipe se sont joints à lui pour participer au Défi, une course de type « trail avec obstacles ».

Les participants pouvaient s'inscrire dans l'une ou l'autre des cinq catégories de course. M. Paquet a pris part à l'épreuve de 5 km de course en sentier avec obstacles. L'événement, qui a eu lieu simultanément à Québec et à Montréal, a réuni tout près de 600 participants. Il a surtout permis de recueillir un montant de 220 000 \$ pour la Fondation de la recherche pédiatrique.



Cet organisme est un acteur important dans l'avancement de la recherche sur les maladies infantiles. La Fondation est présente à chaque étape de la vie des jeunes malades afin qu'ils profitent des dernières avancées de la recherche pédiatrique.

Depuis 1977, la Fondation de la recherche pédiatrique crée de l'espoir pour les enfants malades et leur famille. Quand il n'y a plus de réponse, quand la maladie semble sans espoir, la recherche ouvre une porte vers des solutions. Et c'est la raison d'être de la Fondation de la recherche pédiatrique.

Quatre centres de recherche en santé pédiatrique du Québec reçoivent notre appui financier : CHU Sainte-Justine, Institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill, CHU de Sherbrooke et CHU de Québec-Université Laval.

Une aide financière de 74 millions de dollars a été remise à des chercheurs d'expérience ou de la relève afin de soutenir des projets novateurs et prometteurs.

Dix-sept projets de recherche ont été financés en 2024-2025 sur plus de six grands axes d'excellence de la santé pédiatrique et dans les domaines scientifiques pertinents.

Bravo à M. Paquet et à tous les citoyens et les citoyennes de Sainte-Brigitte-de-Laval qui choisissent de s'impliquer dans des causes porteuses d'espoir.

André Lachapelle

# La CCAP remet 8 500 \$ en bourses d'études



Lors d'un événement tenu à ses bureaux le 23 octobre dernier, la CCAP a remis 8 500 \$ en bourses d'études à neuf étudiants du territoire. Accompagnés de leur famille, les gagnants du programme très prisé de la CCAP ont pu profiter d'une soirée où leur parcours fût à l'honneur.

Organisé pour la huitième année consécutive, le programme vise à récompenser le dévouement des lauréats dans leur cheminement scolaire et professionnel, leur réussite académique ou sportive et leurs réalisations et implications dans la communauté.

## Les neuf lauréats de l'édition 2024

### Niveau secondaire - Bourses de 500 \$

- **Delphine Bernier** – Sport-études natation artistique - École Cardinal-Roy
- **Eugénie Desfossés** - Sport-études football – École Mont-Saint-Sacrement
- **Philippe Therrien** – Sport-études baseball - École secondaires de La Seigneurie
- **Victor Morency** – Sport-études hockey - Polyvalente de l'Ancienne-Lorette

### Niveau professionnel, collégial et universitaire - Bourses de 1 500 \$

- **Catherine Bolduc** - Maîtrise et DESS en infirmière praticienne spécialisée - Université Laval
- **Chloé Fortin** - Sciences pures et appliquées - Collège international Sainte-Anne
- **Julianne Bélanger** - Techniques policières - Campus Notre-Dame-de-Foy
- **Léonie Sohier** - Doctorat en psychologie - Université Laval

### Bourse spéciale persévérance – 500 \$

- **Valérie Ferrari-Naud** – Bac en pratique sage-femme - UQTR

La CCAP tient à remercier tous les participant(e)s et féliciter les gagnant(e)s de cette année.

Maryna Carré



**DRE Sophie Léonard**  
CHIROPRACTICIENNE

*Des soins de santé  
à proximité!*



St-Brigitte-de-Laval

chirosbdl.com

418 - 606-2424

# Danielle, bénévole dans l'âme et leader d'une résidence indispensable

Dans la foulée de ses articles pour promouvoir le bénévolat, l'équipe du Journal a choisi de présenter Madame Danielle Thomassin, une femme très impliquée dans notre communauté.

C'est par un matin d'automne très ensoleillé que j'ai rencontré la pétillante Danielle pour mieux la connaître et dresser un portrait de son implication sociale.



J'ai été témoin à plusieurs reprises de son empressement à venir en aide aux autres. Elle n'hésite jamais à donner de l'information sur le WEB ou à envoyer des courriels pour créer des liens et informer des activités d'autres organismes. La Saint-Vincent de Paul bénéficie à chaque année de son support pour les paniers de Noël. La Société d'Histoire et Diffusion culturelle peuvent compter sur sa collaboration pour l'organisation de leurs activités, etc.

## Tour d'horizon de son implication

Danielle est très impliquée à l'église, et ce, depuis 2004. D'abord comme bénévole et ensuite comme marguillière et présidente de l'Assemblée de fabrique. En 2017, elle a participé au regroupement de notre paroisse avec les cinq autres paroisses de Beauport pour former la Paroisse Notre-Dame-de-Beauport. Elle occupe le poste de présidente de l'Assemblée de fabrique tout en maintenant un dévouement particulier pour la communauté chrétienne de SBDL.

Elle est administratrice au Centre d'action bénévole - Aide 23, un organisme à but non lucratif situé à Beauport qui vise l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées, vulnérables ou en perte d'autonomie.

Elle siège sur deux comités de la Ville : Politique de la famille et des aînés et Politique de reconnaissance des organismes de la Ville.

Finalement, elle est présidente du CA de la Résidence le Trèfle d'Or, un organisme à but non lucratif, une RPA certifiée pour aînés autonomes et en légère perte d'autonomie ici à Sainte-Brigitte-de-Laval. Elle est aussi directrice-adjointe bénévole. Le présent article mettra l'emphase sur la présentation du travail qu'elle accomplit à titre de présidente et de directrice-adjointe et fera la description de la Résidence Le Trèfle d'Or.

## Un peu d'histoire

C'est en 2005 que l'idée d'avoir une résidence pour personnes âgées à Sainte-Brigitte-de-Laval a germé. La Ville a initié le dossier avec le groupe de ressources techniques Action-Habitation pour s'inscrire au Programme Accès Logis subventionné par la Société d'Habitation du Québec (SHQ). Danielle faisait partie du groupe des précurseurs avec Louise Côté, Noël Fortier, Jean-Marc Jennings, Lilianne Lacroix et Pierre Thomassin. Yvon Hudon et Raphaël Brassard se sont succédés comme représentants de la Ville. L'ouverture officielle de La Résidence Le Trèfle d'Or a eu lieu le 1<sup>er</sup> novembre 2009, il y a déjà 15 ans.

Pour voir le jour, plusieurs instances ont été impliquées dans ce beau projet. La SHQ a subventionné 50 % de la construction et de l'aménagement des espaces communs. La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a contribué à 15 % pour l'aménagement du terrain et l'implantation de tous les services (accès, aménagement extérieur, services d'aqueduc et d'égout). Madame Cécile Goudreault a cédé le terrain à la Ville en contrepartie de trois ans de logement. Un geste généreux de sa part. Les 35 % restants du financement nécessaire étaient et sont assumés par les résidents.

## La gestion de la Résidence

Sylvie Sirois occupe le poste de directrice à la Résidence depuis quatre ans pour la gestion quotidienne. Danielle la seconde à titre de directrice-adjointe **bénévole** pour différentes tâches administratives.

Danielle est présidente du CA. Elle est entourée de trois autres représentants du milieu (Pierre Thomassin, Martine Vallée et Dorothee Williamson), de deux représentants des résidents (Francine Belleau et un poste vacant pour l'instant) et d'un représentant de la Ville de SBDL (Benjamin Dagar-Magnan, conseiller). D'autres membres du CA participent aussi bénévolement à différents mandats, notamment les activités sociales avec d'autres résidentes et d'autres bénévoles.



Résidence Trèfle d'or - Photo ©Mathieu Thomassin

volément à différents mandats, notamment les activités sociales avec d'autres résidentes et d'autres bénévoles.

## Deux partenariats gagnant-gagnant

Danielle et Sylvie ont conclu une entente avec l'organisme FEU VERT qui permet d'offrir des activités sociales aux résidents et d'accueillir d'autres aînés de SBDL. Dix à quinze personnes y participent chaque semaine.

Elles se sont associées avec la Coopérative de solidarité – Service d'aide à domicile de Québec - qui fournit le personnel pour les services de repas collectifs et d'entretien ménager/buanderie dans le but d'améliorer la gestion du personnel, les conditions de travail des employés et de donner accès aux résidents à un programme de subvention qui diminue de façon substantielle le coût de leurs services.

## La Résidence et ses services

La Résidence Le Trèfle d'Or compte 24 logements adaptés pour accueillir des aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie. Elle offre des services de logement sécurisé, de surveillance 24/24 avec système d'appel d'urgence, de repas (2/jour), d'entretien ménager/buanderie et de loisirs.

Aucun service de préposé ou d'infirmière n'est offert par La Résidence mais si une personne a besoin de services supplémentaires, les résidents peuvent avoir accès au Service d'aide à domicile du CLSC (CIUSS CN) pour : l'aide à l'habillement, à l'hygiène corporelle, à la prise de médicaments, à la mobilité physique (physio et ergothérapie). Ils peuvent aussi avoir accès à une infirmière, une travailleuse sociale et, en dernier recours, à de l'aide pour supporter la famille pour la relocalisation vers une ressource plus adéquate si la personne devient non-autonome.

**AQUA INGENIUM**  
Ingénieurs des eaux

418 849-4916  
aquaingenium.com  
info@aquaingenium.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

## Danielle, bénévole dans l'âme (suite)

### Et leader d'une résidence indispensable L'achalandage

Le 1<sup>er</sup> décembre, 28 personnes y habiteront et tous les logements seront occupés. Il est toutefois très pertinent de s'inscrire sur la liste d'attente, et ce, sans obligation de votre part. La sélection des futurs locataires de la résidence se fait selon des critères pré-établis : Appartenance à SBDL (résidents de SBDL ou y ayant déjà résidé ou de la famille sur place), l'âge, le besoin des services (repas, entretien ménager/buanderie), le revenu et l'ancienneté sur la liste d'attente.

### Combien ça coûte ?

C'est difficile de répondre à la question, car le prix varie en fonction du revenu de la personne, de son âge et du forfait de services qu'elle choisit. Les programmes de subvention et les crédits d'impôt sont accordés en fonction du revenu et de l'âge.

Avec Danielle, nous avons fait deux scénarios (71 ans; revenu de 25 000 \$/année; stationnement inclus) :

- Forfait de base (logement, surveillance 24/24, stationnement) : 964 \$/mois - sans possibilité de subvention;
- Forfait avec services (logement, surveillance 24/24, deux repas/jour, entretien ménager/buanderie aux deux semaines, stationnement): 1069 \$/mois. Ce coût tient compte de la subvention.

Compte tenu du coût actuel des loyers, ces prix m'apparaissent très raisonnables.

**Contactez-les pour obtenir gratuitement un scénario personnalisé (418 951-3737 ou 418 931-7116) sans obligation de votre part.**

### L'implication de bénévoles

Assurer la gestion de la Résidence Le Trèfle d'Or c'est tout un défi qui est relevé par la directrice et l'équipe de bénévoles du CA et des autres secteurs.

Sylvie et Danielle sont continuellement à la recherche de partenariat pour diminuer les coûts, améliorer l'offre de service, et ce, toujours dans le but de permettre à des résidents de continuer à vivre paisiblement près de leur famille.

Sans l'implication des bénévoles, il est plausible de penser qu'une telle résidence n'existerait pas dans notre ville, ou du moins pas au coût actuellement offert.

*Doris Tessier*

## Vincent Deblois, conseiller du district 2 Faire avancer les choses



© Ville de Sainte-brigitte-de-Laval

Son élection, à titre de conseiller municipal du district 2 au beau milieu de l'été 2024, est un peu passée sous le radar, mais M. Vincent Deblois est déjà bien intégré au conseil municipal de Sainte-Brigitte-de-Laval et il s'est fixé pour objectif de faire avancer les choses.

« Le conseil municipal est l'entité politique la plus près des citoyens. Nous avons donc la possibilité d'établir un contact suivi avec eux. Il faut être à leur écoute pour être en mesure de développer des projets et adopter des mesures qui répondent à leurs attentes et leurs besoins », indique M. Deblois.

Issu du milieu des affaires, le père de famille de trois enfants de 4, 6 et 8 ans qui réside dans le quartier du golf a cependant hésité à faire le saut en politique municipale.

Le 14 juin, soit la dernière journée pour le dépôt des candidatures, il avait choisi de passer son tour. « J'ai reçu plusieurs appels ce matin-là de résidents du district 2 qui m'invitaient à me présenter. Après avoir écouté leurs arguments, j'ai décidé de poser ma candidature et recueilli par la suite rapidement le nombre de signatures requis. J'ai été par la suite très actif durant la campagne. J'ai fait du porte-à-porte, j'ai beaucoup échangé avec les résidents et les résidentes

pour mieux comprendre leurs attentes. « C'était primordial pour moi », dit-il.

« J'ai un style très direct et un franc parler, mais toujours dans le respect des gens. Je veux que les choses bougent et j'ai été jusqu'à maintenant agréablement surpris par la façon dont mes collègues du conseil municipal m'ont accueilli », poursuit-il.

### Le développement récréotouristique : une priorité

Le conseiller du district 2 croit fermement au potentiel de développement touristique de la Ville. « J'ai déjà établi des contacts avec des promoteurs de SBDL et de l'extérieur pour faire avancer les choses », souligne-t-il, tout en précisant que le développement de projets touristiques permettra de donner de l'oxygène aux payeurs de taxes.

### Mordu de politique

Le moins que l'on puisse dire c'est que M. Deblois possède un grand intérêt pour la politique. « Je m'y intéresse depuis mon adolescence », dit-il.

Son engagement ne se limite pas à la politique municipale. Il est président exécutif de la nouvelle circonscription fédérale Montmorency-Charlevoix pour le Parti conservateur du Canada dont fait partie Sainte-Brigitte-de-Laval.

Après chaque recensement décennal (10 ans), on procède à un redécoupage des circonscriptions de chaque province, notamment, pour équilibrer le nombre de personnes dans chacune d'entre elles. Montmorency-Charlevoix fait partie des 343 nouvelles circonscriptions qui ont été redéfinies.

Rappelons que Sainte-Brigitte-de-Laval fait partie actuellement de la circonscription Portneuf-Jacques-Cartier. Monsieur Joël Godin du parti conservateur a été élu député lors de la dernière élection fédérale.

Le territoire de la nouvelle circonscription Montmorency-Charlevoix est immense. Outre Sainte-Brigitte-de-Laval, il comprend Lac-Beauport, Île-d'Orléans, Côte-de-Beaupré, la MRC de Charlevoix, Charlevoix-Est, soit un peu plus de 100 000 personnes au total.

Beaucoup de travail en perspective pour M. Deblois qui souhaite que le nom du candidat ou de la candidate soit dévoilé sous peu.

*André Lachapelle*

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

# 2<sup>e</sup> conférence de la FADOQ

## *La bonne équation pour un mode de vie sain*

**27 novembre 2024 à 14 h  
au Parc des Saphirs**

L'activité physique joue un rôle de premier plan dans la prévention des maladies chroniques ainsi que dans le maintien et le développement de la réserve cognitive.

Demeurer actif physiquement et limiter les comportements sédentaires sont les meilleures façons de conserver son autonomie. Ce sont même des incontournables pour pouvoir couler ses vieux jours à la maison.

Pour en savoir plus sur l'activité physique et les façons de l'introduire dans notre emploi du temps, le Club FADOQ de SBDL vous invite à une conférence gratuite, ouverte à tous, le 27 novembre à 14 h au Parc des Saphirs.



© sebastien-picard.com

Conférencière : **Trécy Patoine**,  
kinésologue et conseillère du programme VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale, Portneuf et Charlevoix

Cette conférence interactive fait référence à ces nombreuses questions que nous nous posons tous un jour ou l'autre en lien avec les saines habitudes de vie.

### Pourquoi participer ?

- Pour mieux comprendre l'importance de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires pour un maintien de notre qualité de vie;
- Pour identifier les obstacles à la pratique de l'activité physique et mieux les contourner;
- Pour identifier les habitudes à adopter pour intégrer le mouvement dans sa vie.

D'une durée d'environ d'une heure, ces conférences vous permettront de mettre à jour vos connaissances sur les habitudes de vie ayant un impact majeur sur votre santé et votre qualité de vie.

Cette conférence est organisée en collaboration avec la Ville de Sainte-Brigitte de Laval, le Journal Le Lavalois et le Cercle de fermières de SBDL.

Après la conférence, il sera possible de discuter et de partager sur le sujet abordé.

Cette activité est gratuite pour les aîné.e.s, leur famille et toutes les personnes qui veulent prendre soin de leur santé et de leur qualité de vie. Il suffit de vous inscrire.

### Inscrivez-vous dès maintenant :

- Sur votre compte « Voilà! » de la Ville
- En téléphonant au Service des loisirs de la Ville au 418 825-2515 poste 262
- Sylvie Houde 418 576-8109

***Nous espérons susciter votre intérêt  
et vous y voir nombreux !***

## Assemblée générale annuelle des membres

18 novembre 2024  
à 19 h

Sur Google Meet  
(enregistrement  
nécessaire)



### Ordre du jour

1. Constatation du quorum et ouverture de l'assemblée par le président
2. Adoption de l'ordre du jour.
3. Adoption du procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle 2023.
4. Présentation par le président du rapport annuel des activités de la Société.
5. Présentation par le trésorier de l'état de revenus et dépenses de la Société pour l'année écoulée.
6. Nomination d'un président d'élection et Nomination d'un secrétaire d'élection.
7. Élection des administrateurs :  
Quatre mandats venus à échéance : Allen Dawson, Marc Gadoury, Yan Marrier, Gary O'Brien. Mandat à entériner : Lory-Ann Amyot.
8. Période de questions.
9. Levée de l'assemblée.

La confirmation de votre présence est nécessaire afin que nous puissions vous envoyer le lien Internet nécessaire pour vous connecter à la rencontre. Vous pouvez le faire à l'adresse suivante :  
societehistoiresbdl@gmail.com

Notez que conformément à l'article 6.1 des règlements, vous devez être membre en règle pour avoir droit de vote. Si vous désirez devenir membre, au coût de 10 \$, veuillez nous le mentionner lors de votre confirmation de présence afin que nous vous fassions parvenir la procédure.

Merci à l'avance de votre participation.

**Allen Dawson**, président

## 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](mailto: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](mailto:ylag@qc.aira.com)

Internet: [yveslefebvreag.ca](http://yveslefebvreag.ca)

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093

## SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

SCIAGE  
FORAGE



EXCAVATION  
COFFRAGE

Résidentiel - commercial - industriel

### ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

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

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

À votre service depuis 1989

**418 825-3304**

Cellulaires:  
418 808-6557  
418 951-3304

Courriel: [sciage@live.ca](mailto:sciage@live.ca)

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

# Le chiro le plus fort au Québec !



© Claude St-Hilaire

4 médailles d'argent aux Jeux du Commonwealth

Dr Claude St-Hilaire, un résident de Sainte-Brigitte-de-Laval depuis 20 ans et propriétaire de la Clinique ChiroNord, à Notre-Dame-des-Laurentides, est le chiropraticien le plus fort du Québec.

Dans sa catégorie, monsieur St-Hilaire détient trois records québécois dans les disciplines de dynamophilie, soit le soulevé de terre (dead lift) avec 440 livres,



© Claude St-Hilaire

En pleine action aux championnats du monde

le squat 365 livres et le total des trois disciplines, soit 1040 livres. Un seul record lui échappe pour le moment, soit le développé couché (bench press) où il a quand même réussi à soulever 263 livres.

## Carburer aux défis

Ce n'est pas uniquement sa force qui fait de monsieur St-Hilaire un athlète exceptionnel. L'homme carbure aux défis depuis son tout jeune âge.

Le jour même de ses 18 ans, il court le marathon de Montréal.

À 22 ans, il participe à la Classique internationale de canots de la Mauricie. Un parcours de 192 km réparé sur trois jours sur la rivière Saint-Maurice de La Tuque jusqu'au fleuve Saint-Laurent.

En 2004, à l'âge de 40 ans, il fait partie d'une équipe de trois grimpeurs qui ensemble forment la première équipe entièrement québécoise à gravir l'Everest. Un exploit souligné dans la première page du journal Le Soleil, le 1<sup>er</sup> juin 2004.



© Claude St-Hilaire

Un défi colossal : gravir l'Everest

Quinze ans plus tard, il livre, après une année d'entraînement, un combat de boxe contre un jeune de 25 ans dans le cadre d'un événement caritatif. C'est pour vivre l'expérience de réaliser une compétition avec Élisabelle, l'une de ses trois filles, qui l'amène à la dynamophilie. À sa première compétition, il bat un record québécois au soulevé de terre.

Son cheminement est spectaculaire. Il surpasse tous ses concurrents aux qualifications régionales, provinciales et remporte le Championnat canadien à Saint-Jean de Terre-Neuve, ce qui lui ouvre la porte des championnats mondiaux.

Les Championnats du monde, qui ont eu lieu en octobre dernier à Sun City en Afrique du Sud, sont aussi ceux des Jeux du Commonwealth pour les athlètes des pays qui en font partie. Il a décroché quatre médailles d'argent aux Jeux du Commonwealth. Il



© André Lachapelle

Tout l'équipement requis pour son entraînement

s'est classé au 6<sup>e</sup> rang au niveau mondial parmi tous les participants dans sa catégorie où l'on tient compte de l'âge et du poids des concurrents.

## Un entraînement rigoureux

Monsieur St-Hilaire doit s'astreindre à un entraînement rigoureux. Son entraîneur, Marc-Antoine Gosselin, qui est lui-même un dynamophile reconnu, lui prépare des programmes d'entraînement d'une durée de 90 minutes qu'il doit effectuer quatre fois durant la semaine. Il doit faire part de ses résultats à son entraîneur et lui faire parvenir des vidéos qui permettent à M. Gosselin d'apporter ses commentaires et ajustements, s'il y a lieu.

## On ne meurt pas de ça

Soulever des poids d'une telle pesanteur comporte évidemment un risque de blessures. Le chiropraticien en est bien conscient et il prend les moyens pour éviter que cela se produise. « Je prends le temps nécessaire pour bien m'échauffer avant mes séances d'entraînement et je fais régulièrement des étirements », dit-il.

Malgré toutes les précautions, il a subi, il y a quelques mois, une blessure au dos. Monsieur Saint-Hilaire aborde le sujet. « On ne meurt pas de ça. La douleur ne doit pas nous empêcher de faire des choses », répète-t-il à ses patients.

Après avoir habité durant une dizaine d'années sur la rue de l'Aqueduc, il habite maintenant sur la rue Saint-Antoine qui lui offre une vue magnifique sur la rivière Montmorency et un paysage à couper le souffle.

Une vie bien remplie à laquelle il faut ajouter une grande passion pour le plein air, la chasse, et la magnifique nature de Sainte-Brigitte-de-Laval.

**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



**jd** innovation  
extérieure

Entretien de pelouse  
Déchaumage  
Aération  
Pose de tourbe

Terrassement  
Imperméabilisation d'asphalte  
Lavage à pression  
Déneigement

**418 997-9465**

www.jdinnovationextérieure.com

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

# Saint-Vincent de Paul

*C'est le temps de vous inscrire*  
*Date limite : 25 novembre 2024*  
**418 825-4244**  
*st-vincent@ccapcable.com*

## L' Arbre enchanté

La Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval a un partenariat avec les Chevaliers de Colomb pour l'Arbre enchanté dans le but de distribuer des cadeaux aux enfants.

Pour faire une demande, vous devez indiquer le prénom, l'âge des enfants de moins de 12 ans, leur sexe et deux idées de cadeaux d'une valeur d'environ 50 \$. La date limite est le **25 novembre 2024**.

## Les paniers de Noël

Vous pouvez dès maintenant faire votre demande par courriel en inscrivant votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone et le nombre de personnes. Si vous êtes dans l'impossibilité de communiquer avec nous par courriel, laissez un message sur notre boîte vocale.

Nous pouvons accepter des demandes pour les paniers de Noël jusqu'au **4 décembre 2024**. Une analyse financière est requise pour déterminer l'admissibilité. Le revenu familial doit être inférieur à 50 000 \$ pour deux adultes et deux enfants.

## La Guignolée 2024

Comme par les années passées, la Saint-Vincent de Paul de SBDL amassera des fonds au IGA. Les dates suivantes ont été retenues : du 21 au 24 novembre et du 28 novembre au 1<sup>er</sup> décembre.

Cette activité peut se poursuivre grâce à une équipe de bénévoles qui joint le Conseil d'administration à la

fin novembre et début décembre. Cette coutume permet de venir en aide aux personnes et familles dans le besoin. Tous les dons ramassés sont remis dans les paniers de Noël soit en bons d'achat soit en ajoutant aux denrées non périssables de la viande. La tradition de la guignolée a toujours eu et a encore pour objectif d'offrir un répit pour bien terminer l'année et en commencer une sur une note positive.

Tous les bénévoles font la quête de gaieté de coeur. Ils accueillent les clients sourire aux lèvres, l'esprit joyeux et en cette période de l'année, les gens sont toujours généreux et enclins à penser aux autres. Tous les dons ramassés seront remis dans les paniers de Noël.

**Si vous préférez nous faire un don en argent et obtenir un reçu pour les fins d'impôt, n'hésitez pas à communiquer avec nous.**

## L'équipe de la Saint-Vincent de Paul



© André Lachapelle



## Informations pour les sorties et activités spéciales

Prendre note que les ateliers auront lieu à la Résidence Le Trèfle D'Or au 25, rue Saint-Émile.

Pour vous inscrire communiquez au :  
 418 663-2233, courriel : [beauport@cdjfeuvert.org](mailto:beauport@cdjfeuvert.org)

Pour confirmer votre inscription aux sorties, il est obligatoire de payer une semaine à l'avance.

## Activités du mois de novembre

Lundi le 18 novembre de 13 h 30 à 15 h  
 Au Trèfle d'Or  
 Jeu de défis  
 Jeu de poches

Mardi le 19 novembre  
 Cinéma Cinéplex Odéon  
 Coût : 5,00 \$  
 Heure à confirmer

Lundi le 25 novembre de 13 h 30 à 15 h  
 Au Trèfle d'Or  
 Jeu questionnaire

**Viens t'amuser avec nous!**

**DDLG ÉLECTRIQUE**  
 entrepreneur électricien  
 R.B.Q.: 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](mailto:info@alpin.qc.ca)

418 825-3108  
[www.alpin.qc.ca](http://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](mailto:ref.gilbert@hotmail.com)

**GMC**

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

**418 930.6149**  
[terrassementgmc.com](http://terrassementgmc.com)

## VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



## Affaires municipales

## Prochaines séances municipales

12 novembre - 17 décembre

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

## Travaux publics

## Déneigement

Adoptez les bons réflexes pour faciliter nos opérations de chargement et de déblaiement :

- Assurez-vous de placer votre bac en bordure de route LA VEILLE de chacune des collectes pour éviter de manquer celle-ci.
- Les bacs roulants doivent rester dans votre entrée (pas sur le trottoir ni dans la rue); le bras hydraulique du camion peut se rendre jusqu'à deux mètres pour le récupérer.
- Retirer tout élément qui pourrait nuire au déneigement et entraîner des bris mécaniques à notre équipement (panier de basket autoportant, grosses roches, cônes et balises en bordure de rue).
- Notre capsule municipale sur le déglacage et le déneigement : [sbdl.net/deneigement-et-deglacage/](http://sbdl.net/deneigement-et-deglacage/).

Stationnements d'appoint pour pallier l'interdiction de stationner dans les rues du 1<sup>er</sup> novembre au 15 avril

Afin de pallier le nombre restreint de places de stationnement des résidences, utilisez un des six (6) stationnements municipaux afin de

compenser les inconvénients et limitations liés à l'interdiction de stationner dans les rues durant la période hivernale entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 15 avril.



Voici les espaces municipaux rendus disponibles pour une durée maximale de 24 heures d'affilées à chaque utilisation :

- Parc des Saphirs (au 175, rue Kildare) :
  1. Stationnement du bas, à côté du terrain de tennis
  2. Espace temporaire du côté nord-est du terrain de soccer
- Stationnement au Parc Richelieu (via la rue Goudreault)
- Stationnement au terrain des loisirs (au 8, rue de la Patinoire)
- Stationnement face à la caserne (face au 5, rue Auclair)
- Stationnement municipal face à l'église
- Stationnement au sentier des Dunes (sur la rue des Dunes)

## Loisirs, sports, culture et vie communautaire

## Ski de fond et raquette au Club de Golf Alpin

Les sportifs hivernaux pourront pratiquer le ski de fond et la raquette pour une troisième année consécutive sur le parcours même du golf, et ce, tout à fait gratuitement. Les pistes seront ouvertes dès que la couverture de neige sera suffisante. Ce que nous esti-

mons possible autour du 15 décembre si la météo le permet.

Il y aura trois parcours de niveaux débutant, intermédiaire et avancé sur des distances variant d'un à quatre kilomètres. Les sentiers pour les randonnées en raquette seront situés en parallèle des sentiers de ski de fond. Le balisage des pistes et la mise en place d'une signalisation claire seront effectués au cours des prochaines semaines.

**Motoneiges interdites sur tout le site du golf.**

## Ouverture des patinoires

L'ouverture officielle se fait en général juste à temps pour le temps des fêtes et prend fin autour de la mi-mars. Avant de vous déplacer, référez-vous à la publication épinglée (en vedette) sur la page Facebook de la Ville pour savoir si les patinoires sont ouvertes ou non, selon l'état des glaces.

Heures d'ouverture, adresses, activités permises/non permises, commodités, entretien des glaces : [sbdl.net/patinoires/](http://sbdl.net/patinoires/)

En général, les patinoires sont fermées :

- Lorsque les lumières ne sont pas allumées en soirée
- Lorsqu'il n'y a pas de surveillant sur place
- Lorsque l'équipe des travaux publics doit procéder à la maintenance, au déneigement, à la consolidation ou encore à la réparation des glaces

## Programmation hiver 2024

- Surveillez la sortie de la programmation ici : <https://sbdl.net/programmation-et-inscriptions/>
- Période d'inscription du 26 novembre au 12 décembre inclusivement.
- Début des activités : semaine du 12 janvier

## Marché de Noël

Les 6-7-8 décembre prochains aura lieu le Marché de Noël, organisé par l'organisme Diffusion Culturelle SBDL. Pour plus de détails : [www.facebook.com/DCSBDL](http://www.facebook.com/DCSBDL)



Créez votre compte citoyen au [sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/](http://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](http://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

# CALENDRIER MUNICIPAL

- Séance du conseil municipal
- Versement taxes municipales (mars-mai-août-octobre)
- Interdiction de stationner dans les rues du 1<sup>er</sup> novembre au 15 avril
- Abris d'hiver (structure + toile) : 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> mai
- Dégager les ponceaux de votre entrée privée pour l'écoulement des eaux (pluies hivernales et fonte printanière)

- Secteurs des collectes**
- recyclage ordures compost
  - S S S** Secteur **SUD**
    - limite Beauport jusqu'au # 411, avenue Sainte-Brigitte inclusivement
  - N N N** Secteur **NORD**
    - après le #411, avenue Sainte-Brigitte jusqu'aux terres du Séminaire de Québec et secteur Lac Poulin
  - C** **CONTENEURS** recyclage et ordures
    - pour les commerces et rues privées

## OCTOBRE 2024

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		01 	02 	03	04 	05
06	07 	08 	09 	10	11 	12
13	14 	15 	16 	17	18 	19
20	21 	22 	23 	24	25 	26
27	28 	29 	30 	31		

- Congé férié (bureaux administratifs et bibliothèque fermés)
- Collecte des encombrants 16 octobre date limite d'inscription et de paiement
- Feuillyclage obligatoire jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre

## NOVEMBRE 2024

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
					01 	02
03 	04 	05 	06 	07	08 	09
10	11 	12 	13 	14	15 	16
17	18 	19 	20	21	22	23
24	25 	26 	27	28	29	30

- Collecte des résidus verts (sacs en papier)
- Changement d'heure + changement des piles des avertisseurs de fumée

## DÉCEMBRE 2024

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
01	02 	03 	04	05	06	07
08	09 	10 	11 	12	13 	14
15	16 	17 	18	19	20	21
22	23 	24 	25 	26 	27 	28
29	30 	31 				

- Fermeture de la mairie pour le temps des Fêtes
- Contactez le service d'urgences municipales : 418 825-2515 #1 pour tout problème urgent lié :
  - Au réseau d'aqueduc municipal
  - Au réseau d'égout municipal
  - À une rue impraticable due aux conditions météorologiques ou autres

# Pourquoi composter ?

Depuis quelques années, la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval offre le service de collecte des matières organiques.



© Recyc-québec

Un des objectifs de cette collecte est de diminuer la quantité de matières qui est envoyée à l'incinérateur de Québec afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Selon le site Québec sans gaspillage, si tous les ménages compostaient leurs matières organiques de façon optimale, cela représenterait 300 000 voitures de moins sur les routes (Québec sans gaspillage, 2024).

La seconde motivation de la municipalité à favoriser la collecte de matières organiques est qu'on peut faire des économies substantielles si ces matières sont valorisées de façon optimale.

En effet, la disposition des matières organiques est moins coûteuse que la disposition des déchets. Le coût de la disposition d'une tonne métrique de matière compostable est de 91 \$ alors qu'elle est de 120 \$ pour le même volume de déchets. Le coût de la disposition d'une tonne de matière recyclable est de 41 \$. Si le tri est fait de façon optimale selon l'objectif du Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles (CMQuébec, 2024), cela pourrait représenter des économies annuelles d'environ 30 000 \$ par année.

**Recyclage. Compost. Écocentre. Avec Ça va où?, on sait où ça va!**

Offert en français et en anglais

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

Disponible sur Google play

DISPONIBLE SUR App Store

Il est parfois difficile de savoir comment se départir de nos résidus. Des outils sont à votre disposition. L'application *Ça va où?* peut vous aider à faire un meilleur tri. L'application est disponible gratuitement sur Google Play et sur l'App Store.

Une version en ligne est également disponible à l'adresse suivante :  
<https://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>  
<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou/>

Sources :  
 Communauté métropolitaine de Québec (CMQuébec), (2024), Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles, p. 72.  
 Québec sans gaspillage, (2024), <https://compost.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>. Consulté le 7 octobre 2024.  
 Rapport annuel 2023, (2023), rapport\_annuelSBDL\_2023\_FinalWeb.pdf.



## DES NOUVELLES DE VOTRE MRC

### TRANSPORT COLLECTIF

#### Transport collectif de La JacquesCartier **UNE OFFRE AMÉLIORÉE**

Bonne nouvelle pour les résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval qui verront d'importantes améliorations à leur offre de service en transport collectif. En effet, à compter du 1er janvier 2025, le nombre de départ sera bonifié de façon significative.

#### Des trajets bonifiés et une meilleure accessibilité

Le TCJC offrira encore plus de fréquence, facilitant du même coup les déplacements notamment des étudiants et des travailleurs. La connexion avec le RTC permettra aussi de multiplier les possibilités de destination.

#### • Plus de trajets et de retours

L'horaire sera enrichi avec davantage de départs et de retours, afin de faciliter les déplacements domicile-travail. Une bonne nouvelle aussi pour les entrepreneurs ayant des employés qui résident dans la Capitale-Nationale, alors que ces derniers pourront dorénavant considérer le transport collectif pour se déplacer au travail.

#### • Nouvel arrêt stratégique

L'ajout d'un arrêt aux Promenades Beauport renforcera l'interconnexion avec le RTC et élargira l'accès aux services et commerces situés à Québec.

#### • Faciliter l'utilisation du transport grâce à des outils numériques

Avec l'intégration des circuits dans Google Maps et l'application Transit, les usagers pourront mieux planifier leurs déplacements.

Tous les détails au [tcjacquescartier.com](http://tcjacquescartier.com).



### CULTURE

#### Bibliothèques municipales **ON S'Y VOIT BIENTÔT**

De nouvelles capsules vidéo mettant en vedette des usagers de tous âges ainsi que des bénévoles des bibliothèques publiques du territoire sont diffusées sur les différentes plateformes de la MRC.

Animées par Chloé Patry-Robitaille, ces courtes vidéos de style vox pop mettent en lumière les différents services appréciés des usagers et l'ambiance dynamique et conviviale que l'on trouve aujourd'hui dans ces lieux de culture.

Les bibliothèques municipales, on s'y voit bientôt.



Pour voir les capsules



Les bibliothèques sont beaucoup qu'un lieu de lecture.  
© Geneviève Roussel

#### Concours La carte de Noël régionale **PLACE AU VOTE DU PUBLIC**

C'est au cours de la semaine du 11 novembre que les finalistes du concours La carte de Noël régionale seront connus.

Parmi ceux-ci, citoyens et famille et amis des participants seront invités à voter pour leur œuvre préférée.

Vote et détails au [mrcjacques-cartier.com](http://mrcjacques-cartier.com).

### MARCHÉS DE NOËL

#### 6 marchés de Noël aux 4 coins de la région **NOËL SE VIT DANS LA JACQUES-CARTIER**



La Jacques-Cartier sera festive et animée, alors que les 6 marchés de Noël illumineront la région.

Parmi les nouveautés, mentionnons notamment la Fête de Noël à Lac-Beauport qui déménage au parc du Saisonier ou encore la 15<sup>e</sup> édition du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury.

La troupe Es Trad sera d'ailleurs présente dans chacun des marchés, invitant au passage les visiteurs à danser au rythme de musique traditionnelle québécoise.

#### 30 NOVEMBRE ET 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

Salon Expo-Cadeaux Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier  
Marché de Noël de Saint-Gabriel-de-Valcartier

#### 6, 7 ET 8 DÉCEMBRE

Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury  
Marché de Noël de Sainte-Brigitte-de-Laval

#### 7 ET 8 DÉCEMBRE

Fête de Noël Lac-Beauport  
Salon des artisans de Shannon

#### 13, 14 ET 15 DÉCEMBRE

Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury

Pour encore plus de détails





## Aide aux devoirs

Depuis le début des classes, une période était réservée chaque semaine pour de l'aide aux devoirs. Ces périodes seront dorénavant bien identifiées à notre calendrier. Effectivement, chaque mardi entre 15 h et 18 h, les jeunes seront invités à apporter leurs devoirs ou matières à étudier à la MDJ et bénéficier du soutien des animateurs-intervenants sur place.

Il est toujours possible de venir faire ses devoirs à la MDJ, même en dehors des périodes d'aide aux devoirs. Il sera également possible de fréquenter la Maison des jeunes lors de ces périodes sans nécessairement profiter de l'aide aux devoirs. Toutefois, ces périodes seront réservées pour un temps calme, permettant à ceux qui veulent en bénéficier de le faire.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

## Portes ouvertes

Le 24 octobre dernier, la Maison des jeunes a ouvert ses portes aux jeunes, aux parents et aux partenaires de la communauté. Près de 85 jeunes se sont présentés afin de visiter notre milieu de vie et rencontrer nos intervenants. Certains étaient accompagnés de leurs parents qui ont pu obtenir des réponses à leurs

# Aide aux devoirs

Diane Clavet

questions. C'était une belle occasion de découvrir nos locaux, nos activités et les projets qui sont mis en place pour les jeunes. Merci à tous pour votre présence. Ce fut un plaisir pour nous de vous faire connaître notre organisme.

## Calendrier d'activités : novembre 2024

Nous vous invitons à consulter notre calendrier d'activités du mois pour ne rien manquer.

## Soirée d'Halloween

Nous sommes très heureux d'avoir pu être présents, dans le secteur du golf pour remettre des bonbons aux jeunes et aux familles de Sainte-Brigitte-de-Laval pour l'Halloween.



© La Barak

Notre véhicule, identifié et décoré pour l'occasion, nous a également permis d'aller rejoindre encore plus de familles en nous déplaçant sur le reste du territoire. Nous sommes donc allés directement à la rencontre des jeunes déguisés afin de leur remettre des friandises.

Notre présence a permis de distribuer près de 600 pots de bonbons à notre communauté. Nous tenons à remercier le Dépanneur Voisin/Shell Famille Landry-Tardif pour ce beau partenariat.

Nous avons hâte de renouveler l'expérience l'année prochaine.

Merci encore d'être venus nous voir en si grand nombre.

## Vente de bûches



Nous vous rappelons que vous avez jusqu'au 9 décembre pour commander vos bûches du temps des fêtes au profit de la Maison des jeunes « La Barak ».

Les fonds amassés seront directement réinvestis dans des projets et activités pour les adolescents, notamment, dans notre voyage à New York à l'été 2025.

En achetant votre bûche sur notre boutique en ligne, vous pourrez, entre autres, permettre à huit jeunes de vivre une expérience unique avec leur MDJ.

Vous pouvez vous procurer vos bûches de Noël à l'adresse suivante :

<https://willy.patisseriemichaud.com/boutique/maison-des-jeunes-la-barak>.

Si vous souhaitez soutenir un jeune en particulier dans sa vente de bûche, nous vous encourageons à le faire en utilisant son lien personnel pour passer votre commande.

Distribution des bûches :

Vous devrez venir récupérer votre commande à la MDJ (7A, rue de la Patinoire) le mercredi 18 décembre entre 10 h et 21 h.

**Claudia Lizotte,**  
coordonnatrice

Maison des jeunes  
« La Barak » de SBDL  
[mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)  
418 948-6769

**MAISON DES JEUNES LA BARAK**

## NOVEMBRE 2024

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aide aux devoirs 5 Confection d'épées de Katag Inscris-toi !	On jase passage 6 enfance-adolescence + pouding chômeur Inscris-toi !	FERMÉ	PARTY D'HALLOWEEN iSaute Inscris-toi ! (10\$)
Aide aux devoirs Comité jeunes + Brunch Inscris-toi !	Libre Fermé 18h à 21h	Décoration de tasses Inscris-toi !	Projette-toi ! Infirmière aux soins intensifs + Mr. Puff Inscris-toi !
Aide aux devoirs 19 Jeux de rôles Inscris-toi !	Libre 20	21 Compétition Just Dance	Libre 22 Marché de Noël Allemand
Aide aux devoirs 26 Libre	27 Soirée cuisine Inscris-toi !	Libre 28	29 Cinéma Inscris-toi ! (5\$)

**HEURES D'OUVERTURE DE LA BARAK:**

Du mardi au vendredi de 15h à 21h

7 rue de la Patinoire, Sainte-Brigitte-de-Laval  
418-948-6769  
[mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)

**SUIVEZ-NOUS!**

[f /mdj.barak](#)  
[@mdj.labarak](#)  
[@mdj.labarak](#)

## Repères.

paysages durables

Service d'aménagement paysager  
[reperes.co](http://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](mailto:cbourget@notarius.net)

# La Virée du Père Noël

L'inscription pour la Virée du Père Noël est terminée pour la prochaine tournée qui aura lieu le samedi 7 décembre prochain, à partir de 9h.

Cette année, cinq cortèges sillonneront les rues de la Ville afin d'aller à la rencontre de plus de 400 enfants. Plus de 30 bénévoles seront mis à contribution pour voir briller les yeux des enfants de cette communauté.

Plusieurs prix de participations seront remis pour différentes étapes au cours de ce grand événement. Prix pour les inscriptions, prix de participation pour la remise des cadeaux-surprises des parents sans oublier le Concours de Dessin du Père Noël SBDL.

Toute l'information pertinente est publiée régulièrement sur la page Facebook La Virée du Père Noël SBDL, abonnez-vous !



der les familles qui vivent des situations financières plus précaires.

Une cueillette de denrées non périssables sera à nouveau mise à disposition à l'Atelier du Père Noël lors des périodes d'ouverture.

Il nous reste qu'à souhaiter que dame nature soit clémente quoique l'an dernier même la pluie n'a pas arrêté l'ardeur des bénévoles survoltés par la féerie de cette journée ! Évidemment, en cas d'intempérie des instructions seront publiées sur la page Facebook.

*Joyeux Noël  
à tous les petits.*

*Sylvie Lajoie*  
lavireeduperenoelsbdl@gmail.com



Cette initiative citoyenne a débuté en 2020. Depuis quatre ans nous sommes à pied d'œuvre afin de créer cette belle magie de Noël. Sans les bénévoles dévoués et impliqués et nos généreux commanditaires, cette noble cause ne pourrait être aussi féérique.

Plusieurs entreprises se sont jointes à cet événement pour offrir des magnifiques prix. Nous avons parmi nos membres Facebook des Fées marraines pour ai-

## Matinées Frimousses Toujours là

Toujours là pour les familles de la communauté ! **Matinée Frimousses** est toujours fidèle au poste pour vous accueillir avec vos petits de 0 à 5 ans. Notre équipe vous propose régulièrement des activités enrichissantes et amusantes pour toute la famille.

Depuis septembre, notre intervenante est présente sur place les mardis et jeudis, de 8 h 30 à 15 h 30, et vous pouvez passer nous voir à l'heure qui vous convient. Il est également temps de vous inscrire à nos activités régulières. Consultez notre horaire ci-dessous et n'hésitez pas à venir, que ce soit pour participer aux activités ou simplement pour profiter de nos locaux et échanger.



Venez nous voir tous les mardis et jeudis de 8 h 30 à 15 h 30 – nous vous attendons avec impatience.

### Matinée Frimousses 1-5 ans

Les mardis jusqu'au 17 décembre (9 h à 11 h). Parents de jeunes enfants, venez passer une matinée active et amusante avec nous ! La Matinée Frimousses offre des jeux et des activités pour les petits afin de développer leur autonomie et de rencontrer de nouveaux amis !

### Matinée Frimousses 0-12 mois

Les jeudis jusqu'au 17 décembre (13 h à 15 h). Cette activité est conçue pour les tout-petits et leurs parents ! Venez découvrir un espace où les bébés peuvent explorer et où les parents peuvent partager.

*Maude Émond*, coordonnatrice de milieu

## Félicitations aux 61 boursiers 2024 de la Caisse Desjardins de Beauport!



**Encourager la persévérance scolaire a toujours été l'une de nos priorités. Les jeunes sont inspirants et ils ont de grands rêves. Nous sommes heureux d'y contribuer à notre façon.**

Cette année, la Caisse Desjardins de Beauport a remis 65 000 \$ en bourses d'études à des étudiants de niveau professionnel, collégial et universitaire, pour souligner la persévérance scolaire et pour reconnaître l'engagement sportif, culturel, communautaire et coopératif. La Fondation Desjardins a également souligné le travail de jeunes membres de la Caisse en remettant des bourses d'études pour un montant total de 48 000 \$.

Félicitations à tous les boursiers et surveillez le prochain appel de candidatures à compter du 1<sup>er</sup> mars 2025 via [le desjardins.com/bourses!](http://le.desjardins.com/bourses!)

 **Desjardins**  
Caisse de Beauport



# Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval

Jocelyne Clavet



## La tradition de la tire Sainte-Catherine

Pendant longtemps au Québec la Sainte-Catherine était alors l'occasion de se sucrer le bec. On confectionnait des bonbons à base de mélasse, de cassonade et de beurre qu'on étirait, d'où le nom de tire, pour ensuite les faire durcir et les déguster. Cette tradition de la tire Sainte-Catherine est spécifique au Québec et aurait été introduite en Nouvelle-France par Marguerite Bourgeoys qui aurait inventé la tire afin d'attirer les enfants à l'école.



Quand j'étais à l'école primaire dans le quartier de Limoilou de Québec, la religieuse qui nous enseignait les arts ménagers avait préparé la recette et surveillé la cuisson pour éviter les dégâts et le moment venu nous avait fait participer à l'étape d'étirement. Je me souviens d'avoir étiré la pâte chaude et sucrée pour obtenir de la tire Sainte-Catherine, de l'avoir coupé avec des ciseaux et d'avoir fait des papillotes avec du papier ciré. Ce souvenir sucré a fait remonter d'autres souvenirs liés à mes années au primaire et aux bonnes sœurs qui nous enseignaient. En 3<sup>e</sup> année, j'ai été initiée au tricot. En 4<sup>e</sup> année, toujours dans le contexte des arts ménagers, j'ai appris la couture à l'aiguille. Divers points de base nous étaient enseignés, ces points m'ont été très utiles tout au long de ma vie pour faire des réparations, des bas de pantalon ou de robe et divers dépannages. Je constate que j'ai appris très jeune à me faire confiance grâce aux divers enseignements pratiques reçus à l'école

publique car ces cours faisaient partie du cursus obligatoire dans les années 50 et 60 pour les filles.

Dans les années 80 au Secondaire 1 et 2, nos jeunes apprenaient à faire une soupe aux légumes, des biscuits, des muffins et de la sauce spaghetti. Lors d'une autre session, ils étaient initiés aux points de base de la couture et à confectionner divers objets utilitaires comme un étui à crayons en denim récupéré.

Un échange récent avec des Fermières m'a fait réaliser que ces techniques de base même si elles se sont révélées très utiles, autant pour les filles que pour les garçons, ne sont plus enseignées à l'école. Triste constat : nos jeunes se retrouvent souvent démunis face à des habiletés de base qu'ils n'ont pas eu la chance d'acquérir et développer dans leur milieu scolaire ou familial pour diverses raisons.

## Tire à la mélasse

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à table) de sirop de maïs
- 250 ml (1 tasse) de mélasse
- 75 ml (1/3 tasse) de beurre
- Essence de vanille ou d'amande

### Préparation

Mettre la cassonade, l'eau, le sirop de maïs, la mélasse et le beurre dans une casserole. Remuer pour bien mélanger et faire cuire jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 127°C ou 260° F ou qu'un peu de sirop jeté dans l'eau froide forme une boule dure. Parfumer de vanille ou d'essence d'amande. Verser la tire dans un moule carré déjà beurré et laisser tiédir environ 15 minutes.

Lorsque la préparation a assez tiédi pour être manipulée, se beurrer les mains et l'étirer, replier en deux puis étirer de nouveau. Refaire cette étape plusieurs fois jusqu'à ce que la tire pâlisse. Séparer en 2 la préparation, Étirer un morceau à la fois, en un ruban de 1 cm (1/2 po) de diamètre. À l'aide de ciseaux beurrés, couper des bonbons de 2,5 cm (1 po) de longueur et emballer chaque bonbon dans un carré de papier ciré. (Encyclopédie de la cuisine de Jehane Benoit)

## Tire blanche

### Ingrédients :

- 750 ml (3 tasses) de sucre blanc
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre
- 4 ml (1/4 c. à table) de crème de tartre
- Essence de vanille ou amande

## Préparation

Mettre le sucre, le vinaigre, la crème de tartre et l'eau dans une casserole à fond épais sur le feu; brasser pour dissoudre le sucre. Amener lentement au point d'ébullition et laisser ensuite à feu vif jusqu'à ce qu'il se forme des fils ou une boule dure à l'eau froide soit 256° F. Ajouter l'essence de vanille ou d'amande. Verser dans un plat beurré et laisser refroidir sans laisser durcir. Étirer en ruban, couper avec des ciseaux beurrés et envelopper chaque bonbon avec du papier ciré. Mettre au froid une vingtaine de minutes pour faire durcir les bonbons.

La cuisine raisonnée C.N.D. (Congrégation Notre-Dame).



© Radio-Canada

## Grand Marché de Québec

Les Cercles de Fermières seront au Grand Marché de Québec **les samedi et dimanche 16-17 novembre**. Nos Fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval seront en bas dans l'allée centrale face à la boucherie, faute d'espace au 2<sup>e</sup> étage pour les Cercles participants.

Le Marché de Noël de Sainte-Brigitte-de-Laval aura lieu **les 6-7-8 décembre**.

Nos Fermières intéressées à vendre leurs produits vous accueilleront au sous-sol de l'église dans notre local au cours de ces journées.

Le Cercle offre à ses membres des après-midi de tricot libre, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois pour socialiser, parfaire vos connaissances ou apprendre de nouvelles techniques auprès des plus expérimentées. Le plaisir est toujours au rendez-vous.

## Doris Roy

Local : 418 825-3384 avec boîte vocale

## Les membres du C.A. :

Suzie Bergeron, présidente  
Jocelyne Fortier, v.-prés.-arts textiles  
Françoise Dawson, trésorière  
Louise Bélanger, secrétaire  
Maria Harvey, Act. communautaires  
Doris Roy, Comm.-recrutement

**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



# Des loisirs de qualité pour nouveaux retraités et aînés

Diane Clavet

Le Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval vous offre de nombreuses occasions de sortir de la maison, de rencontrer des gens et de bouger. Consultez notre programmation pour découvrir toutes les activités et les sorties à mettre à votre agenda. Vous y trouverez des événements pour vous amuser et vous instruire, des activités diversifiées et un cadre chaleureux et inclusif.

## Les dîners communautaires

Le dernier mardi de chaque mois, les bénévoles s'activent pour offrir aux aîné(e)s une autre occasion de briser la routine dans une ambiance conviviale.

Vous désirez vous joindre à nous, réservez votre place au plus tard le mercredi précédant l'activité, auprès de :  
Diane Fortier 418 825-0042  
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Le mardi 26 novembre de 11 h 30 à 13 h 30  
Coût : 10 \$ membres SBDL

Pensez à réserver votre place pour le dîner de Noël.  
Exceptionnellement le mercredi 18 décembre à 11 h 30

## Super bingo du Club

Le dernier mardi de chaque mois, après le dîner.

## Brunch Pizza Passion

Le dimanche 17 novembre à 11 h, venez partager un délicieux brunch au restaurant Pizza Passion.  
Prix : 13 \$ membre SBDL,

Réservation obligatoire avant le 14 octobre car les places sont limitées, communiquez avec :  
Lilianne Lacroix 418-825-1527

## Les tournois de cartes

Vous aimez les jeux de cartes ? Alors, vous allez adorer les tournois de cartes du Club FADOQ SBDL. Venez vous amuser avec nous les premiers mardis de chaque mois au Parc des Saphirs.

Le mardi 3 décembre à 13 h  
Lieu : Parc de Saphirs, salles 3-4  
Coût : 2 \$ membres SBDL

Ne tardez pas à vous inscrire en appelant :

- Lilianne Lacroix 418 825-1527
- Céline Marcoux 418 825-3408

## Petites quilles

Les vendredis à 9 h, la ligue de quilles poursuit ses activités au Salon de quilles de la Canardière.  
Pour information :  
France Brind'Amour 418 825-3098

## Les Grandes Marches



© fadoq-sbdl.org/

Cette activité gratuite pour les membres se tient sur une base hebdomadaire sur différents parcours. Elle s'adresse aux marcheurs amateurs ou passionnés capables de faire une à deux heures au rythme de chacun tout en socialisant.

Clientèle : Marcheurs débutants et intermédiaires  
Horaire : 9 h 30 à 11 h 30

Rassemblement : Stationnement de l'église pour les trois premiers mardis du mois.  
Le dernier mardi du mois, le départ se fait au stationnement du Parc des Saphirs.

Pour vous inscrire, communiquez avec :  
Sylvie Houde 418 576-8109

## Club FADOQ SBDL carte de membre

Les cartes de membre pour l'année 2024-2025 sont disponibles. Vous pouvez téléphoner à M. Jean-Marc Jennings au 418 825-1527. Prix : 25 \$ par année ou 45 \$ pour deux ans.

Si vous changez d'adresse, n'oubliez pas de la communiquer à Jean-Marc Jennings, 418 825-1527, le plus tôt possible, pour recevoir votre revue Virage.

De plus, si vous êtes membres FADOQ régional et désirez vous inscrire au Club FADOQ-SBDL, communiquez avec Jean-Marc pour connaître la marche à suivre.

## Un grande nouveauté

Les gens de moins de 50 ans et les membres d'un autre Club pourront obtenir la Carte *Affinité* de notre Club au coût de 12 \$ et participer à nos activités.

## Ateliers de mise en forme ViActive

Cette activité gratuite pour les membres connaît un grand succès .

Horaire : Lundi et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30  
Lieu : Parc des Saphirs

Pour confirmer votre participation et obtenir toute information additionnelle, veuillez communiquer avec :  
Sylvie Houde 418 576-8109

## Pratiques de pickleball

Après une belle saison au Parc des Saphirs, le pickleball s'est déplacé au gymnase du Trivent 1. Rejoignez-nous tous les jeudis soir et dimanches après-midi.

- Jeudi à 18 h 30
- Dimanche à 13 h 30

Activité gratuite pour les membres .

Pour vous inscrire ou obtenir de l'information supplémentaire, communiquez avec :  
Nelson Christensen 418 825-1999  
Pierre-Yvon Thomassin 418 825-1325

## Conseil d'administration 2024-2025



© fadoq-sbdl.org/

Michel Després, président 418 849-2089  
Denys Thomassin, vice-président 418 931-2730  
Jean-Marc Jennings, trésorier 418 825-1527  
Sylvie Houde, secrétaire, relationniste 418 576-8109  
Lilianne Lacroix, administratrice 418 825-1527  
Diane Fortier, administratrice 418 825-0042  
Céline Marcoux, administratrice 418 825-3408

**Carrosserie Paré**

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

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

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

**Genevève Paré**  
Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

# La sagesse : un voyage au coeur de l'existence

La sagesse, ce mot aux résonances profondes, est bien plus qu'un simple assemblage de connaissances ou une accumulation d'expériences. Elle est une qualité humaine précieuse qui transcende les frontières de la culture, de l'âge et du temps. La sagesse englobe la compréhension profonde de la vie, l'application judicieuse du savoir et l'art de vivre en harmonie avec soi-même et les autres.

Dans ce texte, nous explorerons les différentes facettes de la sagesse et son importance dans notre existence.

## La sagesse et la connaissance

À première vue, la sagesse pourrait être confondue avec la connaissance. Cependant, bien que la connaissance soit un élément clé de la sagesse, elle n'en est qu'une composante. La sagesse implique l'usage réfléchi et prudent de la connaissance. Alors que la connaissance nous donne des informations sur le monde, la sagesse nous aide à comprendre comment utiliser ces informations de manière bénéfique. C'est la différence entre savoir que le feu brûle et savoir quand et comment l'utiliser pour se chauffer sans danger.

## Expérience et réflexion

L'expérience joue également un rôle central dans l'acquisition de la sagesse. Chaque expérience de vie, qu'elle soit positive ou négative, contribue à notre compréhension du monde et de nous-mêmes. La sagesse consiste à tirer des leçons de ces expériences et à appliquer ces leçons de manière constructive. Cela

nécessite une réflexion approfondie et la capacité de voir au-delà de l'immédiat pour comprendre les implications à long terme de nos actions et décisions.

## Équilibre et modération

Un autre aspect essentiel de la sagesse est l'équilibre. La sagesse recherche souvent la voie médiane, évitant les extrêmes qui peuvent mener à des comportements destructeurs. Cette modération ne signifie pas l'absence de passion ou d'engagement, mais plutôt une approche mesurée et réfléchie des situations de la vie. Aristote parlait de la "juste mesure" comme une vertu essentielle, et c'est cette capacité à trouver le juste milieu qui caractérise une personne sage.

## Compassion et empathie

La sagesse est indissociable de la compassion et de l'empathie. Une personne sage comprend les émotions et les perspectives des autres, et cette compréhension guide ses actions. La sagesse implique de reconnaître la valeur de chaque individu et d'agir avec bienveillance et justice. Cette empathie permet de créer des relations harmonieuses et de résoudre les conflits de manière pacifique.

## Humilité et apprentissage continu

L'humilité est une qualité intrinsèque à la sagesse. Les sages reconnaissent les limites de leur savoir et restent ouverts à l'apprentissage. Cette humilité conduit à une quête perpétuelle de connaissances et de compréhension. Contrairement à l'arrogance qui

ferme la porte à la croissance personnelle, l'humilité permet d'accueillir de nouvelles idées et perspectives, enrichissant ainsi continuellement la sagesse.

## La sagesse dans la vie quotidienne

La sagesse se manifeste dans la vie quotidienne à travers nos choix et nos actions. Elle nous aide à prendre des décisions éclairées, à gérer les défis avec résilience et à maintenir des relations harmonieuses. Par exemple, dans un contexte professionnel, la sagesse peut guider un leader à prendre des décisions éthiques et à inspirer son équipe. Dans la vie personnelle, elle peut nous aider à naviguer les relations avec amour et respect.

## Conclusion

La sagesse est un voyage, un processus continu de croissance et de compréhension. Elle est façonnée par nos expériences, enrichie par notre connaissance et guidée par notre empathie et notre humilité. En cultivant la sagesse, nous apprenons à vivre de manière plus équilibrée, à prendre des décisions réfléchies et à interagir avec les autres de manière bienveillante et juste.

La sagesse n'est pas seulement une qualité à atteindre, mais une manière de vivre qui enrichit notre existence et celle de ceux qui nous entourent.

*Philippe Cuillé*

## Décors de l'Halloween 2024 en images



© André Lachapelle

 Votre courtier résidant à Sainte-Brigitte-de-Laval

**Marie-Andréa Bérard**  
Courtier immobilier

Cell. 418.554.2624  
mar.berard@remax-quebec.com

418.666.5050  
www.marieandreaberard.com

Contactez-moi pour une évaluation gratuite de la valeur marchande de votre propriété.



**Florence Crépon**  
massothérapeute

418-955-5199

20, rue des Mitrelles  
Sainte-Brigitte-de-Laval

Membre RMPQ



Vente - Installation - Réparation - Entretien commercial et industriel

**Yves Chevarie 581 982-9762**

refrigerationchevarie@gmail.com  
<https://www.refrigeration-chevarie.ca>  
47 rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval, Québec

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

Diane Clavet

# Roméo Fortier : un héros lavallois tombé en Normandie

L'histoire de Roméo Fortier, un jeune homme originaire de Sainte-Brigitte-de-Laval, est celle de nombreux Canadiens qui, durant la Seconde Guerre mondiale, ont répondu à l'appel du devoir pour défendre la liberté en Europe. Sa vie, tragiquement interrompue en 1944 sur le front de Normandie, est un poignant exemple des sacrifices consentis par tant de soldats canadiens.

Ce récit met en lumière non seulement son parcours personnel, mais également le rôle crucial des Forces armées canadiennes dans les derniers assauts de la guerre. À travers la vie de Fortier, nous rendons hommage à ces héros qui ont contribué à façonner l'histoire du Canada et du monde.

## Roméo Fortier, un héros lavallois aux origines modestes

Roméo Fortier est né le 17 mai 1920 à Sainte-Brigitte-de-Laval. Il est le fils d'Adolphe Odilon Fortier (1891-1982) et de Blandine Ernestine Auger (1895-1935). Issu d'une famille modeste, il avait quatre frères (Lucien, époux de Gemma Thomassin; Daniel, époux de Marie-Paule Thomassin; Roland, époux de Marcelle Dufresne et Gérard) et une sœur, Blandine, épouse de Marcel Thomassin, qui allait plus tard jouer un rôle important dans la préservation de sa mémoire.

Ayant quitté l'école à l'âge de 16 ans, Roméo avait appris le métier d'assistant-menuisier. Célibataire, il travaillait toutefois comme bûcheron pour la Canadian Anglo Pulp depuis cinq ans avant de s'enrôler dans l'armée. Lorsque la guerre atteint son paroxysme en Europe, Roméo Fortier décide de s'engager. Il s'enrôle le 19 mars 1943, à l'âge de 22 ans, au centre de recrutement de Québec. Il rejoint le régiment des Fusiliers Mont-Royal, un corps d'infanterie canadien-français de renom ayant participé à de nombreuses batailles cruciales du conflit. Il exprime son désir de devenir mécanicien dans sa fiche d'enrôlement.

Fortier débarque au Royaume-Uni le 25 août 1943, où il reçoit un entraînement militaire intensif. Roméo est formé comme tireur d'élite (sniper), un rôle particulièrement périlleux sur le champ de bataille. Plus tard, il est déployé en France le 8 juillet 1944, alors que les Alliés poursuivent leur avancée à travers la Normandie.

Malheureusement, sa bravoure et son engagement ne lui permettront pas de voir la fin de la guerre. Quatorze jours à peine après son débarquement en France, Roméo Fortier est tué au combat sur le front de l'ouest, le 22 juillet 1944, à l'âge de 24 ans.



© Hubert Côté

## Contexte historique

Le cimetière où repose Roméo Fortier, à Bretteville-sur-Laize dans le Calvados, est situé au cœur de la région de Normandie, théâtre d'intenses combats entre les forces alliées et les divisions allemandes. Ces derniers assauts, notamment la capture de Caen et l'offensive vers le sud menée par la 4<sup>e</sup> Division blindée canadienne et la 1<sup>re</sup> Division blindée polonaise, visaient à fermer la « poche de Falaise ». Il s'agissait d'un effort stratégique crucial pour encercler les forces allemandes et les empêcher de se replier à l'ouest de la Seine.

Le cimetière de Bretteville-sur-Laize est le dernier lieu de repos de près de 3 000 victimes du conflit, dont de nombreux soldats du 2<sup>e</sup> Corps d'armée canadienne. Ce lieu est un témoignage puissant de l'engagement des Canadiens dans les combats décisifs de l'été 1944, qui ont contribué à l'effondrement des lignes allemandes en Europe de l'Ouest. Le sacrifice de Roméo Fortier et de ses camarades a ouvert la voie à la libération de la France et, ultimement, à la fin de la guerre.

## La mémoire de Roméo Fortier

La disparition de Roméo Fortier laisse un vide immense dans sa famille et sa communauté. Sa sœur, Blandine Fortier, épouse de Marcel Thomassin, est déterminée à honorer la mémoire de son frère. Dans une lettre datée du 16 septembre 1949, adressée au

ministère de la Défense nationale, elle réclame les médailles posthumes de Roméo, affirmant son désir de les déposer dans l'église de leur village pour que « tout le monde pense à lui dans leur prière ». Par cette démarche, Blandine souhaite inscrire le sacrifice de son frère dans la mémoire collective de la communauté lavalloise. Elle espère rappeler à tous que Roméo, comme tant d'autres, a « dévoué sa vie pour nous autres ». Fortier a reçu plusieurs distinctions à titre posthume, notamment l'Étoile de France et d'Allemagne, la Médaille de la Défense, la Médaille de guerre 1939-1945, ainsi que la Médaille canadienne du volontaire avec agrafe.

## Conclusion

Roméo Fortier incarne le courage et l'abnégation de milliers de Canadiens qui ont combattu pour la liberté durant la Seconde Guerre mondiale. Son histoire, qui prend racine à Sainte-Brigitte-de-Laval, résonne à travers les décennies comme un hommage à tous ceux qui ont fait le sacrifice ultime pour mettre fin à l'oppression et à la tyrannie.

En commémorant sa vie et sa bravoure, nous perpéтуons le souvenir de l'engagement canadien dans la lutte pour la paix et la liberté.

Merci à Clermont Thomassin d'avoir documenté le dossier militaire de Roméo Fortier et à Yves Pomerleau pour les validations généalogiques. Si vous avez des informations supplémentaires concernant Roméo Fortier (photos, correspondance, anecdotes, n'hésitez pas à nous écrire à [societehistoiresbdl@gmail.com](mailto:societehistoiresbdl@gmail.com)).

Pour en savoir plus : Roméo Fortier (1920-1944) Le Canada et la Seconde Guerre mondiale (Musée canadien de la guerre)  
Seconde Guerre mondiale 1939 – 1945 (Anciens combattants)  
Deuxième Guerre mondiale | l'Encyclopédie Canadienne

## Marc Gadoury

Vice-président de la SHSBDL

Site Web : [www.shsbdl.org/](http://www.shsbdl.org/)

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



**LES CONSTRUCTIONS MAURICE FORTIER & FILS**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
Rénovation - Menuiserie générale générale & commerciale  
[jocelynfortier@ccapcable.com](mailto: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  
kinésiologie  
massothérapie  
pédiatrie  
rééducation périnéale  
rééducation vestibulaire  
CHARLESBOURG  
8379, boul. Henri-Bourassa, suite 104  
Québec, QC, G1G 4E1  
418.628.7441  
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL  
20, du Domaine, bureau # 102  
Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0  
418.825.5097  
[proactionphysio.com](http://proactionphysio.com)

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

2<sup>e</sup> conférence de la FADOQ avec Trécy Patoine

Parc des Saphirs, 27 novembre à 14 h

# Bouger au quotidien pour mieux profiter de la vie

Même si vieillir peut nous ralentir, ça ne doit pas nous empêcher de bouger

La population québécoise en général se dit physiquement active. Dans les faits, seulement 41 % de la population de 15 ans et plus atteint le niveau supérieur recommandé d'activité physique et près du tiers de la population québécoise est sédentaire. La proportion des personnes actives diminue selon l'âge pour atteindre 37 % chez les personnes de 45 à 64 ans et 30 % chez les personnes de 65 ans et plus<sup>1</sup>.

L'activité physique joue un rôle de premier plan dans la prévention des maladies chroniques ainsi que dans le maintien et le développement de la réserve cognitive. Il est donc important d'adopter un mode de vie physiquement actif.

## Les bienfaits de l'activité physique

Les bénéfices d'une pratique régulière d'activité physique débordent largement le système musculaire. Le cœur, les poumons et les os sont des organes dont la fonction se renforce à l'usage : l'exercice physique est une des meilleures manières d'éviter ou de retarder les maladies cardio-vasculaires ou les fractures dues à l'ostéoporose et aux chutes.

De façon étonnante, l'exercice physique a des effets positifs sur les fonctions cognitives : d'abord à long terme en réduisant le risque d'être atteint de troubles cognitifs (tel la démence), mais également à court terme par l'amélioration directe des fonctions du cerveau lui-même, particulièrement en ce qui a trait à la planification et à l'organisation. L'activité physique a également un effet positif sur l'humeur, et lorsqu'il s'agit d'une activité physique collective, cet effet augmente.

Les gains pour la santé associés à une pratique régulière d'activité physique seraient plus substantiels pour les personnes sédentaires ou peu actives, soit près des deux tiers de la population québécoise.

## Nous sommes menacés par la sédentarité et le manque d'activité physique

Adopter un mode de vie actif ne se résume pas à respecter les recommandations par rapport à l'activité physique. Cela consiste aussi à limiter nos comportements sédentaires au quotidien et à bouger aussi souvent que possible dans notre vie.

Lire au lit, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, conduire, consulter les actualités sur votre ordinateur ou votre tablette sont des exemples de comportements sédentaires. En bref, tout ce que vous faites en position assise, couchée ou allongée est un



© Pixabay-pasja1000

comportement sédentaire puisque ces gestes exigent très peu d'énergie.

Vous passez de longues heures assis. Mauvaise nouvelle car cette sédentarité prolongée et quotidienne peut avoir des effets négatifs sur votre santé. La sédentarité et l'inactivité physique sont associées à des problèmes de santé comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Selon une étude publiée en 2020<sup>2</sup>, la sédentarité est liée à une augmentation du risque de cancer du sein, du côlon et de l'endomètre. Les chercheurs ont montré que les personnes les plus sédentaires avaient un risque de cancer colorectal augmenté de 24 %.

En outre, la relation entre la sédentarité et l'obésité est bien établie. L'inactivité physique favorise l'accumulation de graisse corporelle, ce qui peut mener à l'obésité. Une étude de 2018<sup>3</sup> a montré que les individus sédentaires avaient un risque d'obésité multiplié par deux par rapport à ceux qui étaient physiquement actifs.

À défaut de pouvoir limiter ses comportements sédentaires, il est préférable d'au moins les interrompre le plus souvent possible par de courtes périodes d'activité d'une à trois minutes de façon à réduire les risques pour la santé.

## Des obstacles à la pratique de l'activité physique

Le Dr Quoc Dinh Nguyen (gériatre, épidémiologiste et chercheur) perçoit chez ses patients une certaine inertie devant le changement et cette réaction n'est pas l'apanage des personnes âgées. Adopter de nouveaux comportements exige d'instaurer des routines qui ne viennent pas naturellement.

Notons ensuite que les bénéfices importants de l'activité physique n'ont été démontrés dans la littérature scientifique qu'à partir des années 1960-1970, alors que notre mode de vie se sédentarisait de plus en plus. Le lien entre exercice physique et santé est moins évident pour les gens âgés que pour les générations qui ont suivi.

L'inactivité chez les aînés s'explique aussi par la douleur et la crainte de blessures et de chute. Un cercle vicieux peut s'installer : la douleur entraîne l'inactivité, qui elle-même augmente la douleur. Il en va de même pour la peur de tomber, car l'inactivité mène au déconditionnement, qui augmente le risque de chute et encourage l'inactivité. On sait pourtant que se remettre à bouger peut entretenir un cercle vertueux et atténuer la douleur et la peur de tomber.

Sachez qu'il existe très peu de contre-indications absolues à certaines formes d'activité physique. La clé est de personnaliser l'exercice selon nos limitations, et surtout nos besoins, nos capacités et nos envies.

## Recommandations

Fort d'un consensus scientifique sur les bienfaits de l'activité physique, la recommandation mise de l'avant est de développer le goût et le plaisir de bouger :

- Pratiquer 30 minutes, cinq fois par semaine, une activité cardiorespiratoire comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure;
- Effectuer du renforcement musculaire 2 à 3 fois par semaine comme, porter une charge lourde, jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic;
- Réaliser des exercices d'assouplissement comme de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga, 2 à 3 fois par semaine;
- Au quotidien, éviter de rester sans bouger, se lever toutes les heures, faire des étirements, changer de position, regarder dehors, aller prendre un verre d'eau, prendre les escaliers, parler au téléphone en marchant, faire un peu de ménage.

Même une petite dose d'exercice a un impact positif et l'effet augmente avec la dose.

## Michel Després

Note 1 : Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015

Note 2 : Journal of the National Cancer Institute (2020) – Physical Inactivity and Cancer Risk

Note 3 : Obesity Study – Physical Inactivity and Obesity : A Global Perspective

Note 4 : French Cohort Study (2021) – Sedentary Lifestyle and Type 2 Diabetes Risk

Plus de 20 ans d'expérience

**Plomberie**  
**Denis Lajeunesse**

Résidentiel et commercial  
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127

1 259, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

**GOULDS**  
water technology  
a system brand

**Régent**  
SERVICE

Benoit Bureau, propriétaire  
C 418 571-8893

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

info@serviceregint.com  
F 418 848-1796

POMPES & PUITS

418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5977-96

**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

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

**DIONRHEAUME.COM**

# Méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience consiste à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée et sans porter de jugement ou poser d'étiquettes. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur. La pleine conscience peut être pratiquée de façon dite formelle (méditation assise ou marchée, yoga, etc.) ou encore de façon informelle en s'efforçant d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée : boire, manger, écouter de la musique, regarder par la fenêtre et ainsi de suite. La méditation de pleine conscience tire ses origines du bouddhisme, mais elle est pratiquée et enseignée de façon laïque depuis plusieurs dizaines d'années en Amérique du Nord et en Europe<sup>1</sup>.

La méditation tibétaine est une pratique ancienne originaire des hauts plateaux du Tibet, profondément ancrée dans le bouddhisme. Son essence réside dans l'atteinte d'un état de paix et de clarté intérieures, transcendant le chaos de la vie quotidienne. Cette pratique de méditation fait partie d'un chemin spirituel plus large qui inclut l'éthique, la sagesse et la compassion<sup>2</sup>.



Photo Google : Décoration de jardin

## Histoire de la méditation

La méditation existe depuis bien avant notre ère. Certaines références remontent à 3000 ans avant J.C. et d'autres à 1500 ans avant J.C. Nous avons tous entendu parler du Bouddha et de la pratique de la méditation pour atteindre l'illumination. On peut donc dire que la méditation pleine conscience n'a pas inventé les boutons à quatre trous mais qu'elle s'inspire fortement des pratiques utilisées depuis des millénaires et qu'elle a fait ses preuves.

## Popularité de la méditation pleine conscience

En faisant une recherche sur Google, j'ai été témoin du nombre d'organisations de tous genres qui s'intéressent à la méditation pleine conscience dont plusieurs universités, le portail Santé Montréal, divers centres de méditation, plusieurs écoles de formation de croissance personnelle, etc.

Le nombre d'articles publiés sur le sujet est aussi très important et plusieurs revues de renom s'y sont intéressées : Actualité, le Bel âge, Santé mentale au Québec, etc.

Y-a-t'il une explication à cet engouement ? Le niveau de stress et d'anxiété actuel n'est sûrement pas étranger à cette recherche de paix et de plénitude.

## Méditation et gros sous

Dans la revue Actualité de novembre 2024, il est mentionné que la méditation pleine conscience rapporte près d'un milliard de dollars américains que ce soit pour l'achat de livres, la diffusion de conférences, d'ateliers, d'applications, etc. L'application *Headspace* aurait à elle seule plus de 70 millions de téléchargements et l'application de méditation *Calm* plus de 150 millions.

Certains et certaines ont flairé la bonne affaire et la méditation pleine conscience leur permet d'en vivre ou de s'enrichir. On peut cependant trouver plusieurs exercices de méditation sur le WEB et YouTube payants ou gratuits.

## Méditation pleine conscience et science

Encore une fois, les scientifiques ne s'accordent pas sur le sujet.

Le Centre de recherche en neurosciences de Lyon dans un article paru dans *CRNS-Le journal* mentionne que la méditation sous toutes ses formes apporte des bienfaits notamment sur les troubles de l'humeur, le stress, l'anxiété, la douleur chronique, la santé en général et le système immunitaire. Comment ? En étant pleinement conscient, il est possible de modifier une pensée négative en y mettant plus de discernement donc de nuancer le jugement, d'arrêter de ressasser, de ruminer sans cesse la même idée destructrice. Il en va de même pour une émotion envahissante.

L'Actualité, dans son article de novembre 2024 portant sur la méditation pleine conscience, mentionne *a contrario* que la science n'a pas réussi à démontrer les effets concrets, significatifs et durables sur la san-

té. On ajoute également que dans des cas très rares, la méditation pleine conscience pourrait avoir des effets très négatifs comme des attaques de panique, des «flash-back» traumatiques, une dépersonnalisation, une désorientation, voire une psychose.

## Les façons de méditer

Sogyal Rinpoché, dans son livre *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, dit qu'il y a plus de 10 000 façons de méditer. On peut donc trouver ce qui nous convient le mieux : être assis en silence concentré sur sa respiration, se balader en forêt en portant une attention soutenue à la nature environnante, regarder et écouter une rivière dévaler sur son lit, écouter une vidéo sur le WEB, tisser en étant concentré à 100 % sur la tâche, etc.



Photo YouTube : Mike méditations

## Témoignages

Je vous confesse, avec un brin de pudeur, que le sommeil me fuit parfois et que j'ai recours à la méditation pour calmer le petit hamster qui tourne et tourne sans relâche dans ma tête. Avec le temps, j'ai sélectionné quelques vidéos sur YouTube qui ont un effet apaisant et qui m'aident à retrouver le sommeil. Je vous partage mes choix : méditation de guérison, lâcher prise, changement profond, histoires pour dormir, sommeil profond. La marche en forêt demeure une alliée incontestable pour garder mon esprit tranquille.

L'autre jour en jasant avec un groupe d'amies, j'ai appris qu'elles écoutaient, elles aussi, des vidéos de méditation et qu'elles en retiraient des avantages indéniables. Quelques-unes de mes amies ont choisi les méditations de Nicole Bordeleau. Certains scientifiques ont beau dire que rien n'est prouvé, mais à mon avis, les expériences concrètes parlent d'elles-mêmes.

Méditer c'est relaxer, si vous ne l'avez pas encore fait, ça vaut la peine d'essayer...

**Doris Tessier**

<sup>1</sup> Site de l'Université Laval <sup>2</sup>Tibet-markets.ch

**CHABOT**  
CONSTRUCTION  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

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

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

CHABOTCONSTRUCTION.CA

**BOUCHERIE & prêt-à-manger**

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

- 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

# Je suis le saule pleureur de Sainte-Brigitte-de-Laval

Je suis apparu à Sainte-Brigitte-de-Laval il y a fort longtemps. De par le vent, mes racines se sont installées ici, lieu de nature, où la faune et la flore vivaient en parfaite harmonie, à son plein potentiel. Or depuis, tout a changé et me voilà presque seul, devant tous ces enjeux politiques et environnementaux qu'un mammifère dominant nous impose. Son effet désastreux a pris sa place et fait maintenant ses traces.

Je suis le saule pleureur de Sainte-Brigitte-de-Laval qui dénonce le mal humanitaire fait sur notre territoire. Je suis celui qui détient le pouvoir de nous rendre heureux, en santé et en harmonie avec notre milieu de vie, et vous, êtres humains, êtes venus tout détruire.

Je suis un saule inconsolable parmi une forêt qui s'apetisse. Inconsolable de voir mes amis partir si soudainement et que d'autres ne tiennent que par leur volonté de vivre. Notre grande mère Nature se rebelle et nous, faune et flore, ne pouvant rien contre elle, nous nous épuisons à soutenir le territoire pour le grand bien des tous et chacun.

Je suis le saule pleureur de Sainte-Brigitte-de-Laval qui côtoie dame Montmorency, rivière qui nourrit, émerveille, et calme de par son flot courant jusqu'à nos oreilles. Cette belle rivière qui nous rafraîchit lorsque M. Soleil nous brûle. Celle qui abreuve la faune sauvage faisant semblant d'être en harmonie avec les mammifères dominants. Mais attention ! Grande dame Montmorency parle depuis toujours et se rebelle tout autant. Elle est aussi une grande menace. Le savez-vous ? Moi, le saule, je le sais.

Je suis le saule pleureur de Sainte-Brigitte-de-Laval qui, par mes racines, pompe l'eau des régions humides et sert aux zones inondables. Je suis la forêt qui protège votre route et les terrains adjacents de grande dame Montmorency, mais on m'ignore. Je suis presque seul et ne tient que par ma volonté de vivre. Eh oui !



Je suis beau, grand et fort, mais presque seul. Je suis l'oxygène de tous. Je suis un des êtres vivants le plus utile sur cette terre, or on me dénigre. Puisque je laisse des feuilles l'automne venu et que mes racines, pourtant bien utiles, deviennent encombrantes, je dérange. On me trouve beau, grand et fort, mais je dois être loin du mammifère dominant.

Où sont mes amis, ces espèces d'arbres disparus, ces oiseaux qui ne viennent plus, ces loups qui ne savent où aller, ou ces ours qu'on tue parce qu'ils sont trop imposants et épeurants, sur un terrain vide. Où sont tous mes partenaires contributeurs à l'équilibre environnemental ? Il y a quelque temps déjà, on nous a

couchés pour remplir des poches vides de revenus. Aujourd'hui, il est demandé aux habitants de remettre le territoire tel qu'il était avant leur arrivée. Pourtant, ce mal revient aux responsables qui en sont tributaires.

Je suis le saule pleureur de Sainte-Brigitte qui lance son cri du cœur. Maintenant je suis presque seul. Ceux qui restent ont peur et survivent. La faune d'aujourd'hui souffre mais on ne le voit pas dans notre émerveillement. Pire, on *patche* les conséquences.

À quoi bon s'afficher comme une ville nature ? On parle de budget municipal ... Et je pleure toute la sève de mon tronc.

*Caroline Plante*

CCAP TV

6 épisodes

**LE GOÛT DU TERRITOIRE**

« LA MRC DE LA JACQUES-CARTIER EST ASSISE SUR UNE VÉRITABLE MINE D'OR »

CCARTV PROJET CITOYEN

Azzaya Poirier

www.ccap.tv

601



## LES JOURNAUX COMMUNAUTAIRES SONT KO.

Monsieur le ministre de la Culture et des Communications, Mathieu Lacombe, devant la crise sociale, le gouvernement doit passer à l'action pour investir massivement dans le soutien des médias écrits communautaires du Québec. #deKOàOK



# Quand votre « cactus de Noël » fleurit trop tôt

Jocelyne Clavet



Cactus d'automne © Jocelyne Clavet

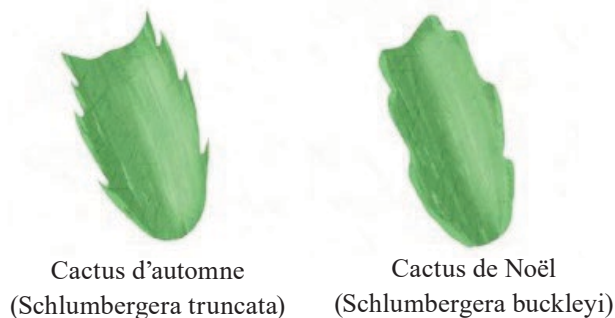
**Votre cactus de Noël est déjà en fleurs bien avant Noël ? C'est normal.**

La plante que vous avez n'est sans doute pas un véritable cactus de Noël (*Schlumbergera × buckleyi*), mais plutôt son proche parent, le cactus que les Américains appellent « Thanksgiving cactus » ou « Crab cactus » (*S. truncata*) et cette espèce fleurit tout naturellement au mois de novembre.

C'est exactement ce qui m'est arrivé car je ne savais pas que c'était un cactus d'automne que j'avais reçu en cadeau. Sa floraison fut spectaculaire à la mi-octobre.

## Comment les différencier ?

Le véritable cactus de Noël (*S. × buckleyi* et aussi son ancêtre *S. russelliana*) porte des tiges nettement pleureuses, aplaties et légèrement crénelées, mais sans dents pointues. De plus, ses fleurs (toujours de couleur fuchsia) sont nettement retombantes, suspen-



Cactus d'automne  
(*Schlumbergera truncata*)

Cactus de Noël  
(*Schlumbergera buckleyi*)

dues à l'extrémité de la tige. Ce cactus est rarement vendu en pépinière, mais on en trouve parfois dans les maisons privées.

Le « cactus d'automne » (le terme que j'utilise pour *S. truncata*) a des tiges d'abord dressées puis arquées portant des dents pointues et ses fleurs sont portées à l'horizontale ou même légèrement dressées.

Aussi, contrairement au véritable cactus de Noël, elles viennent dans une bonne gamme de couleurs : rouge, fuchsia, magenta, lavande, rose, blanc, jaune et même orange. On trouve facilement le cactus d'automne dans tous les magasins durant le temps des Fêtes, même dans les supermarchés.



Cactus de Noël

## Pour une floraison à Noël

Mais comment expliquer que votre « cactus de Noël », qui est en réalité un cactus d'automne, était en fleurs à Noël quand vous l'avez acheté et qu'il s'épanouit maintenant en novembre ?

C'est une question de température. Les serriculteurs ont découvert que, s'ils chauffaient peu leurs serres (ce qui leur fait d'ailleurs économiser en frais de chauffage), ils pouvaient facilement retarder la floraison des cactus d'automne jusqu'à Noël.

À la maison, si vous pouvez assurer deux choses : des jours courts (de moins de 12 heures) à partir de la mi-septembre (nécessaires pour stimuler la floraison chez les deux types de cactus, de Noël et d'automne)

et des températures inférieures à 15 °C en tout temps, cela retardera la floraison jusqu'en décembre.

À la température normale de la maison, par contre, votre faux cactus de Noël qui est en fait un cactus d'automne commencera presque toujours à fleurir à la fin d'octobre ou en novembre.

D'ailleurs, les deux espèces de cactus, celui d'automne et celui de Noël, refleurissent souvent une deuxième fois vers la fin de l'hiver.

Vive les fleurs en toute saison, mais maintenant au moins vous comprenez pourquoi.

## Quand tailler le cactus de Noël ?

Pour obtenir une plante plus touffue, taillez votre cactus de Noël environ un mois après la floraison.

## Comment tailler un cactus de Noël ?

N'ayez crainte, le processus est très simple. Il suffit d'enlever de deux à trois segments sur la moitié des tiges de votre plante en tordant la tige fermement entre deux segments. Vous pouvez même les replanter dans des pots séparés si vous souhaitez avoir de nouvelles plantes. Ne taillez jamais votre plante vers ou après la fin du printemps.

## Rempotage

Il n'y a pas de presse à repoter votre cactus de Noël. Un repotage tous les trois ans suffira puisque cette plante apprécie être à l'étroit.

Rempotez au printemps, une fois les fleurs complètement fanées et lorsque la plante a recommencé à croître. Ne repotez jamais une plante en pleine floraison.

## Température

La température idéale pour votre cactus de Noël varie entre 18 °C et 21 °C le jour, et entre 13 °C et 18 °C la nuit. N'oubliez pas de placer la plante loin des courants d'air chaud ou froid.



# Black Friday

chez LÉTOURNO



la référence en alimentation animale

**25 au 28  
novembre 2021**

Rendez-vous  
sur [letourno.com](http://letourno.com)  
pour connaître nos spéciaux!

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

# Saint-Vincent de Paul

## Poste disponible au CA

Le comité de gestion de la Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval désire se restructurer. La présidente actuelle souhaiterait occuper le poste de secrétaire-trésorière libérant ainsi le poste de président(e) tout en demeurant en soutien au futur président ou à la future présidente. L'équipe actuelle du CA est composée de cinq personnes dévouées.



Photo Google : gaihst.qc.ca

La Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval est un organisme d'aide humanitaire dédié aux résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval qui éprouvent des difficultés financières. Elle offre de l'aide alimentaire, vestimentaire, pour les articles scolaires, les activités parascolaires, etc.

- Tout au cours de l'année, recevoir les demandes des bénéficiaires, analyser les demandes, communiquer avec les bénéficiaires;
- Organiser le financement;
- Planifier et préparer la distribution des paniers de Noël;
- Le tout en étroite collaboration avec les membres du conseil d'administration.

**Les qualités et compétences recherchées sont :** leadership, initiative, gestion financière incluant le financement, esprit d'analyse, esprit d'équipe, compassion.

La conférence de SBDL est autonome dans sa gestion budgétaire et son administration. Elle fait cependant partie de la grande famille de la Saint-Vincent de Paul. Elle appartient au Conseil central de Québec.

Les principales tâches de l'équipe sont :

- Préparer les réunions du Conseil d'administration et de l'assemblée générale;

Si vous désirez relever un nouveau défi, exercer votre créativité et venir en aide à des familles et des enfants, veuillez communiquer avec Doris Tessier au 581 459-2530.

## Lettres ouvertes

Les membres du conseil d'administration du journal Le Lavalois 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 Lavalois*

### Le Lavalois

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

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

### L'équipe du Lavalois

#### 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 Lavalois

Tombée	Sortie
<b>2024</b>	
04 décembre	13 décembre
<b>2025</b>	
15 janvier	24 janvier
26 février	07 mars
02 avril	11 avril
30 avril	09 mai
04 juin	13 juin



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

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

RE/MAX

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble !

**Carole Fortin**  
Courtier immobilier résidentiel

RE/MAX RÉFÉRENCE 2000  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

B. 418 666-5050  
C. 418 951-8856

carolefortin.ca

# hop<sup>♦</sup>



**C'est votre télé améliorée!**

**UNE INTERFACE INCOMPARABLE**  
pour profiter de votre contenu.

**Plus d'images**  
**Plus d'applications**  
**Fonction**  
**Rejouer\***



\* Disponible sur chaînes sélectionnées