

Le Lavalois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



Sainte-Brigitte-de-Laval
Une vie au rythme de la nature

Budget municipal 2026

Pages 5 - 6 - 7 - 8

À lire

Page 2

Les prix du patrimoine

Page 3

Les paniers de Noël

Page 4

La grande virée du Père Noël

Page 9

Votre Ville vous informe

Page 10

L'assemblée générale du journal
Le Lavalois

Page 13

La motoneige a toute une histoire

Page 14

Le chemin de Laval

Page 15

Les projets du Cercle de Fermières

lelavalois.org
facebook.com/journallelavalois/

Janvier 2026

Volume 44 Numéro 1



DRE Sophie Léonard
CHIROPRACTIONNE

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

CHABOT
CONSTRUCTION



Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

418 808-0588 | **CHABOTCONSTRUCTION.CA**

Synergie

ORTHODONTIE

Grimard • Poulin • Drouin-Gagné

3333, rue du Carrefour, Bureau A-295

Téléphone 418 660-5409 Texto 581 205-5406
Courriel : info@synergieorthodontie.ca



Freins

Suspension

Mise au point

Pose de pneus



Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Avec vous depuis plus de 39 ans

Les Prix du patrimoine

Les quinze MRC de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches, Wendake ainsi que les villes de Lévis et de Québec lancent leur appel de candidatures en simultané pour la 11^e édition des Prix du patrimoine.

Remis tous les deux ans, ces prix reconnaissent le travail d'individus ou d'organismes qui mettent le patrimoine en valeur de manière respectueuse et inventive, et ainsi, mettent en lumière leur rôle essentiel dans l'écosystème culturel.

Les Prix du patrimoine sont ouverts à l'ensemble des individus et des organisations qui souhaitent mettre en lumière une personne, une action ou une réalisation significative pour la sauvegarde, la préservation ou la mise en valeur du patrimoine dans une ville ou une MRC participante. Les candidatures doivent être transmises par voie électronique via le formulaire en ligne.

Jusqu'au 1^{er} mars 2026, il est possible de déposer un dossier dans l'une des quatre catégories suivantes :

Conservation et préservation

Interventions physiques effectuées sur un bâtiment, un bien immobilier, un ensemble bâti d'intérêt patrimonial, des biens mobiliers, des collections ou des éléments visant la mise en valeur ou la conservation dans le respect des caractéristiques d'origine. *Nouveauté 2026 : deux sous-catégories s'ajoutent « Projet privé » et « Projet institutionnel ».

Interprétation et diffusion

Action, objet ou activité qui rend accessible un patrimoine dans son milieu ou encore diffusion d'un patrimoine donné par le biais d'une approche classique ou innovante.

Porteurs de tradition

Individu ou groupe d'individus reconnu pour une maîtrise technique ou des connaissances spécifiques issues de la génération précédente et qui se positionne comme un maillon essentiel à la transmission de coutumes ou de savoirs traditionnels en métiers,



en musique, en danse, en chant, en compte ou en arts. Les reconnaissances à titre posthume sont exclues.

Préservation et mise en valeur du paysage

Action ou projet visant à préserver ou à mettre en valeur des éléments significatifs du paysage, un ensemble paysager ou un site patrimonial reconnu pour sa valeur paysagère, que ce soit en milieu rural ou urbain.

Le dévoilement des récipiendaires s'effectuera au printemps 2026, dans le cadre de la remise de prix locale. Les lauréates et lauréats bénéficieront d'une campagne promotionnelle au rayonnement régional, permettant de faire la promotion des meilleures initiatives et pratiques en patrimoine (vivant, bâti, religieux, paysager) dans les deux régions. Un cahier spécial dans Le Journal de Québec fera également briller tous les lauréates et lauréats à la mi-juin.

Participant à cette 11^e édition des Prix du patrimoine : Wendake, les MRC des Appalaches, Beauce-Centre, de Beauce-Sartigan, de Bellechasse, de Charlevoix, de Charlevoix-Est, des Etchemins, de l'Île-d'Orléans, de L'Islet, de La Côte-de-Beaupré, de La Jacques-Cartier, de La Nouvelle-Beauce, de Lotbinière, de Montmagny, de Portneuf ainsi que les villes de Lévis et de Québec.

Les Prix du patrimoine sont produits par Culture Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches (CCNCA)

Sommaire

Actualité

Les Prix du patrimoine.....	2
Les paniers de Noël.....	3
La grande virée du Père Noël.....	4
Présentation du budget 2026.....	5 à 8
Votre Ville vous informe.....	9
Conseils de ta physio.....	10
Assemblée générale du Lavalois.....	10

La vie de chez nous

Club FADOQ.....	12
Société d'histoire.....	14
Cercle de Fermières.....	15

Chroniques

Premier acheteur, double déduction.....	11
La motoneige a toute une histoire.....	13
La beauté du vin.....	16
Recettes.....	17
Sur la terre du Yéti.....	18-19
Mes résolutions pour 2026.....	20-21
Horticulture.....	22
J'ai lu pour vous.....	23

JEAN-FRANÇOIS SIMARD
DÉPUTÉ DE MONTMORENCY
MINISTRE DES RESSOURCES NATURELLES ET DES FORêTS
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

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

**BONNE
ET HEUREUSE
ANNÉE 2026**
à tous les Lavalois!

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Les paniers de Noël de la Saint-Vincent de Paul

Le 19 décembre dernier, vingt-deux paniers de Noël ont été confectionnés avec l'aide de près d'une vingtaine de bénévoles. Ces paniers ont été remis dans notre communauté à des familles ou à des personnes seules en difficulté afin de leur permettre de vivre un joyeux Noël. Grâce aux dons en argent, nous avons pu acheter des dindes et des jambons pour garnir les paniers.

Ces dons continueront de soutenir des personnes en difficulté tout au long de l'année sous la forme de bons d'achat afin de couvrir des besoins alimentaires, vestimentaires ou autres. Ils permettront aussi à des enfants de participer à des activités parascolaires ou à payer leurs frais scolaires, ces frais étant alors pris en charge par la Saint-Vincent de Paul, sans oublier l'accès au camp d'été pour plusieurs jeunes, en collaboration avec la Ville.



Quelques-uns des bénévoles présents le 19 décembre

Vous avez été nombreux à contribuer à la Guignolée et à donner généreusement des denrées et des dons à nos bénévoles. Plus de 2 530 \$ ont été récoltés au IGA par les bénévoles. Les Fermières, la Communauté chrétienne, les écoles Trivent 1 et 2 et les garderies La Cajolynerie et Au pays des cajoleux ont participé à cette collecte dans leurs milieux respectifs. La Saint-Vincent de Paul a aussi fait équipe avec les Chevaliers de Colomb pour leur traditionnel Arbre enchanté, ce qui a permis à plusieurs enfants défavorisés de recevoir un cadeau dont ils rêvaient.



Une jeunesse qui nous remplit d'espoir



Bénévoles au travail

Le 19 décembre, la présence de notre député provincial, Jean-François Simard, et de son attachée politique, Isabelle Henry, ainsi que la participation de notre député fédéral, Gabriel Hardy, accompagné de son directeur de bureau et de son adjoint, ont aussi été très appréciées.



Jean-François Simard, député de Montmorency, ministre des Ressources naturelles et des Forêts et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, en compagnie de la coordonnatrice de l'événement et de notre président

En plus de la collecte et de la confection des paniers, il fallait entreposer les denrées dans quelques maisons avant de les transporter au Parc des Saphirs, gérer les denrées périssables et coordonner la livraison de tous ces paniers.



L'équipe de la Saint-Vincent de Paul SBDL : Hélène Fortier (secrétaire), Josée Thomassin (administratrice), Manon Bidégaré (vice-présidente), Doris Tessier (trésorière), Danielle Arcand (administratrice) et Xavier de Wergifosse (président)

Merci à tous les citoyens et organismes qui se sont joints à l'équipe de la Saint-Vincent de Paul pour ce grand projet qui constitue notre principale activité de financement annuelle.

Nous tenons aussi à remercier les commerces et entreprises de Sainte-Brigitte-de-Laval qui ont contribué à notre campagne de financement (par ordre alphabétique) : Aliments et saveurs du Québec, la Caisse Desjardins de Beauport, CCAP Câble, Construction-Excavation QC, IGA Supermarché Famille Rousseau SBDL, Joane Lemay esthéticienne, le Journal Le Lavallois, ProAction Physio, Terrassement GMC et la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, sans oublier M. Jean-François Simard, député provincial de Montmorency, et M. Gabriel Hardy, député fédéral de Montmorency-Charlevoix. Sans leur générosité, nous serions dans l'impossibilité de venir en aide aux personnes dans le besoin.

La magie du temps des Fêtes a de nouveau opéré pour conscientiser chacun de nous à l'importance d'être solidaire.



Gabriel Hardy, député fédéral de Montmorency-Charlevoix

Continuons à nous entraider et à être attentifs aux personnes dans le besoin tout au long de l'année afin de rendre notre communauté ouverte à tous et tout simplement heureuse.

Pour information ou pour obtenir de l'aide :

Société de Saint-Vincent de Paul/Conférence Sainte-Brigitte-de-Laval

Par courriel : st-vincent@ccapcable.com
Par téléphone : 418 825-4244

Hélène Fortier
secrétaire Saint-Vincent de Paul, SBDL

**LES CONSTRUCTIONS
MAURICE FORTIER &
FILS**

ENTREPRENEUR
GÉNÉRAL

Rénovation - Menuiserie générale
générale & commerciale

jocelynfortier@ccapcable.com

354 ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec G0A 3K0
R.B.Q. 1360-2453-03

**ProAction
PHYSIO**

physio-
thérapie
ergothérapie
kinésiologie
massothérapie
pédatrie
rééducation périnéale

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

841, Ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval,
info@peinturemontmorency.com

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

**PEINTURE
MONTMORENCY**

Intérieur et extérieur
Réparation de plâtre • Tirage de joints

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

André Lachapelle

La grande virée du Père Noël

Les 13 et 14 décembre 2025, le Père Noël et ses lutins ont effectué leur grande virée dans tous les secteurs de Sainte-Brigitte-de-Laval. Tout près de 450 enfants ont reçu des cadeaux et des sacs surprises. Un nouveau record pour cette 6^e édition de la virée du Père Noël.

Le Journal a capté des images de cette belle activité qui est devenue une tradition au fil des ans.

Les organisateurs, M^{me} Sylvie Lajoie et son conjoint, M. Serge Côté, et la soixantaine de bénévoles qui s'impliquent à fond dans l'événement étaient réunis le samedi 13 décembre au Parc des Saphirs pour fraterniser et savourer, à juste titre, leur réussite.

Soulignons la présence de M. Jean-François Simard, député de Montmorency et ministre des Ressources naturelles et des Forêts, M. Gabriel Hardy, député fédéral de Montmorency-Charlevoix, des membres du personnel de leur bureau de comté ainsi que M. Mathieu Thomassin, maire de SBDL.

Une belle initiative citoyenne où le bénévolat prend tout son sens pour apporter du bonheur aux enfants tout en accordant une attention particulière à ceux et celles qui sont moins favorisés.



C'est sur le stationnement de CRDHT que le Père Noël et ses lutins avaient donné rendez-vous aux familles de la rue Auclair.

Encore une fois bravo !
on ne le dira jamais assez.



Les députés Gabriel Hardy, habillé en mascotte, et Jean-François Simard ont sillonné les rues du secteur du Golf.



Les bénévoles se sont réunis au Parc des Saphirs après leur distribution de cadeaux.



Les élus fédéral Gabriel Hardy, provincial Jean-François Simard et municipal Mathieu Thomassin tenaient à manifester leur soutien à Sylvie Lajoie, l'organisatrice de la virée du Père Noël.

SH MACHINERIE
SÉBASTIEN HUOT
Cell: 418-264-5454
Fax: 418 825 5133
shmachinerie@hotmail.com
RBO: 5629-7039-01

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

www.shmachinerie.com

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

BOUCHERIE & prêt-à-manger

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

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

ESSO
ESSO EXTRA

Accumulez des points sur vos achats* en magasin !

optimum

*Certaines conditions s'appliquent



Présentation du budget 2026

ET PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS (PTI) 2026-2027-2028

MOT du maire



Mathieu Thomassin, maire

Chères citoyennes, chers citoyens,

Je tiens d'abord à remercier sincèrement l'administration municipale ainsi que mes collègues conseillères et conseillers municipaux pour le travail rigoureux et soutenu réalisé dans l'élaboration de ce budget.

Il est important de rappeler d'où nous sommes partis et où nous en sommes aujourd'hui. Les choix que nous faisons ne sont jamais sans impact et les demandes adressées à l'administration sont réelles et exigeantes. Rien de tout cela n'est simple, particulièrement dans le contexte économique actuel que nous connaissons tous.

La hausse du compte de taxes de 3,8 % peut sembler élevée à première vue. Toutefois, nous avons fait le choix de la transparence. Nous ne nous cachons pas derrière un pourcentage plus bas en fractionnant les hausses ailleurs, comme sur les collectes résiduelles, ni derrière une hausse de l'évaluation foncière.

Vous avez l'heure juste.

Ce budget est présenté sans artifice, contrairement à ce qui est parfois annoncé ailleurs pour mieux plaire dans la sphère médiatique.

Nous n'avons pas non plus choisi de couper dans les services essentiels. Les délais de déneigement, les seuils de précipitations nécessaires avant une sortie ou encore l'entretien des infrastructures demeurent des priorités. Nous tenons également compte des dossiers judiciaires en cours, amorcés avant le mandat politique actuel, et nous évitons de repousser les enjeux en puisant dans les surplus.

Une ville, c'est comme un budget familial : on n'échappe pas à la hausse des coûts. Et à l'heure où nous souhaitons plus que jamais entretenir adéquatement nos équipements et nos bâtiments afin d'assurer leur pérennité, il faut faire des choix responsables.

La réalité de Sainte-Brigitte-de-Laval nous confirme aussi que nous devons intensifier le travail sur des alternatives commerciales. D'ailleurs, de beaux projets s'en viennent, tant pour la revitalisation économique de certaines artères que pour le développement de notre parc d'affaires.

Ce budget se veut ferme, mais prudent.

Nous poursuivons le maintien des équipements essentiels liés à l'approvisionnement en eau et la planification des travaux sur les étangs aérés au cours des prochaines années.

Nous allons également de l'avant avec le projet du centre communautaire, trop souvent repoussé par le passé. Il n'est

plus acceptable de perdre temps et argent à redessiner sans cesse. Dans le même esprit, nous nous attaquerons au bassin de rétention des eaux pluviales du secteur du noyau villageois.

La passerelle du lac Goudreault devrait aussi faire son retour en 2026.

Je le répète souvent, et je le répéterai encore : l'endroit où le citoyen a le plus d'impact sur son compte de taxes demeure dans le tri des matières résiduelles. Un effort collectif qui porte ses fruits.

La réfection de l'avenue demeure une priorité et les discussions se poursuivent activement pour l'obtention de subventions provinciales.

Nous gardons le cap sur Horizon 2030, et il sera pertinent de le revoir éventuellement pour se rendre à 2040, tout en respectant un rythme de développement en harmonie avec la nature.

Tout au long de l'année, nous continuons de porter une attention particulière à chaque dollar dépensé afin qu'il soit rentable à long terme, que ce soit lors de l'acquisition de machinerie ou dans nos bâtiments municipaux. Ce que nous achetons doit durer pour les années à venir.

Finalement, nous nous engageons à continuer de vous tenir informés par des communications claires et à vous impliquer davantage dans une approche de budget collaboratif pour l'avenir.

Merci de votre confiance.

Votre maire.

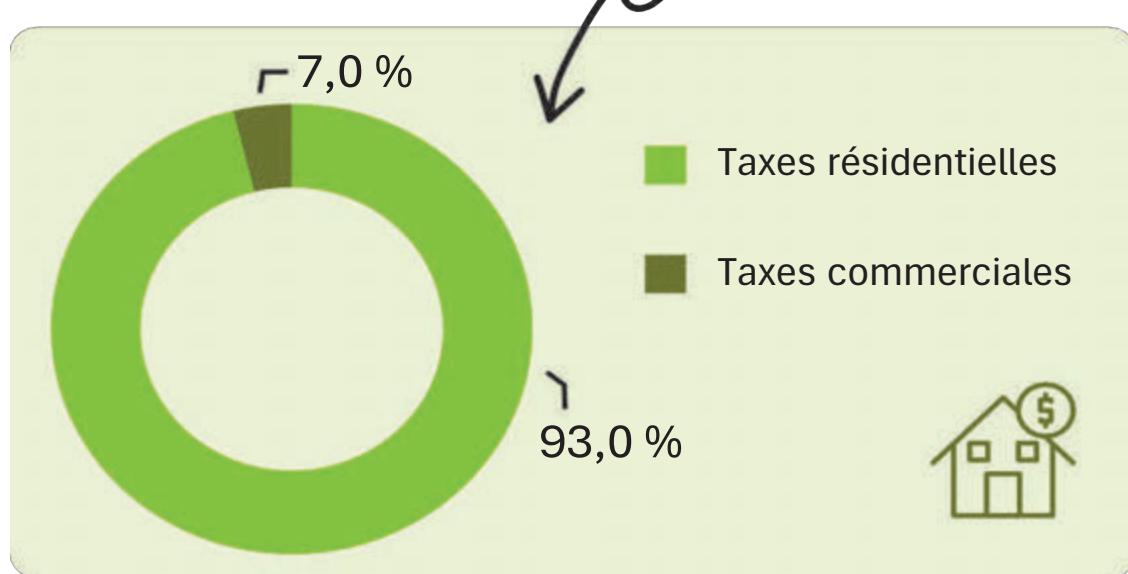
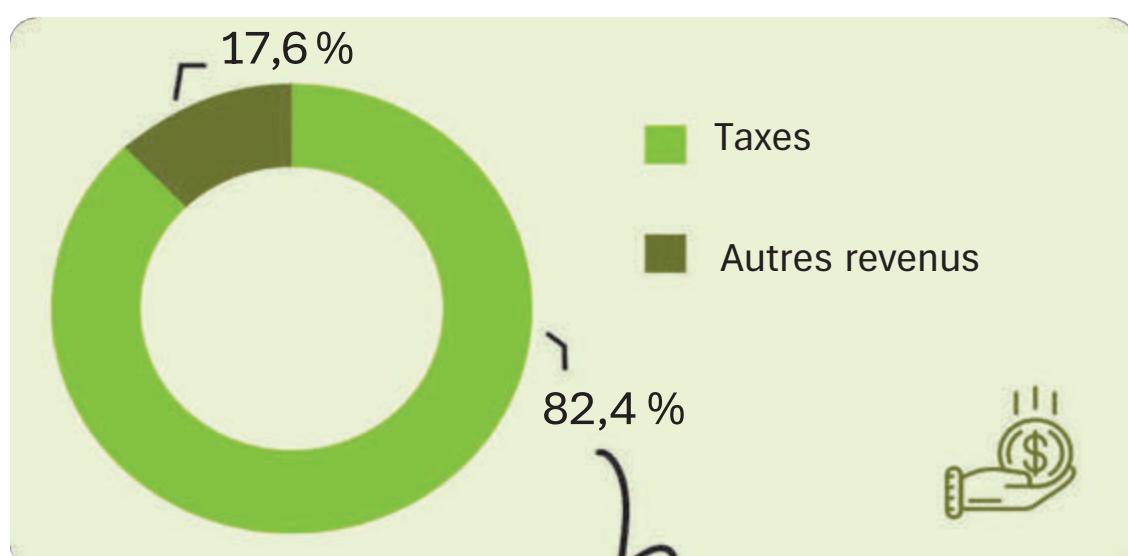
(Discours prononcé le 16 décembre 2025)



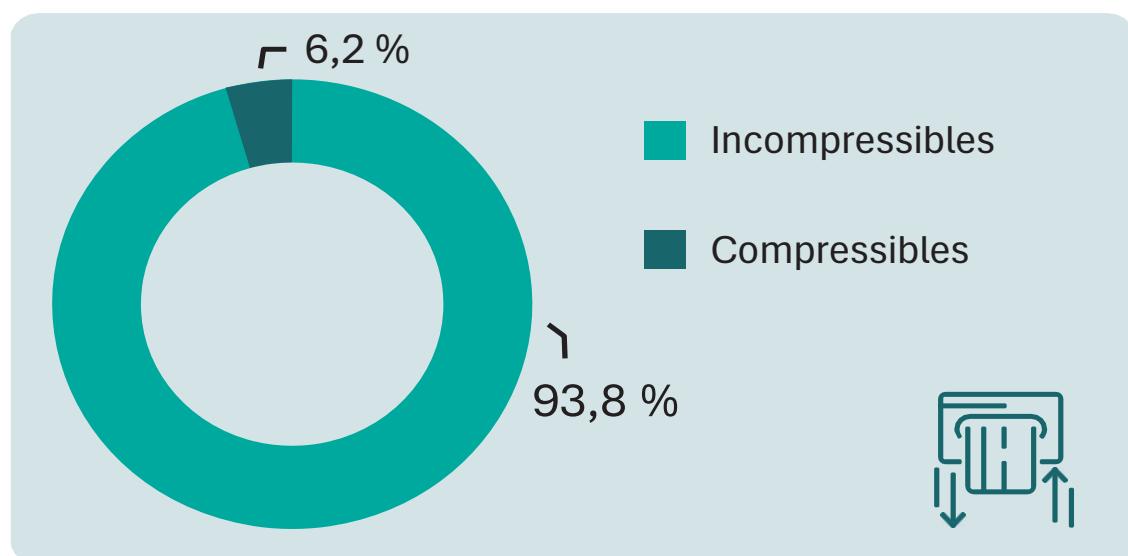
ANALYSE COMPARATIVE des budgets 2025 et 2026

Budget 2025	→	17 049 731 \$	 Augmentation globale de 4,5 %
Budget 2026	→	17 812 801 \$	
Écart	→	763 070 \$	

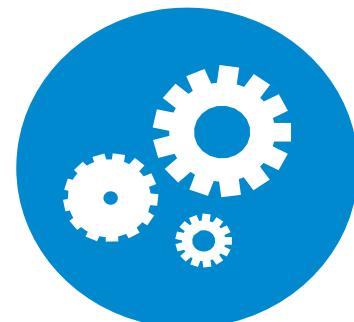
RÉPARTITION des revenus



RÉPARTITION des dépenses



Planification STRATÉGIQUE



DÉVELOPPER LE TERRITOIRE



PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT



DÉSENCLAYER ET SÉCURISER
LE RÉSEAU DE TRANSPORT



AMÉLIORER LES COMMUNICATIONS
ET LE SENTIMENT D'APPARTENANCE
DES LAVALOIS



SOMMAIRE des dépenses

	Budget 2025	Budget 2026	% du budget	Écart (\$)
Rémunération globale	6 390 756 \$	6 706 849 \$	37,7 %	316 093 \$
Quote-part organismes régionaux	595 433 \$	639 252 \$	3,6 %	43 819 \$
Sûreté du Québec	879 890 \$	881 000 \$	4,9 %	1 110 \$
Administration générale	682 482 \$	642 605 \$	3,6 %	(39 877 \$)
Sécurité publique	264 455 \$	226 955 \$	1,3 %	(37 500 \$)
Travaux publics	2 041 834 \$	2 096 996 \$	11,8 %	55 162 \$
Électricité	401 500 \$	441 326 \$	2,5 %	39 826 \$
Hygiène du milieu	167 700 \$	194 328 \$	1,1 %	26 628 \$
Matières résiduelles et recyclage	1 527 492 \$	1 770 696 \$	9,9 %	243 204 \$
Aménagement, urbanisme et développement	110 727 \$	137 902 \$	0,8 %	27 175 \$
Loisirs et culture	763 307 \$	723 585 \$	4,1 %	(39 722 \$)
Frais de financement	1 374 000 \$	1 381 500 \$	7,8 %	7 500 \$
TOTAL	15 199 576 \$	15 842 994 \$	89,1 %	643 418 \$

CONCILIATION à des fins fiscales

	Budget 2025	Budget 2026	% du budget	Écart (\$)
Remboursement de capital sur dette long terme	1 852 802 \$	1 842 022 \$	10,3 %	(10 780 \$)
Remboursement fonds de roulement	47 353 \$	114 385 \$	0,5 %	67 032 \$
Paiement comptant des immobilisations	- \$	13 400 \$	0,1 %	13 400 \$
Affectation – Élections	(50 000 \$)	0 \$	0 %	50 000 \$
TOTAL	1 850 155 \$	1 969 807 \$	10,9 %	119 652 \$

SOMMAIRE des revenus

	Budget 2025	Budget 2026	% du budget	Écart (\$)
Taxes sur la valeur foncière	8 618 830 \$	9 108 980 \$	51,1 %	490 150 \$
Taxes sur une autre base	5 644 630 \$	5 853 338 \$	32,9 %	208 708 \$
Compensation tenant lieu de taxes	149 000 \$	153 255 \$	0,9 %	4 255 \$
Autres services rendus (locations, activités sportives ou culturelles, etc.)	292 280 \$	183 200 \$	1,0 %	(109 080 \$)
Imposition de droits	874 000 \$	977 000 \$	5,5 %	103 000 \$
Amendes et pénalités	80 400 \$	97 000 \$	0,5 %	16 600 \$
Intérêts	122 500 \$	167 500 \$	1,0 %	45 000 \$
Autres revenus	3 000 \$	0 \$	0,0 %	(3 000 \$)
Transferts et subventions	1 265 091 \$	1 272 528 \$	7,1 %	7 437 \$
TOTAL	17 049 731 \$	17 812 801 \$	100 %	763 070 \$



COMPARAISON des taux de taxation

TYPES DE TAXATION	2025	2026
Taux de base (résidentiel)	0,6571 \$	0,6821 \$
6 logements et plus	0,8739 \$	0,9071 \$
Non résidentiel	1,0920 \$	1,1335 \$
Industriel	1,5164 \$	1,5740 \$
Terrain vague desservi*	2,6284 \$	2,7283 \$
Terrain forestier	0,4814 \$	0,4997 \$

*Terrain vague desservi : terrain constructible ou non, sans immeuble, étant desservi par l'aqueduc et/ou les égouts.

COMPARAISON du compte de taxes résidentiel (avec les services)

RÉSIDENCE MOYENNE DE 348 781 \$	2025	2026	Écart (\$)
Taux de base	0,6571 \$	0,6821 \$	0,0250 \$
Taxe foncière générale	2 291,84 \$	2 378,93 \$	87,09 \$
Aqueduc	284,00 \$	294,00 \$	10,00 \$
Égout	227,00 \$	236,00 \$	9,00 \$
Déchets domestiques	300,00 \$	311,00 \$	11,00 \$
Entretien réseau routier	656,00 \$	680,00 \$	24,00 \$
TOTAL	3 758,84 \$	3 899,93 \$	141,09 \$

 Housse de 3,8 %

PTI 2026-2027-2028

NATURE DES IMMOBILISATIONS	2026	2027	2028
Infrastructures (réseau routier, aqueduc, égouts, ponts et ponceaux)	955 000 \$	4 660 000 \$	4 357 500 \$
Bâtiments	3 455 482 \$	6 795 595 \$	685 400 \$
Machinerie et véhicules	645 000 \$	60 000 \$	600 000 \$
Équipements	143 920 \$	125 000 \$	145 000 \$
Aménagements (servitude, acquisition de terrain)	50 000 \$	125 000 \$	15 000 \$
Total des investissements	5 249 402 \$	11 765 595 \$	5 802 900 \$

SOURCES DES FINANCEMENTS	2026	2027	2028
Règlement d'emprunt – Ensemble	2 802 811 \$	4 191 541 \$	4 989 931 \$
Règlement d'emprunt - Secteur	50 000 \$	2 850 000 \$	- \$
FDR (Fonds de roulement)	195 640 \$	147 000 \$	145 000 \$
FPTJ (Fonds de parcs et terrains de jeux)	15 000 \$	45 000 \$	- \$
Fonds – Disposition des boues	100 000 \$	- \$	50 000 \$
Fonds – Contribution de tiers	200 000 \$	- \$	- \$
Subventions diverses	1 872 551 \$	4 512 054 \$	597 969 \$
Activité de fonctionnement (paiement comptant)	13 400 \$	20 000 \$	20 000 \$
Total des financements	5 249 402 \$	11 765 595 \$	5 802 900 \$

VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



Affaires municipales

Prochaines séances du conseil municipal

10 février - 10 mars - 14 avril

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

Finances

Le 16 décembre 2025, lors d'une séance extraordinaire, le conseil municipal de Sainte-Brigitte-de-Laval a adopté le Budget 2026 ainsi que le Plan triennal d'immobilisations (PTI) 2026-2027-2028. Ce cadre financier, conçu avec rigueur, s'appuie sur des orientations stratégiques claires pour répondre aux besoins pressants de la communauté, assurer la pérennité des services et investir là où l'impact est le plus fort pour les citoyennes et citoyens : sbdl.net/notre-ville/finances-de-ville/

Mot du maire, présentation du budget et du programme triennal d'immobilisations aux pages 5-6-7-8 de ce Journal.

Taxes foncières 2026

- 1^{er} versement : au plus tard le 2 mars
- 2^e versement : au plus tard le 4 mai
- 3^e versement : au plus tard le 3 août
- 4^e versement : au plus tard le 5 octobre

Votre compte de taxes sera posté le 26 janvier. Créez votre accès sur le portail citoyen « Voilà! » pour consulter votre compte de taxes en ligne : sbdl.net/taxation/



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

Sécurité publique

Pluie abondante et redoux pourraient causer des inondations localisées

- Assurez votre sécurité
- Protégez vos biens
- Soyez prêts à vous débrouiller sans source d'énergie ni eau courante
- Réfléchissez aux besoins de votre famille
- Préparez votre trousse d'urgence pour être auto-suffisant pendant 72 heures

Votre trousse d'urgence 72 h

- La trousse doit contenir suffisamment d'articles afin de permettre à tous les membres de votre famille de subvenir à son hygiène pendant les trois premiers jours (72 h) d'une évacuation.
- Placez votre trousse d'urgence dans un endroit facilement accessible. Vérifiez annuellement son contenu. Remplacez au besoin les piles et les réserves d'eau.
- Par où commencer ? Débutez par cette liste d'items à rassembler : sbdl.net/securite-civile-et-trousse-durgence-72h/ ou commandez une trousse préassemblée en contactant la Croix-Rouge canadienne ou Ambulance Saint-Jean.



Inscrivez-vous dès maintenant à CITAM

Inscrivez-vous à nos alertes et notifications de masse pour être informés EN TEMPS RÉEL de toute situation d'urgence DANS VOTRE SECTEUR : portail-citoyen.cauca.ca/registration/general-information.

Selon vos préférences sélectionnées, vous recevrez nos alertes et notifications liées à toute mesure d'urgence via l'une ou l'autre ou toutes les options suivantes : par **courriel** ou par **texto** ou par **téléphone via un message enregistré**



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



ALERTES ET
NOTIFICATIONS
DE MASSE

Inscrivez-vous au
massalert.citam.ca

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

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

Conseils de ta physio de famille

Prévenir les douleurs liées au pelletage

Bonne année 2026 !

L'hiver est bien installé et avec lui, le pelletage devient une activité quotidienne incontournable. Bien que cette tâche semble anodine, elle sollicite fortement le dos, les épaules et les poignets. Puisque pelleter implique plusieurs mouvements répétitifs sur une période prolongée, il est fréquent d'observer des douleurs. Toutefois, il est possible d'agir en amont pour prévenir les blessures liées à cette activité.

Le dos est particulièrement vulnérable. Plier les genoux plutôt que de se pencher, garder la colonne bien droite et éviter les torsions lors du levage de la neige sont des gestes essentiels pour réduire les tensions musculaires. Dans la mesure du possible, il est préférable de pousser la neige plutôt que de la soulever, et de répartir l'effort sur les jambes plutôt que sur le dos. De plus, les personnes peu actives physiquement pendant l'année peuvent rencontrer des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires lors du pelletage.

Le choix de la pelle joue également un rôle clé. Une pelle adaptée à la taille de l'utilisateur, légère et dotée d'un manche ergonomique, facilite le geste et limite les efforts excessifs. Alterner les bras et prendre des pauses régulières permet de prévenir la



Source : ici.radio-canada.ca/nouvelle/2130757/pelleter-neige-hiver-dangers-coeur-avec

fatigue et de réduire le risque de blessures.

Enfin, il est essentiel d'écouter son corps. Toute douleur persistante ou sensation inhabituelle doit être prise au sérieux et, si nécessaire, évaluée pour prévenir une aggravation.

En janvier, le pelletage peut rester une activité saine et efficace si certaines précautions sont respectées. Une posture adaptée, un équipement approprié et des habitudes simples permettent de déblayer la neige en toute sécurité, tout en protégeant le dos et les articulations.

Anne-Marie Violette
physiothérapeute



Assemblée générale du Journal Le Lavalois

La rencontre aura lieu le mercredi, 11 mars 2026 à 19 h au local du Journal situé 20, rue du Domaine

Ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée
- Election d'un président d'assemblée
- Election d'un secrétaire d'assemblée
- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- Lecture et adoption du procès-verbal du 31 mars 2025
- Présentation des états financiers 2025
- État de la situation
- Rapport des activités de l'année
- Résolutions :
 - a) Adoption de l'état de la situation
 - b) Adoption du rapport des activités
 - c) Demande de subvention
 - d) Choix du mandataire
- Dévoilement des mises en candidature
- Période d'élection des membres du C.A.
- Questions - opinions - commentaires
- Levée de l'assemblée

Lucille Thomassin
Présidente

Visitez
notre
site
Web
Lelavalois.org

Suivez-nous
aussi
sur
notre page
Facebook
Journal
Le Lavalois

Élection au conseil d'administration

Lors de l'assemblée générale du 11 mars 2026, deux postes au conseil d'administration seront mis en jeu.

Les personnes qui désirent soumettre leur candidature doivent le faire 12 jours avant la tenue de l'assemblée générale.

Un formulaire de candidature est disponible à l'adresse suivante : lelavalois@cccapcable.com



Votre TV locale

DÈS LE 16 FÉVRIER

SAISON 2

Le coffre à histoires de K-Blo

6 nouvelles histoires originales racontées par Mme Sandra



Visitez notre site Web Lelavalois.org

Suivez-nous aussi sur notre page Facebook Journal Le Lavalois

VU D'ICI

Découvrez notre programmation HIVER 2026

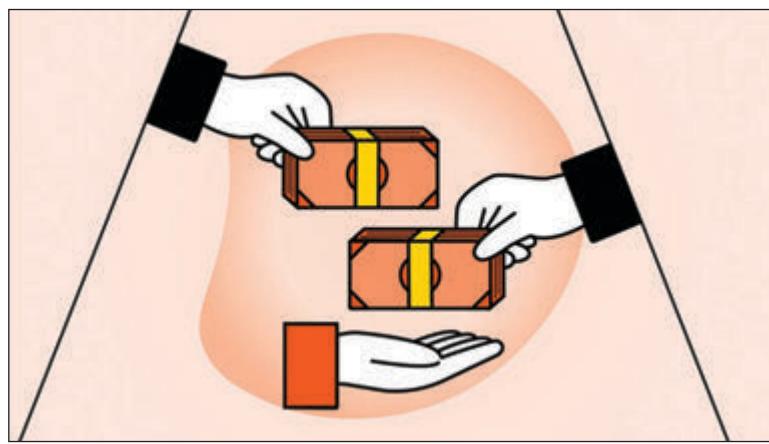


Suivez-nous!



Premiers acheteurs

Double déduction d'impôt possible



©Montage Noovo info

Si vous pensez devenir propriétaire pour la première fois et que vous avez déjà cotisé à un REER, vous pourriez également obtenir une déduction d'impôt additionnelle en utilisant cette somme en tout ou en partie pour la placer dans un CELIAPP. Cette astuce permet de doubler votre déduction fiscale. Revenu Canada considère qu'il s'agit de deux transactions différentes et cette stratégie est tout à fait légale.

N'hésitez pas à consulter un planificateur financier pour vous guider dans vos démarches, vous conseiller et vous assurer que vous respectez tous les critères.

Le présent article vous donnera les grandes lignes de l'application mais si vous êtes plus ou moins habile avec ces notions, une personne expérimentée pourrait vous faire gagner du temps et vous permettre d'économiser des centaines voire des milliers de dollars d'impôt.

Généralement, il n'est pas possible d'avoir deux avantages fiscaux avec le même argent mais il y a une exception à la règle avec le REER et le CELIAPP. Voici comment vous pouvez procéder. Vous cotisez dans votre REER. Vous retirez le montant cotisé 90 jours plus tard (c'est le délai minimal pour poser ce geste) en utilisant le Régime d'accès à la propriété (RAP) et vous replacez ce même montant dans votre CELIAPP, pour le retirer à nouveau à l'achat de votre propriété.

Concrètement cela signifie que la cotisation au REER vous permet de réduire votre revenu imposable ainsi que celle du CELIAPP. En effet, vous pouvez utiliser une cotisation REER, pour l'année où vous l'avez faite et obtenir un deuxième avantage avec le CELIAPP une année subséquente. Encore mieux si vous pouvez le faire pour la même année fiscale.

Prenons l'exemple concret mentionné dans l'article. Si vous avez mis 8 000 \$ au début 2025 dans votre REER, que vous l'avez retiré après 90 jours et l'avez investi dans un CELIAPP toujours en 2025 pour l'achat de votre propriété, vous déduirez 16 000 \$ de votre revenu imposable. Si vous aviez un revenu de 50 000 \$, cela donne une économie d'impôt de 2 000 \$.

Selon l'article de Karl Rettino-Parazelli⁽¹⁾, Gheys Jabbar, planificateur financier chez IA Groupe financier et Alexandre Leblond de Leblond planification financière ont déjà utilisé cette possibilité fiscale pour certains de leurs clients. Évidemment il y a des règles et des étapes à suivre d'où l'importance d'être bien informé et de suivre à la lettre la chronologie.

Étapes détaillées

Les experts financiers insistent sur l'importance de suivre la chronologie pour assurer la réduction d'impôt.

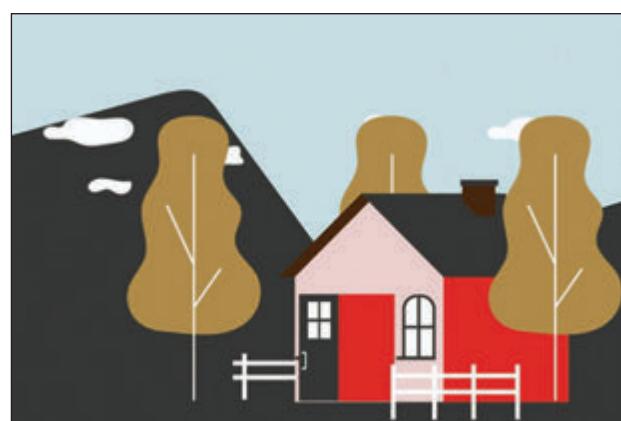
1. Verser 8 000 \$ dans votre REER.
2. Attendre au moins 90 jours (règle à respecter) retirer ces 8 000 \$ dans le cadre du RAP. Déposer l'argent dans votre compte de banque.
- Note : Pour profiter du RAP, il faut avoir une promesse d'achat acceptée. L'achat de la propriété doit se faire avant le 1^{er} octobre de l'année qui suit le retrait du RAP (ex : 1^{er} octobre 2027) sinon vous devez remettre les fonds dans votre REER et les ajouter à vos revenus).*
3. Cotiser dans le CELIAPP les 8000 \$ qui se trouvent maintenant dans votre compte de banque. Cela donne votre déduction de 16 000 \$ de votre revenu imposable.
4. Retirer les 8 000 \$ dans le CELIAPP, 30 jours après la date d'acquisition de votre nouvelle propriété pour mettre comme mise de fonds.

Mises en garde

Assurez-vous de respecter les délais de 90 jours (pour le retrait du REER) et de 30 jours (après l'acquisition de votre propriété). Vous devrez également remplir deux formulaires : T1036 pour le retrait du RAP et RC725 pour le retrait du CELIAPP.

Deux ans après votre retrait RAP, il faut rembourser dans votre REER la somme que vous avez retirée et ce, sur une période maximale de 15 ans.

Évidemment pour pouvoir bénéficier de cette stratégie, il faut que vous ayez de l'espace de cotisation dans votre REER et votre CELIAPP. Les montants possibles figurent sur votre avis de cotisation fédéral.



©Banque nationale

Les avantages du CELIAPP

Le CELIAPP à lui seul offre des avantages fiscaux très intéressants. En voici quelques uns.

Comme mentionné précédemment, les cotisations sont déductibles et les retraits pour l'achat d'une maison sont non imposables (comme un CELI), permettant d'accumuler rapidement une mise de fonds, avec la flexibilité de transférer les fonds vers un REER si vous n'achetez pas de propriété.

En d'autres mots, chaque dollar cotisé réduit votre revenu imposable et par conséquent l'impôt à payer. De

plus, la croissance due aux intérêts est non imposable. Les retraits pour acheter une première habitation admissible sont entièrement libres d'impôt.

Contrairement au Régime d'accès à la propriété (RAP) du REER, les retraits du CELIAPP n'ont pas à être remboursés.

Doris Tessier

⁽¹⁾ Référence : Bien dépenser, - Karl Rettino-Parazelli, 19 décembre 2025

EMBARQUE
DANS LE BUS...
JUSQU'À
TES COURS

Accès à
l'Université Laval
et aux cégeps

HORAIRES ET DÉTAILS AU [GROUPE](#)

POUR NE RIEN MANQUER DES NOUVELLES DE LA JACQUES-CARTIER [GROUPE](#)

TCJC *La Jacques-Cartier* TRANSPORT COLLECTIF DE LA JACQUES-CARTIER



La FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

C'est plus qu'un club !

Diane Clavet



**Nous souhaitons une belle journée
du 14 février à toutes et tous !**

Le pickleball – Succès spectaculaire

Cette activité connaît un bel engouement parmi la nouvelle génération de retraités et même parmi les aînés. Pas surprenant, car le pickleball est un sport des plus accessibles, facile à apprendre, facile à jouer. Un sport doux pour le corps... mais excellent pour la santé.

Saisissez votre chance et venez découvrir le plaisir du pickleball dans une ambiance détendue et amicale. Cette activité est ouverte à tous les membres de la FADOQ, sans esprit de compétition — simplement pour bouger, rire et socialiser entre membres.

Que vous soyez débutant ou curieux d'essayer, vous serez accueilli avec bonne humeur. L'équipement est prêté gratuitement, il ne vous reste qu'à vous inscrire auprès de :

M. Pierre-Yvon Thomassin 581 443-2959.

Pickelball non compétitif
au gymnase du Trivent 2,
les dimanches de 13 h à 15 h

Pickelball compétitif
au gymnase du Trivent 1,
les jeudis, 18 h 30 à 21 h 30,
et les dimanches, 13 h 30 à 16 h 30

Le pickelball et la plupart de nos activités ont repris dans la semaine du 12 janvier. La participation est de plus en plus grandissante. N'hésitez pas à vous joindre à nous pour l'activité qui vous convient. L'essayer c'est l'adopter !

Plus de 20 ans d'expérience

Plomberie
Denis Lajeunesse

Résidentiel et commercial
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127

1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

Dîners communautaires

Les mardis 27 janvier et 24 février, joignez-vous à nous pour un dîner communautaire. Rendez-vous à notre local habituel au Parc des Saphirs à 11 h 30.

Le dîner sera suivi du Super Bingo et de jeux divers. Coût : 12 \$ pour les membres.

Vous désirez vous joindre à nous, réservez votre place au plus tard le mercredi précédent l'activité, auprès de :

Clémence Thomassin 418 805-7137
Vivianne Cloutier 418 825-4768

Tournois de cartes

Les premiers mardis du mois à 13 h

Début 3 février

Responsable : Denys Thomassin 418 931-2730

Brunch Pizza Passion

Venez partager un déjeuner en bonne compagnie au restaurant Pizza Passion, le dimanche 15 février à 11 h.

Réservation obligatoire car les places sont limitées.

Prix : 15 \$

Réservez auprès de :

Lucie Dion : 418 934-8752
Michel Fortin : 418 606-8103

Atelier ViActive

Les lundis et mercredis de 9 h 30 à 10 h 30

Responsables :

Michel Després, Louise Hamel et Sylvie Houde
Pour information : 418 576-8109

Les Grandes marches

Les mardis de 9 h 30 à 11 h

Départ au stationnement de l'église

Responsables : Louise Hamel et Michel Fortin
Pour information : Michel Fortin 418 606-8103

Café-rencontre (cartes, jeux de société)

Les trois derniers mardis du mois à 13 h.

Responsables : Michel Després 418 849-2089
Lucie Dion 418 934-8752

Atelier de peinture abstraite

L'atelier de peinture abstraite sera dirigé par M. André Roy qui s'implique bénévolement.

Début : mercredi 18 février de 13 h 30 à 15 h

Durée : six semaines

Gratuit pour les membres

Pour inscription : Doris Roy 418 825-3923

Danse en ligne

Les cours de danse en ligne reprendront le jeudi 22 janvier de 13 h 30 à 14 h 30 au local habituel.

Professeur : Mme Françoise Simard

Coût : 50 \$ pour les membres

Pour inscription : Suzanne Dubé 418 825-2508

Devenir membre

Devenez membre du Club dès aujourd'hui et profitez de tous les avantages. En tant que membre, de nombreuses activités sont gratuites ou à coût minime. De plus, vous profiterez de rabais exclusifs du Réseau FADOQ.

Contactez Lucie Dion 418 934-8752
Carte de membre 30 \$/1 an ou 55 \$/2 ans.

Programmation de nos activités

Découvrez notre programmation complète sur notre page Facebook ou sur notre site Web.

fadoq-sbdl.org/

facebook.com/FADOQSBDL/

FADOQ SBDL Retraite Épanouie Aînés Actifs

Conseil d'administration 2026

Sylvie Houde, présidente, secrétaire	418 576-8109
Denys Thomassin, vice-président	418 931-2730
Louise Hamel, trésorière	418 576-8109
Lucie Dion, registraire	418 934-8752
Michel Després, relationniste	418 849-2089
Diane Fortier, administratrice	418 825-0042
Danielle Châteauvert, administratrice	581 985-1394

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

Licence RBQ : 2545 5577-56

418 849-5614

DIONRÉAUME
Cabinet d'avocats et de notaires

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

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

DIONRÉAUME.COM

La motoneige a toute une histoire, le saviez-vous ?

L'histoire de la motoneige commence bien avant qu'elle ne devienne un objet de loisir. Dans les régions nordiques, Canada, Scandinavie, nord des États-Unis, l'hiver rendait les déplacements extrêmement difficiles. Neige profonde, routes inexistantes ou impraticables : il fallait trouver un moyen efficace de se déplacer sur la neige.

Dès la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, plusieurs inventeurs tentent d'adapter des véhicules existants à l'hiver. On expérimente des automobiles munies de skis à l'avant et de chenilles à l'arrière, mais ces machines sont lourdes, peu fiables et coûteuses.

Le véritable père de la motoneige moderne est Joseph-Armand Bombardier, un inventeur québécois né en 1907 à Valcourt. Passionné de mécanique dès son jeune âge, il est profondément marqué par un drame personnel : la mort de son fils, qu'il n'a pu transporter à temps à l'hôpital à cause des routes enneigées. Cet événement renforce sa détermination à créer



Ski-Doo Alpine 1967

un véhicule capable de circuler facilement en hiver. Entre les années 1930 et 1940, Bombardier met au point plusieurs véhicules à neige, dont les B7 et B12, utilisés pour le transport scolaire, médical et postal. Ces engins sont robustes, mais encore volumineux.

Le grand saut survient en 1959, lorsque Bombardier lance le Ski-Doo, une motoneige légère, abordable et conçue pour une seule personne (ou deux). À l'origine, le nom devait être « Ski-Dog », mais une erreur d'impression donna naissance au terme « Ski-Doo », qui deviendra mythique.

Cette innovation change tout : la motoneige n'est plus seulement un outil utilitaire, elle devient accessible

au grand public. Rapidement, l'engouement se répand au Canada, puis aux États-Unis et ailleurs dans le monde.

Les années 1960 à 1970 marquent l'âge d'or de la motoneige. De nombreux fabricants apparaissent, la technologie progresse rapidement (moteurs plus puissants, suspensions améliorées, meilleure maniabilité), et la motoneige s'impose comme un nouveau loisir hivernal.

Pour vous donner une idée, Bombardier qui était le chef de file, entre 1961 et 1962 avait produit 2 000 unités. Mais entre 1970 et 1971 ils ont produit 211 000 motoneiges.

- En 1970, dans cette période de forte croissance du loisir motoneige, on estime qu'il y avait environ 129 fabricants de motoneiges à travers le monde. Ces entreprises produisaient des modèles de toutes sortes, parfois seulement pour une ou deux saisons.
- Dans la seule année de 1970, on a vu naître 58 nouvelles entreprises.
- D'autres documents sur l'histoire de la motoneige mentionnent que les acheteurs au début des années 1970 pouvaient choisir parmi plus de 100 marques différentes.

On retrouvait des marques comme, Moto-Ski, Johndeer, Chaparral, Alouette, Sno-Jet, Harley-Davidson, Sno-Price, Caribou, Auto-Ski, Polaris et j'en passe.

Des clubs de motoneige voient le jour, des sentiers sont aménagés, et les premières compétitions sportives sont organisées. La motoneige devient un symbole de liberté et d'aventure en hiver.

Mais pourquoi tant de fabricants ont disparu après les années 70 ? La crise pétrolière de 1973, un marché saturé et la concurrence de quatre grands joueurs dans cette industrie. Ski-Doo, Polaris, Arctic Cat et Yamaha.

En 1975 le géant Bombardier ne produit plus que 51 000 unités, quatre ans avant c'était 211 000. Les normes étaient plus strictes, il y avait beaucoup de pro-

blèmes de qualité et de fiabilité car les motoneiges étaient fabriquées rapidement. Seuls les fabricants ayant de gros moyens financiers pouvaient investir dans la recherche et le développement et répondre aux nouvelles normes.

À partir des années 1980, l'industrie fait face à plusieurs défis : préoccupations environnementales, bruit, sécurité et fluctuations économiques. En réponse, les fabricants innovent : moteurs plus silencieux, modèles quatre temps, amélioration de l'efficacité énergétique et plus de confort. Dans les années 2000, on commence même à voir des modèles électriques.



La compagnie Yamaha a produit sa dernière motoneige en 2025. Elle s'est retirée de ce marché pour cause de rentabilité et pour se concentrer sur d'autres produits récréatifs.

Aujourd'hui, la motoneige est utilisée à la fois pour :

- le loisir et le tourisme
- les compétitions sportives
- le travail (secours, foresterie, régions isolées)
- les déplacements traditionnels dans les communautés nordiques

Les temps changent, les besoins aussi, mais cette invention qui a été améliorée par un Québécois par le développement du barbotin de transmission, est là pour rester et nous faciliter les déplacements sur la neige, que ce soit pour le travail, les loisirs ou pour nous faire découvrir de beaux coins de l'arrière-pays. Bonne randonnée à tous, dans le respect de la faune et des autres!

Philippe Cuillé



Installation septique
Entrée d'eau
Drain agricole
Excavation

418-558-0296

RBQ - 5630 - 5634 - 01

Repères.
paysages durables

Service d'aménagement paysager
reperes.co – 418.825.1081

DRE Sophie Léonard
CHIROPRACTIONNISTE

Ste-Brigitte-de-Laval

chirobdl.com

Des soins de santé
à proximité!



418 - 606-2424

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-Beaupré (Québec) G0A 3C0
Téléphone : 418 827-5741
Télécopieur : 418 827-2578
Courriel : cbourget@notarius.net

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

Diane Clavet

Le chemin de Laval : une route pour vivre et rester ici

(deuxième partie)

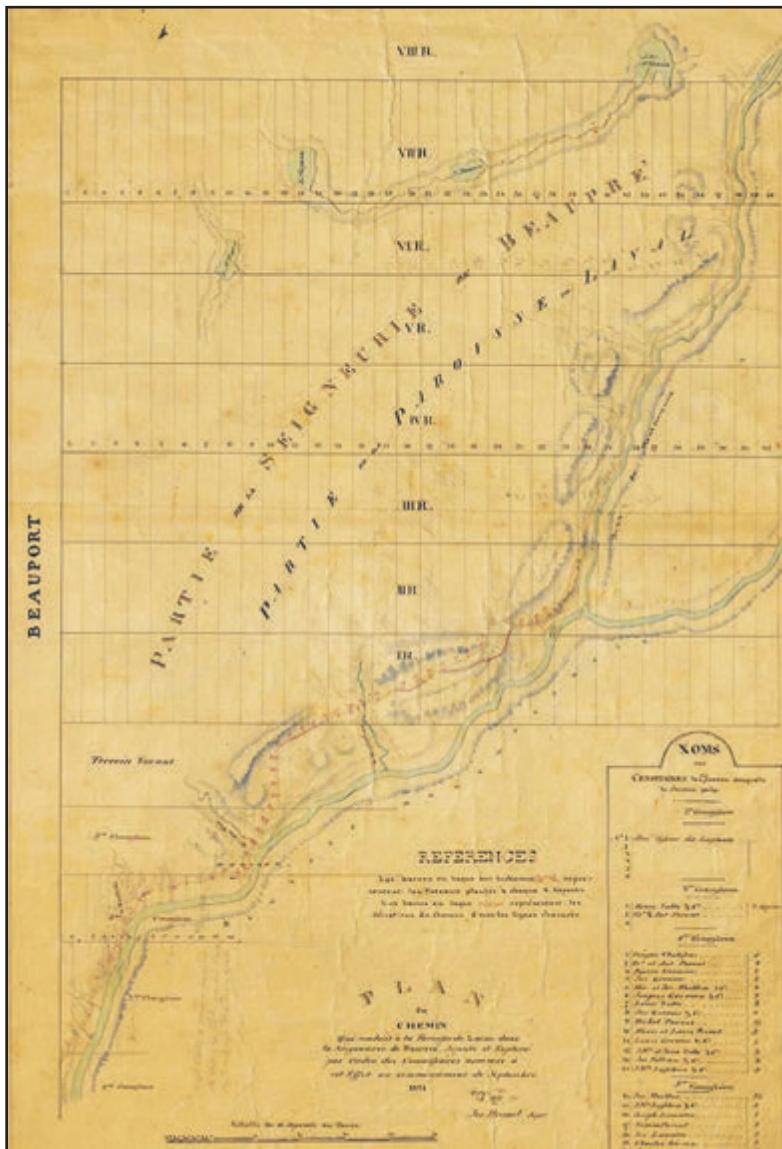
Le 21 septembre 1831, Joseph Hamel remet aux commissaires son rapport final, dans lequel il décrit un «terrain inégal» comprenant des montagnes à contourner, des pentes à adoucir et plusieurs rivières à franchir. Malgré tout, il affirme la faisabilité du chemin et insiste sur les qualités de la vallée du Bras : un «terrain superbe et très propre pour y faire un chemin».

Le 24 novembre 1831, les commissaires dressent un état d'avancement impressionnant : le chemin est ouvert jusqu'au 25^e poteau, représentant environ 75 arpents, dont 54 sont entièrement achevés. Ils décrivent un «bien beau chemin», carrossable même pour les charges lourdes. Les travaux comprennent :

- trois ponts de 36 pieds ;
 - un pont plus important de 56 pieds ;
 - une quinzaine de petits ponts sur les ruisseaux et torrents ;
 - la traversée de plusieurs rivières clés : rivière Euclide, rivière au Pin, rivière Richelieu, Bras de la rivière Montmorency (future rivière à l'Île) ;
 - l'abaissement de plusieurs côtes de huit à dix pieds ;
 - le creusage de fossés dans les secteurs marécageux.

Ils jugent ces ouvrages suffisamment solides pour résister aux crues de printemps. Conscients de l'importance stratégique de cette route pour les colons irlandais installés dans les rangs supérieurs, ils demandent une somme supplémentaire de 500 \$ pour prolonger le chemin jusqu'au 8^e rang.

Au-delà de l'ingénierie, ces archives montrent une dimension profondément humaine : la vulnérabilité des colons isolés, la collaboration entre arpenteur, guides autochtones,



Plan du chemin qui conduit à la Paroisse de Laval dans la Seigneurie de Beaupré arpenté et exploré par ordre des commissaires nommés à cet effet au commencement de septembre 1831.

Musée de la civilisation,
fonds d'archives du Séminaire de Québec.

bûcherons et habitants, et la présence de cabanes-relais comme celle de Lamotte, véritables phares dans la forêt. Elles révèlent aussi que le chemin officiel s'appuie sur un réseau plus ancien : sentiers de chasse, passades, anciennes lignes de lot : la première ossature du territoire.

Aujourd’hui, lorsqu’on circule à Sainte-Brigitte-de-Laval ou qu’on marche le long de la Montmorency, de la rivière Euclide, de la rivière au Pin ou de la Richelieu, on suit encore les lignes tracées par Hamel et son équipe. Le paysage moderne conserve l’empreinte des premiers arpenteurs.

Le chemin de Laval n'est pas seulement une voie d'accès : c'est le premier lien qui a permis aux familles irlandaises et canadiennes-françaises de s'établir durablement dans les hauteurs. Une route qui, au 19^e siècle, a littéralement permis de « vivre et rester ici ».

Marc Gadoury

Sources : Musée de la civilisation, fonds du Séminaire de Québec, Titres Laval, no 176.



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

Allen Dawson, président



www.shsbdl.org



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





Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval



En ce début d'année, permettez-nous de vous souhaiter une belle et heureuse année 2026 et de la santé en profusion pour vous permettre de réaliser vos projets. En ce qui concerne les projets, notre Cercle a été sollicité au cours de l'automne 2025 par deux jeunes étudiantes de niveau universitaire dans le cadre de leurs études et travaux de recherches.



Maëva Boutin

Originaire de Sainte-Brigitte-de-Laval, Maëva Boutin fait un baccalauréat en sciences historiques et étude du patrimoine à l'Université Laval. Son travail de recherche couvre la désignation et un plan de sauvegarde d'un élément traditionnel immatériel (dans le cadre des études patrimoniales), concernant le savoir-faire de la fabrication des catalogues ici à Sainte-Brigitte-de-Laval depuis sa fondation.

Cette jeune femme a fait de multiples recherches pour se documenter et a rencontré nos artisanes tisserandes pour les voir travailler et échanger avec elles. Elle nous a envoyé une copie de son travail, c'est vraiment très intéressant. De plus Maëva est devenue membre active de la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval et elle publiera des textes sur le blogue de cet organisme pour les lecteurs intéressés à notre histoire collective.

Voici la conclusion d'un texte à paraître que nous avons reçu : « Néanmoins, si une chose a perduré au fil du temps, c'est la détermination de ces femmes. Effectivement, le Cercle de Fermières agit comme un lieu qui favorise la construction d'une identité féminine locale et jette les bases d'une communauté qui s'entraide et valorise le partage des savoir-faire. »



Sarah Odeja

Étudiante de la région de Québec en 2^e année cinéma à l'UQAM. Sarah Odeja veut réaliser un documentaire sur « La transmission du savoir entre les générations » et plus particulièrement entre les générations de femmes (Cercle de Fermières du Québec). Elle a choisi notre Cercle suite aux échanges que nous avons eus avec elle au cours de l'automne puis elle a présenté son projet au comité de sélection. Son projet ayant été retenu parmi les vingt projets soumis, elle a reçu le financement pour venir le réaliser ici à Sainte-Brigitte-de-Laval avec une équipe de cinq personnes. Les dates de tournage et d'hébergement sont déjà réservées : 13-14-15 février 2026.

Le mardi 6 janvier 2026, elle est venue, sur place, nous visiter pour connaître les lieux et les personnes. Elle veut aussi profiter de l'occasion pour démontrer l'accueil, l'entraide, la bienveillance, des belles qualités qui font de notre groupe un Cercle ouvert, dynamique et attractif auprès de notre communauté et celles des villes voisines.

Deux beaux exemples de jeunesse enthousiaste et prometteuse que nous avons eu l'opportunité de connaître et avec lesquelles nous avons eu beaucoup de plaisir à échanger.

Retenir les dates 13-14-15 février pour la réalisation du documentaire.

Nous aurons besoin de tisserandes aux métiers et de tricoteuses pour une session de « tricot libre » et des participantes qui voudront bien échanger sur leurs motivations personnelles et leurs intérêts à faire partie de notre Cercle de Fermières.

Les bienfaits du tissage sont nombreux : concentration, activité physique (niveau léger), coordination et un sentiment de réalisation et de fierté. Chacune de nous est fière d'avoir réalisé une œuvre textile, de pouvoir l'utiliser sur une longue période ou de pouvoir la vendre ou la donner en cadeau car les produits de qualité durent longtemps et sont appréciés.

Contrairement à ce que l'on croirait, l'apprentissage est rapide et la personne devient autonome plus vite qu'elle le pensait pour tisser une guenille et un linge à vaisselle (étapes de base). Des techniques simples de dépannage sont aussi enseignées et pratiquées pour une plus grande autonomie comme apprendre à réparer un fil cassé, gérer une bonne tension, etc...

Une personne intéressée et supervisée peut apprendre à monter un métier comme assistante au montage et comprendre les règles de l'ourdissage bien fait et du passage en lames. Ces étapes permettent une meilleure compréhension des étapes et de la rigueur nécessaire pour bien les faire. Les possibilités en tissage sont vastes et les techniques plus complexes permettent des rendus extraordinaires pour celles qui veulent se perfectionner et expérimenter.

Des activités de montage de métiers sont en cours car plusieurs métiers ont été utilisés et vidés complètement de leurs fils. Un tout nouveau montage de linge à vaisselle vous ravira ainsi que sa guenille assortie. Suivra le métier 100 pouces pour les catalogues car lui aussi a été très populaire.

Au plaisir de vous revoir le mardi après-midi « tricot libre » au Parc des Saphirs (1^{er} et 3^e mardis du mois).

Soulignons la participation de nos membres à la collecte pour les paniers de la Saint-Vincent de Paul. Il semble qu'encore cette année vous ayez été très généreuses pour notre communauté.

Doris Roy

Local du Cercle : 418 825-3384 avec boîte vocale

Les membres du C.A. :

Suzie Bergeron, présidente
Jocelyne Fortier, vice-prés.-arts textiles
Françoise Dawson, trésorière
Louise Bélanger, secrétaire
France Brind'amour, Actions communautaires
Doris Roy, Communications-recrutement

**Pour la santé
de toute votre
famille**



Anne-Marie Violette
PHYSIOTHÉRAPEUTE



La beauté du vin

Susana Ochoa

Quoi boire ou apporter dans le Sud ?

Quel plaisir de commencer l'année 2026 avec vous !

En hiver, plusieurs personnes voyagent dans le Sud pour prendre du soleil, surtout s'il fait -40°C au Québec. Dans le Sud, on mange différemment à cause de la température et de la culture. La gastronomie y est très ancienne et riche.

On mange beaucoup de fruits frais, du poulet, du lait et du pain. Les assiettes sont servies avec du riz, des haricots ou des pommes de terre. Au Mexique, le jus de lime est le compagnon idéal de tous les aliments.

Cependant, au Sud, on boit peu de vin, c'est pourquoi on ne retrouve pas la même diversité qu'au Québec. Les latinos boivent plus d'eau de fruits, de liqueurs, et de spiritueux, comme le rhum, la tequila, la vodka, le whisky et beaucoup de cocktails, à cause de la chaleur.

Si vous allez dans le Sud, vous trouverez surtout les vins chiliens, argentins, espagnols, un peu de vins français et un peu d'italiens, par exemple : Concha y Toro, Rufino Chianti, Torres, Gallo.

Vous payerez presque le même prix qu'au Québec. Au Mexique vous trouverez beaucoup de vins nationaux, à découvrir.

Si vous voyagez à Cuba, je vous recommande d'apporter votre vin parce qu'il y en a peu.

Je vous propose ici quelques vins à apporter :



Camille de Labrie 2022, Bordeaux, France
80 % Merlot, 20 % Cabernet Sauvignon. Un goût à framboise, violette, cassis, prune, notes d'eucalyptus, graphite, torréfaction. Sec, corsé, fruité, floral, goûteux, élégante. 19 \$

Kir-Yianni Assyrtiko 2024

Macédonie, Grèce. 100 % Assyrtiko. Belle minéralité qui se combine très bien avec les fruits blancs, notes florales, pêche. Sec, léger, fruité, frais. Plats de coquillages, de fruits de mer, tartare de saumon. 19,75 \$

Borges Quinta de Simaens Vinho Verde 2024, Portugal

Assemblage d'Alvarinho, Loureiro, Arinto et Azal tinto. La lime et la pomme verte attaquent délicatement les papilles avec leur belle vivacité, puis les notes florales et végétales se présentent jusqu'à la finale franche et savoureuse. Vif, exubérant, sec, fruité et floral. Idéal pour une soirée sushis, accras de morue, crabe. 16,95 \$

Domaine Chavet La Côte blanc 2024

100 % de Sauvignon Blanc de la Vallée de la Loire, France. Arômes d'agrumes tel que le citron, le pamplemousse. Grande élégance et minéralité. Idéal pour accompagner des fruits de mer et spaghetti al pesto. 27,25 \$

Petit Chablis, pas si petit 2023, Bourgogne, France
Citron, notes lactées, notes minérales, pomme. Vif, sec, léger, délicat, floral. Une magnifique expression citronnée, minérale à savourer avec des huîtres fraîches ou un ceviche. Tout en finesse et en fraîcheur. 27,40 \$

Saint-Bris Émotions Minérales 2023

Issu de Chardonnay. Arômes citron, miel, notes minérales, pomme jaune. Vif, sec, délicat. Agrumes légers. Idéal avec les pattes de crabe et beurre aux herbes. 23,20 \$

Bailly-Lapierre 2023 un blanc français élaboré à 100 % de Sauvignon blanc de la Bourgogne de l'appellation d'origine contrôlée Saint-Bris. Sec, minéral, floral, fruité, vif, agrumes. Notes florales, notes végétales et de poire cru. Fantastic avec un tataki de saumon. 23,70 \$



Soirée Vins et Fromages

30 janvier 2026

Heure : arrivée 16 h 30

Parc des Saphirs

Dégustation de différents types de vins rouges, blancs et mousseux de différents pays, accompagnés de canapés, de fromages et de charcuterie dans une ambiance festive.

Il y aura des vins sans alcool et tirage de produits !

Presque un souper !

Procurez vos billets
www.thebeautyofwine.com
www.labeauteduvin.com

Directement à SBDL :
418 825-1926

Venez trinquer entre amis

Billets :

Une personne : 59,99 \$ taxes incluses

Table corporative de huit personnes : 479,92 \$

Bonne année à tous !

La Beauté du Vin présente

Soirée Vins & Fromages

30 janvier
59,99\$

17h Accueil, apéro & réseautage des invités avec un verre de mousseux.

17h40 Masterclass de la région invitée. Dégustation de 2 vins.

18h15 Service de tables.
Les assiettes seront déjà préparées et chaque personne disposera de son assiette pour garantir l'hygiène des produits.

18h30 Explication d'assiette de fromages, charcuterie & dessert. Comment et avec quel vin les prendre?

Les invités savourent leurs vins en dégustation à leur rythme à la station de service avec leurs coupons.

Les fiches techniques des produits seront disponibles.

19h30 Clôture d'événement.

Recettes

Sabrina Turgeon-Savoie

Ragoût de boeuf haché à l'ancienne



© Sabrina Turgeon-Savoie, 2025.

Ragoût de boeuf haché à l'ancienne

Un plat simple et réconfortant, mijoté doucement avec des ingrédients de base, comme on le faisait autrefois. Une recette sans prétention, mais pleine de saveur, parfaite pour se rassembler autour de la table.

Ingrédients

- 4 patates blanches moyennes
- 1 paquet familial de boeuf haché mi-maigre
- 4 grosses carottes
- 3 petits navets
- 5 petits oignons
- 3 gousses d'ail
- 3/4 tasse de bouillon de légumes
- 1/2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1/4 de c. à thé de piment de Jamaïque
- 1/4 de c. à thé de muscade
- 1/4 de c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/4 de c. à thé de gingembre moulu
- 1/4 de c. à thé de sauge
- 1/4 de c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de poivre

Préparation

1. Laver les carottes et les patates. Puis, couper les carottes en gros morceaux et les patates en petits cubes.
2. Éplucher les navets et les oignons, puis couper les navets en petits morceaux et les oignons grossièrement.
3. Déposer tous les légumes dans une mijoteuse.
4. Hacher finement l'ail. Faire brunir légèrement le boeuf haché et l'ail au poêlon, à feu moyen-élevé.
5. Verser le contenu du poêlon dans la mijoteuse, incluant le liquide de cuisson.
6. Ajouter le reste des ingrédients : bouillon de légumes, sauce Worcestershire, sauce chili et épices.
7. Cuire à basse température pendant huit heures.
8. Mélanger à mi-cuisson.

Bon appétit !

Mocktail Pina colada à la menthe

Pourquoi attendre l'été pour boire un bon « drink » entre amis ? Pas besoin d'aller en ville ou dans le Sud, faites votre propre mocktail de pina colada dans le confort de votre maison.

Temps de préparation : 10 minutes
Nombre de portions : 3

Ingrédients

- 1 citron
- Un peu de sucre
- 1 tasse d'ananas surgelés
- 1 tasse de mangue surgelées
- 1 tasse de crème de coco Cha's Organics
- 3 tasses d'eau froide
- 1 c. à thé de menthe séchée en poudre

Préparation

1. Préparez le matériel : sortez un verre à cocktail, deux bols légèrement plus large que votre verre, un mélangeur à smoothie, un couteau, une tasse à mesurer et un petit entonnoir.
2. Dans le mélangeur, ajoutez les ananas, la mangue, la crème de coco, l'eau et la menthe.
3. Coupez une tranche du citron et mettez-la de côté (pour décorer le verre). Pressez un peu du jus de citron dans le premier bol (pour givrer le rebord du verre). Pressez le reste du citron au dessus du mélangeur contenant les autres ingrédients en utilisant un petit tamis pour y retenir les pépins.
4. Mixer pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
5. Pendant ce temps, décorez votre verre : ajoutez du sucre dans le fond du deuxième bol, trempez le rebord du verre dans le jus de citron, puis dans le sucre, faites une petite entaille dans la tranche de citron réservée plus tôt, puis déposez-la sur le rebord du verre.
7. C'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à aller vous détendre au salon avec votre breuvage rafraîchissant.

©Sabrina Turgeon-Savoie
Mocktail Pina colada à la menthe

6. Verser le breuvage dans les verres, à l'aide d'un petit entonnoir (pour ne pas abîmer la décoration). Vous pouvez y ajouter quelques glaçons, si désiré...
7. C'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à aller vous détendre au salon avec votre breuvage rafraîchissant.

Astuces

- Tous les ingrédients sont disponibles à l'épicerie du coin (Sainte-Brigitte-de-Laval).
- Vous avez de la menthe fraîche ? Elle fera tout aussi bien l'affaire. Personnellement, je séche mes feuilles et les réduis en poudre à l'aide d'un moulin à café/épices.
- Envie d'une version cocktail (alcoolisée) ? Ajoutez-y simplement 2 c. à thé de rhum ou de liqueur à l'érbable *Coureur des bois*.

À votre santé !

MARIE-CLAUDE DESCHÈNES

Courtier immobilier résidentiel

C.418.559.1930 | B. 418.627.3333

@ mcdeschenes@viacapitale.com

viacapitalevendu .com

4715, des Replats, bur. 150

Québec, QC G2J 1B8



Sabrina Turgeon-Lajoie

Sur la terre du Yeti

Découverte de Kathmandu

Eliane Vételé

Kathmandu ne m'était pas tout à fait inconnue même si quatre décennies me séparaient de mon dernier voyage en terre népalaise.

Durant le trajet en taxi me conduisant vers Patan, je renouais avec les souvenirs d'une ville grouillante de vie aux rues étroites bordées de maisons aux façades de bois finement sculptées. Cette architecture confère aux vieux quartiers de Kathmandu un charme très médiéval.

Les vélos et mobylettes ont fait place aux voitures et scooters. Il reste malgré tout dans les ruelles étroites, des rickshaw, des charrettes à bras et des porteurs coiffés d'un large bandeau frontal conçu pour porter de lourdes charges sur le dos.

Tôt le matin, j'observe Népalaises et Népalais balayer le devant de leur maison ou de leur magasin puis y déposer quelques fleurs, des fruits ou grains de riz après avoir allumé un petit cône d'encens dans le but de purifier l'air et chasser le mauvais esprit.

Cette pratique religieuse appelée puja se fait également aux nombreux petits autels érigés au nom d'une divinité bouddhiste ou indouiste. Une prière s'ensuit, accompagnée bien souvent d'un tintement de cloche qui marque la fin du rituel. Ces autels se trouvent ça et là dans les rues de la ville ou dans les cours intérieures des habitations.

La fête bat toujours son plein en divers endroits de Kathmandu. Au hasard des rues, il n'est pas rare de se retrouver pris dans une procession festive honora nt une divinité. Une cacophonie règne alors et un joyeux cortège bigarré suit souvent un petit véhicule décoré transportant une statuette ornée d'or et de paillettes ainsi que des offrandes déposées par des fidèles.

Patan, ancienne capitale, se situe à quelques kilomètres de Kathmandu. La place Durbar offre une



Rite de la puja à Kathmandu

©Eliane Vételé



Temple à Durbar square - Patan

©Eliane Vételé

panoplie de temples anciens tous plus beaux les uns que les autres ce qui lui vaut d'être inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



La rue des dinandiers

©Eliane Vételé

Durement touchés par le terrible séisme d'avril 2015, certains temples sont toujours en restauration et fermés au public. C'est également là que l'on peu visiter un magnifique musée conçu dans l'ancien palais royal où est exposée une importante collection d'art religieux de l'Asie.

Mon séjour se situait en mai, pendant le festival de Rato Machhendranath, une divinité hindouiste. Ainsi, j'ai eu la chance de contempler l'immense chariot de bois surmonté d'une structure verte de plus de 18 m de haut érigée en son honneur. De loin, il m'apparaissait comme un immense sapin aux branches fatiguées.

Ce char, orné de sculptures colorées, équipé d'énormes roues de bois, est tiré à bras d'homme dans les rues les plus larges de Patan.

Au hasard des promenades, je m'émerveille devant les étals de fleurs que les Népalaises installent sur les trottoirs. De leurs immenses paniers d'osier s'échappent moult couleurs et parfums de roses, glaïeuls, jasmins et soucis exposés à la vente. Destinées aux offrandes, elles seront disposées sur les autels, dans des coupelles ou montées en colliers pour les corolles des soucis.

L'œil est tout de suite attiré par le scintillement des colliers de perles multicolores et bon marché exposés dans les bazars, par la brillance des cuivres et laitons des boutiques des dinandiers et la palette de couleurs qu'offre l'échoppe d'un marchand de tissus et de saris.

Il est fréquent de croiser des livreurs portant sur le dos une lourde charge ou un marchand des quatre-saisons qui tire sa charrette à bras dans ce trafic dense de motos et voitures.

Inspirée de l'Inde, la cuisine népalaise est épicee. Sa spécialité est le dal bath (riz blanc et lentilles). On y déguste également d'excellentes soupes comme le paneer ou le thukpa un mets tibétain. Par contre, pour les viandes, les plats se limiteront au poulet et mouton. On peut manger du yack dans les régions des hauts plateaux peuplés de tibétains. Les becs sucrés seront comblés par les succulentes « apple pie ».

Après ces quelques jours de découvertes enrichissantes et dépayssantes de Kathmandu, je prenais un bus local pour me rendre au centre-sud du Népal, plus exactement dans la jungle du Téraï.

À suivre.



Vendeuse de fleurs à Kathmandu

©Eliane Vételé



Débosselage et peinture • Redressement de châssis



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

Tél : 418 664-1456
Fax : 418 664-0310

Genevyève Paré
Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

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

Sur la terre du Yeti

La jungle du Teraï

Eliane Vétélé

Après quelques jours de découvertes enrichissantes de Kathmandu, je prenais un bus local pour me rendre au sud du Népal, plus exactement dans la jungle du Teraï.

Mon parcours a traversé les contreforts de l'Himalaya. Les montagnes verdoyantes ont fait place petit à petit à une plaine agricole située en dessous de 300 m d'altitude. Le transport en commun s'est considérablement amélioré et offre aux touristes des bus confortables avec Wifi gratuit...! En revanche, les routes ne s'améliorent pas et il a fallu sept heures pour parcourir 160 km. Routes sinuées, souvent engorgées par le trafic lent de camions, routes en travaux, car très affectées par les inondations et glissements de terrain durant la mousson.



Eléphants de Sauhara

©Eliane Vétélé

Le bus m'a déposé à quelques kilomètres de Sauhara qui doit sa notoriété à sa proximité avec le parc national de Chitwan. Ce dernier, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, regorge d'une faune riche. Tôt le matin, il n'est pas rare d'y rencontrer, dans les rues de Sauhara, des éléphants et leurs cornacs qui livrent leur chargement de fourrage fraîchement coupé. Il est assez impressionnant de les voir aller paisiblement parmi les vélos, scooters et voitures. Passant proche de moi, j'entendais leur souffle collé au rythme de leurs pas.

Le soir venu, les cornacs conduiront les pachydermes jusqu'à la rivière pour se rafraîchir et s'alimenter. Cette balade gourmande se fera parfois en compagnie d'un rhinocéros qui, faisant fi des passants, traverse le village de Sauhara pour rejoindre ses quartiers nocturnes de l'autre côté de la rivière Rapti. Charles Tisseyre en a parlé à Découverte le 7 septembre 2025.

Pour visiter le parc de Chitwan, nous devons embarquer dans un *dhungas*, sorte de pirogue creusée dans



Rhinocéros unicorn

©Eliane Vétélé

un tronc d'arbre. Assise sur deux planches de bois posées à même le fond de l'embarcation, les genoux au menton, j'observe, proche de moi, un crocodile au regard envieux. Gueule entrouverte, il semble espérer le naufrage qui lui offrira son déjeuner.

Rendus de l'autre côté de la rivière Rapti, nous montons dans des jeeps et partons à la découverte du parc par les pistes sablonneuses qui traversent cette forêt subtropicale et contournent les marais. Nous nous enfonçons dans la jungle. La végétation est très dense et protège une faune arboricole comme les oiseaux, les singes, les serpents et même les léopards.

Durant cette visite, nous observerons cerfs aboyeurs, daims tachetés, singes. Nous croiserons un éléphanteau marchant dans l'ombre de sa mère. Des échassiers comme l'aigrette garzette et la cigogne asiatique fréquentent les marais du parc. À plusieurs reprises nous verrons, solitaires, des rhinocéros indiens unicorns se rassasier dans une prairie ou dormir parmi les nénuphars. Nous aurons la chance de surprendre l'ours lippu, un ours noir doté d'un museau étrange et carré. Il descendait d'une tour d'observation et reprenait son petit bonhomme de chemin dans la jungle.

Moins tranquille fut cette rencontre avec un rhinocéros. Alors que nous cherchions sa masse imposante



Crocodile espérant le naufrage du dhungas !

©Eliane Vétélé

parmi les grands sals, nous l'avons vu surgir sur le chemin et poursuivre trois randonneurs qui furent heureux de faire de notre jeep un refuge contre cet assaut soudain. Le rhinocéros peut paraître lourdaud, sa course peut atteindre 55 km/h. Le danger écarté, nos trois randonneurs, ayant repris des couleurs, se sont fait déposer en lieu sûr.

Mon appétit insatiable pour la faune et la flore m'entraîne vers une autre partie du parc. Celle que l'on peut explorer à pied avec deux guides. Même si le seigneur du Teraï, le tigre du Bengale, y règne discrètement, il n'en est pas moins dangereux. Comme la veille j'embarque dans un *bunghas*. Portée par le courant, je vais rejoindre les sentiers du parc. Au fil de l'eau nous observons les oiseaux qui peuplent les berges de la rivière Rapti. Un grand nombre de martin-pêcheurs aux couleurs chatoyantes sont à l'affût du moindre poisson. À la sortie d'un méandre, mon guide me montre un paon bleu, qui figure parmi les plus beaux oiseaux de la région.



Paon bleu femelle

©Eliane Vétélé

Durant cette randonnée sur la terre ferme, j'observerai quantité d'oiseaux comme les guepiers, pics, perroches, hérons, busard et pygargue nain. Mon guide me montrera les traces de griffes d'un tigre sur un tronc d'arbre. Il me fera renifler le sol pour sentir son urine dans une empreinte. Senteur de beurre rance, pop-corn, peu agréable.

Sur le chemin de retour, nous devrons contourner une passerelle afin de ne pas éveiller un rhinocéros endormi dans les jacinthes d'eau. L'expérience des randonneurs de la veille était encore fraîche.

Dernière soirée en bordure de la Rapti en compagnie des éléphants et d'un rhinocéros. Demain, c'est le départ vers les sommets qui taquinent les étoiles. Aux confins de l'Himalaya, le Haut-Mustang m'attend depuis si longtemps.

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
propriétaire

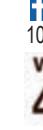
397, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

Tél: 418 825-1161 Fax. : 418 825-1594

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-Beaupré
www.cliniquevision.ca

418 825-0044

REQ. 15-05-00000-01

CONSTRUCTION F.G.

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL

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

Lucille Thomassin

Mes résolutions pour 2026

Quelles sont les résolutions faciles à tenir? Le Nouvel An représente pour plusieurs personnes un moment pour repartir sur de bonnes bases et adopter de nouvelles habitudes de vie. En effet, la nouvelle année semble être le temps idéal pour prendre des résolutions et intégrer de nouvelles choses.

Mais à quoi bon prendre des résolutions si on ne les tient pas? Sommes-nous toutes et tous paresseux? Pas du tout.

Le secret pour tenir ses résolutions est de se fixer des buts simples, clairs, réalisables et qui nous procurent de la joie. Si vous prenez une résolution qui ne vous tient pas vraiment à cœur, ça ne fonctionnera pas.

1. Cuisiner plus... et reprendre contact avec une alimentation saine et variée

Une résolution prise par de nombreuses personnes chaque année : améliorer son alimentation. On le sait: plusieurs souhaitent également perdre du poids.

Plutôt que de vous imposer un régime, on vous suggère de vous reconnecter à votre alimentation, de cuisiner plus, d'oser tester de nouvelles recettes, de nouvelles saveurs et d'intégrer une variété d'aliments à vos repas.

Et pourquoi ne pas manger consciemment, sans distraction (cellulaire, télé...)?

C'est l'occasion de consommer plus d'aliments frais et de redécouvrir le plaisir de créer son propre festin.



2. Se lever du divan

La résolution ici, c'est tout simplement d'être moins sédentaire, même un tout petit peu. Chaque mouvement compte. Bref, c'est de bouger un peu plus, de pratiquer une activité qu'on aime vraiment, d'aller prendre plus de petites marches pour se faire du bien au mental et de couper des écrans.

D'ailleurs, avec un.e ami.e, c'est souvent mieux!



3. Interagir réellement plutôt que virtuellement

Le son de voix, les gestes, l'attitude et la chaleur humaine d'un interlocuteur, ça vous manque?

Interagissez réellement plutôt que virtuellement : on socialise ailleurs que sur les réseaux sociaux, on appelle les gens au lieu de leur envoyer des textos, on va voir nos ami.e.s et notre famille plutôt que de regarder leur page Instagram pour prendre de leurs nouvelles et on ferme notre cellulaire lorsqu'on mange pour des repas plus conviviaux.



4. Se faire chaque jour (ou presque) une « liste de choses à faire »

Se faire des listes c'est efficace parce que ça nous rend plus efficaces. Ça ne prend que quelques minutes à rédiger et hop ! voilà que notre vie est beaucoup plus organisée.

La liste ne doit pas être trop longue ni comporter des points illusoires comme « apprendre la propreté au chien d'ici la fin de la journée » ou bien « repeindre la maison au complet ».



5. Faire la paix

Avec qui avez-vous envie de faire la paix? Cette année, on pardonne ou on s'excuse auprès des personnes avec lesquelles on est en froid et qui nous manquent. Excusez-vous avec sincérité pour ce que vous avez fait et pardonnez à celles et ceux qui semblent vraiment faire des efforts.

De plus, faire la paix peut également (et avant tout) concerter notre relation à nous-même. Soyez doux ou douce envers vous, ne vous en voulez pas trop pour vos erreurs passées...



Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE
1975, rue Thomas-Pope
Québec, (Québec), G2A 1X1

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

Courriel: ylag@qc.aira.com

Internet: yveslefebvreag.ca

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093

SCIAGE
Béton Tremblay

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ
Sciage de béton et Excavation

PROJET CLÉ EN MAIN

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

Membre APCHB

Résidentiel -commercial - industriel

Courriel: sciage@live.ca
www.scia gedebeton tremblay.com

Mes résolutions pour 2026 (suite)

Lucille Thomassin

6. Vaincre une peur... ou deux

Que ce soit de l'échec, de l'amour ou des araignées, nous avons tous une peur qui nous hante et qui parfois, nous empêche d'aller vers l'avant.

Quelqu'un qui recherche l'amour peut volontairement s'empêcher de s'engager dans une relation amoureuse de crainte d'être un jour blessé. Quelqu'un qui a peur de prendre l'avion peut se priver toute sa vie de voyager.

Laissez-moi vous poser cette question clichée: si vous deviez mourir maintenant, auriez-vous accompli tout ce que vous vouliez? Si la réponse est non parce qu'une peur vous empêche de vous épanouir, cette année est l'année pour enrayer cette crainte.



7. Mieux gérer son portefeuille

L'argent était-il une source de stress importante pour vous l'année passée? Probablement beaucoup d'entre vous répondront par l'affirmative. C'est le moment d'économiser. Mais économiser, c'est pas seulement mettre de l'argent de côté et d'éviter les dépenses inutiles.

Le secret est de se contrôler et de se questionner. « Bien qu'il était en spécial à 10 \$, vais-je vraiment porter ce pantalon rose métallique? », Est-ce raisonnable d'acheter trois boîtes de biscuits seulement parce que la troisième revient à moitié-prix? ».

Ces questions vous feront sauver plus d'argent que vous ne le pensez.



8. Apprendre quelque chose de nouveau

Que vous soyez aux études ou non, on ne devrait jamais arrêter d'apprendre.

Allez-y selon vos intérêts et optez pour quelque chose qui vous stimule; vous avez toujours voulu apprendre une nouvelle langue? Vous aimeriez suivre des cours de salsa, de karaté, de peinture ou d'histoire ancienne? Pas besoin d'être nécessairement talentueuses dans l'activité que vous choisissez. Justement, vous êtes là pour apprendre et développer de nouvelles compétences.

Que vous preniez un cours ou que vous lisiez un livre, vous constaterez rapidement qu'apprendre quelque chose de nouveau est définitivement l'une des résolutions les plus motivantes et faciles à tenir!



9. Retourner en enfance et s'amuser plus

Eh bien, voilà une résolution facile, n'est-ce pas? Une résolution n'a pas besoin de ressembler à un défi insurmontable, au contraire. C'est prendre la vie avec un grain de sel.

Si cette description vous paraît vague, retourner en enfance c'est aussi faire des folies: danser sous la pluie, faire des batailles de boules de neige, manger des bonbons à en avoir mal au ventre... Bref, c'est décrocher de la réalité et être tout simplement heureux.



10. Oser

Sortez de votre coquille et osez! Essayez une nouvelle tendance mode audacieuse qui vous plaît; couleurs vives, chapeaux extravagants, coupe de cheveux audacieuse... et faites-le avec confiance.

Pleurez si vous avez de la peine, ça fait du bien. Osez changer de travail si vous n'aimez pas le vôtre. Bref, cette année on s'affirme, on se fait confiance et on agit pour apporter plus de joie au quotidien. On n'a qu'une seule vie à vivre et c'est maintenant que ça se joue.



*Après tout,
on a qu'une vie.*

Source : Noovo Moi par Claire-Marine Beha
30 décembre 2025

GMC

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassementgmc.com

DLG
Électrique inc.
Résidentiel - Commercial - Industriel
418-255-0258
lelectrique@hotmail.com
www.dlglectrique.ca
R.B.Q.: 5849-2448-01

CLUB ALPIN

*Un parcours majestueux
dans un décor enchanteur*

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

418 825-3108
www.alpin.qc.ca

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

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

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

Planifier son jardin en janvier, en dix trucs faciles

Jocelyne Clavet

Janvier peut sembler être le mois le plus éloigné de la prochaine saison horticole, mais c'est en réalité là que tout se joue. Les jardiniers avisés utilisent le premier mois de l'année afin de préparer, planifier et, pourquoi pas, rêver à la prochaine saison de jardinage.



1. Commandez vos semences

Commander des semences en janvier vous permettra de choisir les meilleurs types et variétés, en cohérence avec vos besoins et votre espace de jardinage. Une commande hâtive vous laisse également suffisamment de temps pour trouver une sélection de semences alternatives au besoin.

2. Testez les semences restantes

Si vous avez des semences restantes de saisons passées, elles sont probablement toujours bonnes. Un simple test de germination vous dira si vous devez remplacer ces graines. Vous pouvez le faire assez facilement en prenant un échantillon de vos semences et en les plaçant dans un sac en plastique avec une serviette humide, dans un endroit chaud. Vérifiez tous les deux jours si les semences germent. La plupart des graines durent au moins deux ans si elles sont bien entreposées, et certaines peuvent même durer jusqu'à cinq ans.

3. Échangez des semences

Les échanges de semences sont une excellente façon d'économiser de l'argent ainsi qu'un moyen ingénieux de trouver des variétés uniques de graines. Les gens

apportent des semences en trop ou qu'ils ont récupérées de leur jardin l'année précédente, les laissent et prennent ce dont ils ont besoin parmi ce qui est disponible.

4. Rejoignez un groupe de jardinage

Même si vous pouvez trouver les réponses à toutes vos questions sur Internet, les groupes locaux d'horticulture sont d'excellentes ressources où vous pouvez poser des questions et partager des informations à un bassin d'amateurs de jardinage ayant la même réalité climatique que vous.

5. Utilisez les décos de Noël pour protéger les arbustes et les plantes vivaces en hiver

Saviez-vous que les sapins de Noël et autres conifères utilisés durant le temps des Fêtes peuvent servir à couvrir et protéger les plantes vivaces, les arbustes et les buissons? En effet, il s'agit d'un moyen facile d'ajouter une protection contre les éléments qui pourraient endommager les plantes sur votre terrain.

6. Utilisez vos récoltes de la saison précédente afin de créer de nouveaux produits

La saison hivernale vous incitera fort probablement à rester à l'intérieur. Pourquoi ne pas en profiter pour transformer tous ces beaux fruits, légumes et fines herbes récoltés l'été d'avant? Voici quelques idées de ce que vous pourriez en faire : des confitures, des gelées, des sirops, du vin, des vinaigres aromatisés, des liqueurs, des fruits secs, des mélanges d'herbes aromatiques, des mélanges pour soupes, des mélanges de fruits secs pour randonnée, des produits de boulangerie et bien plus encore.

7. Offrez-vous des livres sur le jardinage

Il y a une foule de livres qui traitent de l'horticulture dans les librairies. Après avoir fait vos achats, profitez de votre temps de lecture pour élargir vos connaissances en matière de jardinage, améliorer vos techniques et en découvrir de nouvelles.



8. Faites l'inventaire de votre matériel afin d'être prêt le printemps venu

Il sera bientôt temps de débuter vos semis. Avant la ruée dans les centres de jardinage, prenez le temps d'inventorier votre matériel de démarrage de semis et dressez une liste de ce que vous avez besoin d'acheter. N'oubliez pas que vous pouvez également recycler beaucoup d'items ménagers en matériel de plantation.

9. Faites un plan de votre espace de plantation

Planifier son jardin tôt dans l'année vous permettra de connaître l'espace dont vous disposez réellement pour semer. Pour ce faire, tout ce dont vous avez besoin sont les mesures de votre jardin, un papier et un crayon. Esquissez votre espace et définissez ce que vous voulez planter et où. Cela vous permettra également de faire vos achats de semences plus intelligemment.

10. Commencez vos semis

Il est possible de débuter vos semis à la fin du mois de janvier. Par exemple, les oignons devraient être semés au moins 10 semaines avant de les planter dans votre jardin. Beaucoup de légumes et fines herbes sont lents en croissance, alors pour avoir des plants de taille raisonnable, il est préférable de débuter les semis le plus tôt possible.

Bonne planification et bon succès!

**38 250 \$
POUR AIDER LES GENS D'ICI**



Les caisses Desjardins de Beauport et de la Chute-Montmorency-Île-d'Orléans sont heureuses de soutenir les organismes apportant une aide alimentaire essentielle dans leur secteur :

- Patro Le Pivot
- Entraide AGAPÈ
- Fondation Les Amis de Samuel
- Cuisine Collective Beauport
- Service de distribution alimentaire du Vieux-Bourg
- Conférences de la Société Saint-Vincent-de-Paul

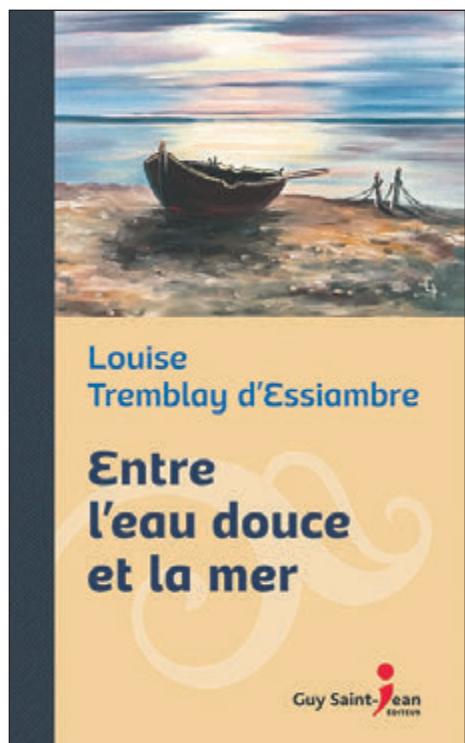
Depuis 2020, c'est près de 185 000 \$ qui ont été investis pour soutenir les personnes dans le besoin.

Ensemble, faisons une différence!

 **Desjardins**

J'ai lu pour vous

Entre l'eau douce et la mer



© Saint-Jean Éditeur

Si vous n'avez pas lu ce roman de Louise Tremblay d'Essiambre paru en 2006, il est encore bien d'actualité et sait faire chavirer nos coeurs.

L'écriture est magnifique, pleine de sensibilité. On a du plaisir à se laisser séduire par les descriptions toutes écrites poétiquement.

Catherine est à l'aube de ses quarante ans et elle est mariée avec Robert depuis près d'une vingtaine années. Au matin de son anniversaire, elle se di-

rigé vers le lac qui jouxte sa demeure, histoire de s'offrir un moment de plénitude. Elle se surprend à rêver.

Si ses enfants se sont souvenu de son anniversaire, il en est tout autre de Robert qui a besoin de leur amie commune (Madeleine) pour y penser. Catherine en est froissée et Robert ne comprend pas sa réaction puisqu'il a fait des pieds et des mains pour lui trouver des fleurs à une heure tardive.

Catherine décide de partir pour une semaine seule en voyage à Ogunquit. Une petite escapade qui va changer le cours de sa vie. De retour à la maison, elle se rend compte qu'elle s'est ennuyée de Robert et de ses enfants et retrouve un sens à sa vie d'épouse et de mère. La flamme renaît aussi entre elle et Robert. Elle pense partager un secret de voyage avec Robert mais les circonstances ne s'y prêtent pas.

Elle sera trahie par le frère de Robert et par Madeleine, leur amie commune. C'est alors que toute sa vie bascule. Loin de s'effrondrer, Catherine prend sa vie à bras-le-corps et fait face avec courage et détermination à sa nouvelle réalité.

Un roman plein de tendresse, de poésie et d'émotions.

Bonne lecture !

Doris Tessier

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 : journal.lelavalois@outlook.com
Web : www.lelavalois.org

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 Vétélé, 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
2026	
25 février	6 mars
1 ^{er} avril	10 avril
29 avril	8 mai
3 juin	12 juin
29 juillet	07 août
02 septembre	11 septembre
30 septembre	09 octobre
04 novembre	13 novembre
02 décembre	11 décembre



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

COLLABORATEURS



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

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 Liseux
- 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

Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

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

Carole Fortin

418 951-8856

Bureau: 418 666-5050

carolefortin.ca

REMAX Horizon

Vous songez à déménager ?

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

Votre projet me tient à cœur  *réalisons-le ensemble !*



hop*

Faites le **GRAND SAUT** vers la technologie IP!

Votre service télé amélioré

- ◆ Un guide imagé et instinctif
- ◆ La fonction *Rejouer*
- ◆ Votre service télé qui se déplace partout où vous allez
- ◆ Une application disponible sur **Fire Tv** et **Android**



CCAP

ccapcable.com

Des milliers d'utilisateurs l'apprécient,
serez-vous le prochain à sauter?

1,2,3, GO! APPELEZ-NOUS **418.849.7125**