



# Le Lavallois

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



*Blandine  
Lajeunesse*  
*une  
centenaire  
exceptionnelle*

P 3

## À lire

**Page 2**

Le mot du maire

**Page 4**

Centre communautaire: appel d'offres

**Page 5**

L'église prête à vous recevoir

**Page 6**

Raphaëlle Imbeault  
Déjà une championne

**Page 7**

Réponse à M. Lemieux  
Lancement du Po'Goff'

**Page 8**

Votre Ville vous informe

**Page 10**

Sous le soleil de Sosua

**Page 11**

Sondage sur les besoins des aînés

**Page 14**

Vente de fleurs, le 23 mai

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

MAI 2026  
Volume 44 Numéro 4



DRE Sophie Léonard  
CHIROPRACTICIENNE

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

**CHABOT**  
CONSTRUCTION



Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

418 808-0588 | [CHABOTCONSTRUCTION.CA](http://CHABOTCONSTRUCTION.CA)

**Synergie**  
ORTHODONTIE  
Grimard • Poulin • Drouin-Gagné

3333, rue du Carrefour, Bureau A-295

Téléphone 418 660-5409    Texte 581 205-5406  
Courriel : [info@synergieorthodontie.ca](mailto:info@synergieorthodontie.ca)

Jacques Tremblay, prop.



**Station Service Alpin**  
327 Ave Ste-Brigitte

**418 825-2219**

*Avec vous depuis plus de 39 ans*

Freins

Suspension

Mise au point

Pose de pneus



# Mot du maire

Comme dans toutes les villes, on n’y échappe pas; nos rues vieillissent, et avec la croissance rapide de Sainte-Brigitte-de-Laval, la pression sur notre réseau routier est bien réelle.

Cela dit, il devient encore plus clair qu’on doit sérieusement réfléchir à un budget d’entretien spécifique et structuré pour certaines portions de notre voirie et infrastructures.

Récemment, j’ai fait le tour du terrain avec l’équipe des finances et des travaux publics (TP). D’ailleurs, on va bientôt vous partager davantage de contenu de cette tournée pour que vous puissiez voir concrètement la réalité sur le terrain.

### Les constats sont sans équivoque :

- Certaines rues, construites durant les phases de croissance de SBDL, n’ont pas été réalisées avec les meilleurs standards de gestion des eaux et de matériaux, ce qui affecte leur durabilité.
- Même dans des secteurs comme le Golf, où les rues semblent globalement en bon état, plusieurs segments nécessitent déjà du colmatage de fissures pour éviter une détérioration accélérée.
- Un exemple peu connu, le barrage De Lamarre, situé sous une propriété municipale, fait partie des ouvrages pour lesquels un suivi attentif est requis à long terme. On y retrouve également deux ponceaux, dont un dans un état nécessitant une attention particulière. Dans une logique de saine gestion des infrastructures, des interventions futures doivent être envisagées, incluant des travaux de réparation et, au besoin, une prolongation lors d’une éventuelle mise à niveau.

Ce n’est qu’un exemple parmi plusieurs présentations possibles, mais le message demeure le même : il faut se préparer à faire des choix clairs sur les investissements à venir pour préserver nos infrastructures.



Source : Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Je vous avise que vous serez consultés prochainement sur une question importante : quel budget spécial voulons-nous réserver à l’entretien de nos rues ?

PS : Avenue, je le sais. Auclair, je le sais, Saint-Louis : on doit continuer de s’occuper des ponceaux.

Nous sommes toujours en discussion avec le provincial et nous continuons à être très proactifs pour obtenir des subventions d’aide à la voirie locale.

En tout temps, n’hésitez pas à communiquer avec votre conseiller municipal ou à me contacter directement au besoin.

**Mathieu Thomassin**  
418 825-2515  
mthomassin@sbdl.net



© Mathieu Thomassin



© Mathieu Thomassin

## Sommaire

### Actualité

Mot du maire.....	2
Blandine Lajeunesse, 100 ans.....	3
Futur centre communautaire.....	4
Reconnectons ensemble.....	4
L’église prête à vous recevoir.....	5
Entrevue Raphaëlle Imbeault.....	6
Réponse à M. Lemieux.....	7
Lancement du Po’Goff’.....	7
Votre Ville vous informe.....	8-22
Le sac mauve démystifié.....	9
Sainte-Brigitte à Sosua.....	10

### La vie de chez nous

Sondage table de concertation.....	11
Club FADOQ.....	12
Centre famille.....	13
La Barak MDJ.....	14
Cercle de fermières.....	15
Société d’histoire.....	16
Centre de Jour Feu Vert.....	18

### Chroniques

Chronique immobilière.....	18
Le bénévolat vous intéresse ?.....	19
Horticulture.....	20
Conseils de ta physio.....	21
J’ai lu pour vous.....	23

*Jean-François*  
**SIMARD**  
DÉPUTÉ DE MONTMORENCY  
MINISTRE DE L’EMPLOI  
MINISTRE RESPONSABLE  
DE LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

📞 418 660-6870 | ✉️ Jean-François.Simard.MONT@assnat.qc.ca

# Blandine Lajeunesse, une centenaire exceptionnelle



M<sup>me</sup> Blandine Lajeunesse a eu 100 ans en mars dernier. Un événement très rare que sa famille a souligné dignement.

Quand j'étais toute jeune Blandine demeurait près de chez moi sur l'avenue Sainte-Brigitte. Mes frères et moi l'appelions ma tante Blandine et souvent on allait jouer chez elle. J'étais donc bien curieuse de la revoir afin de voir si elle allait me reconnaître.

Je me suis donc rendue à sa résidence Le Florilège à Beauport qu'elle habite depuis quelques années. Surprise ! Non seulement elle m'a reconnue, mais elle m'a demandé des nouvelles de ma famille, Conrad, Colette, Jocelyne, Paul-Arthur, et ce, dans l'ordre. J'étais ébahie.

Elle m'a accueillie avec un beau sourire, les bras grands ouverts, ravie de rencontrer des gens de Sainte-Brigitte, fière de parler du bon vieux temps et de prendre des nouvelles des gens qui vivent encore là-bas. C'est toujours un grand plaisir pour elle.

J'ai été stupéfaite de constater avec quelle clarté elle se raconte. Vive d'esprit et allumée, elle a un don pour donner vie à tout ce qu'elle raconte.

## Sa jeunesse

Blandine est née au nord de Sainte-Brigitte, sixième de 12 frères et soeurs, sept filles et cinq garçons. Ses parents Joséphine Verret et Arthur Lajeunesse y exploitaient une ferme et une écurie. C'est là qu'elle a appris l'entraide et le partage.

En 1946, Blandine a vingt ans. Elle commence à aller veiller. Un beau soir, elle repère un beau jeune homme dans le rang voisin. Il s'appelle Emmanuel Vallée et elle le trouve bien de son goût. C'est un

coup de foudre immédiat et ils se marient à l'été 1947. Ils s'installent dans leur nouvelle maison sur un des trois terrains achetés par son beau-père, sur l'avenue Sainte-Brigitte.

## Sa famille

Blandine et Emmanuel ont eu six enfants dont trois sont malheureusement décédés. Conrad, Danielle et Clermont quand à eux lui offriront sept petits-enfants et sept arrière-petits-enfants qui font sa joie. Hélas, son mari décèdera le 20 octobre 1995. Un an plus tard, elle réalise avec une amie, le voyage dont Emmanuel et elle avaient rêvé, soit un séjour de trois semaines dans l'Ouest canadien.



Blandine avec ses enfants : Clermont, Danielle et Conrad. Tout au long de l'entrevue elle répétait souvent « Que j'ai donc des bons enfants ! »

## Une vie active

Elle participait à toutes les activités de Sainte-Brigitte : Fermières, Âge d'or, groupes de prières, cours de danse. Elle tissait, tricotait mais c'est la couture qui occupait une grande partie de sa vie car elle concevait presque tous les vêtements de ses enfants. Elle adorait s'amuser lors des enterrements de vie

de garçons et des noces d'or. Elle ne détestait pas prendre un petit verre à l'occasion, chanter et danser.

## Sportive

La chasse a également fait partie de sa vie. Il y a même une cache dans la forêt lavalloise où on peut lire : *La cache à Blandine*. Les balades en motoneige avec ses enfants, ça ne lui faisait pas peur, même à 89 ans. Elle raconte s'être rendue au Petit manoir de Charlevoix avec son fils. Ils ont joué aux cartes avec ses autres enfants qui s'y trouvaient.

## Ses voyages

Comment ne pas parler de son amour des voyages, de Québec à Charlevoix en passant par la Gaspésie, la Manic, l'Ouest canadien, l'Espagne, sans oublier tous les petits séjours qu'elle a vécus avec sa famille à chaque été.

## Son quotidien

Ses journées sont bien remplies, elle joue aux cartes, résout des mots mystères, se renseigne sur les nouvelles, suit de près la politique et même le hockey.

Blandine est vraiment la preuve que, malgré les obstacles de la vie, on peut traverser un siècle en gardant son sourire, sa joie de vivre. Même à 100 ans, elle s'émerveille encore devant toutes les petites choses que lui offre la vie.

En cent ans, Blandine a vu le monde changer, évoluer et parfois être bousculé. Elle a su s'adapter et faire face, trouver le courage d'avancer avec sérénité.

Merci Blandine, j'ai rencontré une centenaire exceptionnelle. Continue de sourire, de rayonner et de nous offrir un si bel exemple d'Amour.

*Lucille Thomassin*



**DDLG INC**  
entrepreneur électricien  
R.B.Q. 5849-2448-01  
**418.255.0258**



**CLUB ALPIN**  
*Un parcours majestueux  
dans un décor enchanteur*

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

418 825-3108  
www.alpin.qc.ca

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

Réparation d'électro ménagers  
Service à domicile

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

## Futur Centre communautaire L'appel d'offres est en cours



Facade

L'appel d'offres ayant trait à la construction du Centre communautaire a été lancé le 15 avril dernier.

La veille, le maire, M. Mathieu Thomassin, avait dévoilé le concept final du futur bâtiment lors de la séance du conseil municipal.

Le Centre dont le coût de réalisation est estimé à huit millions de dollars (8 M\$) permettra de loger les organismes suivants : la Maison des jeunes, le Cercle de fermières, Matinées Frimousses, la Société d'histoire et l'Association sportive SBDL. Des espaces de stockage pour soutenir les activités, des salles polyvalentes et des espaces de réunion seront aussi disponibles.

Selon la Ville, l'objectif du Centre communautaire est de fournir un lieu de rencontre et de divertissement pour les citoyens.

### Les prochaines étapes

Les travaux de démolition des édifices situés au 4, rue de la Patinoire (ancien local de la Friperie) et au 8 de la même rue, soit le chalet des sports auront lieu au printemps 2027.

La construction du bâtiment sera effectuée en 2027 et 2028 et si tout va bien, l'inauguration se tiendra au début de 2029.

*André Lachapelle*



Arrière

## Reconnectons ensemble.

À l'heure où les réseaux sociaux capturent notre attention, nos vies et nous éloignent des moments authentiques, une nouvelle saison émerge. Laissez derrière vous vos écrans, vos téléphones et ouvrez grand les portes de votre maison.

C'est le moment idéal pour explorer notre environnement, redécouvrir notre quartier et tisser des liens avec la communauté.

Enfilez vos chaussures confortables et partez découvrir votre milieu de vie. Chaque rue, chaque coin de votre quartier a une histoire à raconter, du bon monde à connaître, des visages à découvrir.

C'est durant cette belle saison que les rencontres sont les plus enrichissantes. Osez faire un pas vers vos voisins, partagez un sourire, échangez un bonjour : ces simples gestes peuvent illuminer la journée de quelqu'un et renforcer le tissu de votre vie de quartier.

### Construire une communauté

Construire une communauté, c'est comme bâtir une amitié, c'est l'entraide : cela demande du temps, de l'attention et de la bienveillance.

Ensemble, faisons de notre environnement un lieu où il fait bon vivre. Soyons actifs, attentifs et solidaires. Engageons-nous à créer un quotidien empreint d'empathie et de joie.

La belle saison est là, et elle n'attend que vous. Sortez, explorez, amusez-vous et surtout, connectez-vous avec ceux qui vous entourent. Ensemble, faisons de nos quartiers des endroits vibrants de vie et de chaleur humaine !

*Sylvie Lajoie, conseillère*

### 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: [ytag@qc.aira.com](mailto:ytag@qc.aira.com)

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

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093



418 951-3304

**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 

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

**À votre service depuis 1989**

**Résidentiel - commercial - industriel**

Courriel: [info@sciage-tremblay.ca](mailto:info@sciage-tremblay.ca)

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

# L'église prête à vous recevoir

Les travaux de transformation de l'église sont terminés et vous pourrez, si ce n'est déjà fait, découvrir une toute nouvelle salle multifonctionnelle. C'est ce que nous avons pu constater avec nos collègues de CCAP Câble lors d'une visite guidée le 24 avril dernier.

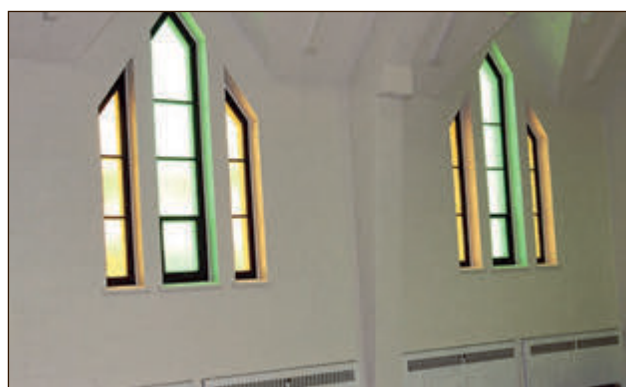
Ce changement majeur, qui a nécessité un investissement de 1,16 M\$, a été rendu possible grâce à une aide financière de 742 400 \$ de la MRC de la Jacques-Cartier.



Le maire, Mathieu Thomassin, en entrevue avec Claudine Chauveau-Tardif de CCAP-tv

C'est la Ville qui a assumé la maîtrise d'œuvre du projet, plus spécifiquement M<sup>me</sup> Sabrina Deschamps, conseillère stratégique en gestion contractuelle et plus récemment, M. Jean-Simon Madore, chargé de projet.

La directrice générale adjointe, M<sup>me</sup> Arianne Tremblay, a souligné que le budget et l'échéancier ont été respectés. « C'est une belle réussite en considérant le fait qu'on doit faire face à quelques surprises lorsqu'on effectue des travaux sur un vieux bâtiment », a-t-elle indiqué.



Les vitraux ont été mis en valeur.

## Une transformation réussie

Bien que la structure de l'église n'ait pas été modifiée, force est de constater que les changements qui ont été apportés lui confèrent une toute autre dimension.

C'est la couleur noire qui domine à l'avant de la salle avec l'imposante scène, les rideaux et le piano. Un beau contraste avec la couleur gris pâle des arches du bâtiment.

L'installation de 267 panneaux acoustiques au plafond, sur les murs et la mezzanine et un équipement de sonorisation à la fine pointe de la technologie ont pour effet de modifier complètement la sonorité. L'éclairage de scène permettra aussi de créer toutes sortes d'ambiances.

À l'arrière de la salle, on retrouve un bar de bonne dimension pour assurer le service à la clientèle. Le bâtiment offre aussi un accès et une salle de toilette pour les personnes à mobilité réduite. Une loge et un salon ont été aussi aménagés pour les artistes.



Le bar bien équipé pour assurer le service à la clientèle



Une partie de la loge pour les artistes.



La messe du dimanche est de retour à l'église depuis quelques semaines et il est important de souligner qu'elle demeure un lieu de culte pour les services religieux.



Le piano : un élément essentiel pour une salle de spectacles

En entrevue avec CCAP Câble, le maire, M. Mathieu Thomassin, a indiqué que Sainte-Brigitte-de-Laval dispose désormais d'un équipement qui offre d'énormes possibilités.

En juin, la Ville invitera la population à découvrir le nouveau visage de l'église. Un rendez-vous à ne pas manquer.

**André Lachapelle**

**GMC**

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassementgmc.com

# Raphaëlle Imbeault : déjà une championne

Le 1<sup>er</sup> mai dernier, c'était l'anniversaire de Raphaëlle Imbeault, une jeune fille de 11 ans qui est en cinquième année à l'école primaire du Grand-Duc.

Comme beaucoup d'enfants de son âge, Raphaëlle a suivi des cours de natation. Comme elle était très douée cela l'a amenée, quelques années plus tard, à faire de la compétition.

Je l'ai rencontrée en entrevue avec sa mère, M<sup>me</sup> Catherine Dallaire. Raphaëlle a une très belle personnalité. Elle est spontanée et malgré son jeune âge, on sent sa détermination. C'est une compétitrice qui connaît très bien les objectifs qu'elle veut atteindre.

Dès ses premiers cours de natation, ses parents, Catherine et Jonathan, constatent rapidement que Raphaëlle adore nager, elle est à l'aise dans l'eau et elle apprend très rapidement.

Ils l'inscrivent au réputé Club de natation de Québec qui offre un environnement idéal pour les nageurs de tous niveaux, allant des débutants aux athlètes de compétition.

La jeune lavaloise franchit aisément chacun des niveaux jaune, orange, vert, bleu et noir. Elle est maintenant prête à compétitionner et les résultats sont spectaculaires.

Raphaëlle pratique tous les styles de nage, mais elle



© André Lachapelle

Mme Catherine Dallaire et sa fille Raphaëlle Imbeault a une préférence pour le style papillon. Elle occupe le 1<sup>er</sup> rang au Québec dans son groupe d'âge, au 50 mètres et au 100 mètres papillon. Elle est classée 7<sup>e</sup> au Canada au 50 mètres et 6<sup>e</sup> au 100 mètres dans cette discipline. Elle détient aussi les records du Club de natation de Québec en style papillon (50 et 100 mètres) ainsi qu'au 200 mètres, style libre.

Raphaëlle compétitionne avec des filles plus âgées qu'elle, ce qui ne l'a pas empêchée d'être de la finale en style papillon à la Coupe Espoir à laquelle elle a participé récemment.

Les 30 et 31 mai, elle participera à la Mini Coupe au Peps de l'Université Laval, une compétition de niveau provincial pour les athlètes de 12 ans et moins.

Son prochain objectif est d'atteindre les standards requis pour participer aux championnats québécois et, du haut de ses 11 ans, elle rêve déjà aux compétitions canadiennes.

Raphaëlle s'entraîne cinq fois par semaine. Sitôt revenue de l'école, elle prend une collation avant de se rendre à ses cours de natation. Il faut beaucoup de discipline et de détermination pour devenir une championne et croyez-moi, elle en a énormément.

« Nager, ça me fait du bien, ça m'enlève mon stress », répond-elle lorsqu'on lui demande pourquoi elle a choisi la natation.

Un mot sur les parents qui choisissent d'accompagner leur enfant qui vit une passion et un rêve. Ils investissent beaucoup de temps et d'argent, mais la satisfaction et la fierté de voir son enfant grandir sainement est irremplaçable. M<sup>me</sup> Dallaire a tenu d'ailleurs à remercier la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval pour l'aide financière qui a été accordée récemment à Raphaëlle.

Elle fait partie des jeunes athlètes lavalois qui s'illustrent au Québec et ailleurs.

Bravo encore une fois Raphaëlle et joyeux anniversaire!

*André Lachapelle*



© Jonathan Imbeault



© Jonathan Imbeault

Plus de 20 ans d'expérience

**Plomberie**  
**Denis Lajeunesse**  
Résidentiel et commercial  
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127

1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

**GOULDS**  
Water Technology  
a xylem brand

**Régent**  
Service Régent.com

Benoit Bureau, propriétaire  
C 418 571-8893

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

info@serviceregint.com  
F 418 848-1796

POMPES & PUIES  
418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

**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**

## Réponse à l'article de M. Lemieux paru en avril 2026

M. Lemieux,

La mission première d'un élu municipal est de gérer l'argent public avec soin et rigueur. S'inspirer du modèle de Victoriaville en matière d'investissement culturel à Sainte-Brigitte-deLaval (SBDL) exige une analyse sérieuse tenant compte des réalités respectives des deux localités.

Capitale régionale des Bois-Francis, Victoriaville est son principal pôle manufacturier et commercial dynamique doté d'un budget de fonctionnement d'environ 125 millions de dollars.

À l'inverse, SBDL est une ville principalement résidentielle au budget de 18 millions où l'industrie est pratiquement absente et l'offre commerciale limitée.

Par dollar investi en culture, il est irréaliste d'espérer des retombées économiques comparables. La différence d'échelle, de modèle économique et de positionnement géographique rend les retombées beaucoup plus faibles, voire anémiques à SBDL.

### Poussons l'analyse plus loin

Le centre culturel Le Carré 150 de Victoriaville, avec ses 855 places, son cabaret de 500 places, près de 250 représentations par année, ses centaines de spectateurs toutes les semaines et son rayonnement régional, constitue un véritable pôle culturel incontournable.

L'église de SBDL, aussi charmante soit-elle, ne pourra jamais, toutes proportions gardées, générer une attraction économique et culturelle comparable.

L'organisme culturel de Victoriaville, Diffusion Momentum génère 72 % de ses revenus de façon autonome (selon son rapport annuel officiel). Les subventions directes de la Ville ne représentent que 6,5 %.

Toutes proportions gardées, Diffusion Culturelle SBDL quant à elle en reçoit trois fois plus en subven-



tion directe des contribuables de la Ville. Aucun état financier détaillé n'est publié, mais on peut raisonnablement estimer que la quasi-totalité de ses revenus provient de subventions publiques.

De plus, même si la gestion de l'église avait été confiée à la Scène, ce qui aurait permis d'économiser 53 000 \$ et de verser 30 % de redevances aux contribuables, Diffusion Culturelle SBDL aurait néanmoins continué à remplir son rôle et rien n'indique que les fameuses retombées économiques prophétisées auraient été différentes.

En conclusion, le bon sens doit s'aligner avec la calculatrice. Valoriser la culture pour renforcer la cohésion sociale et la qualité de vie à SBDL est tout à fait légitime.

Prétendre que l'église deviendra un « moteur économique » comme dans une ville-centre relève de l'utopie.

**François Martel**

## Lancement du Po'Goff'

Le samedi 25 avril a eu lieu le lancement du Po'Goff', une cocreation culinaire de La Belle & Le Belge et de La Reine des volailles, deux entreprises de Sainte-Brigitte-de-Laval.



© André Lachapelle

Les propriétaires de La Reine des volailles, MM. Xavier Mohr et Stéphane Muller, n'en sont pas à leur première collaboration avec Karine Daigle et Jean-François Zahnen, puisque le montage des mélanges des fameuses Gauf' au Suc' de La Belle & Le Belge est fait dans les locaux de La Reine des volailles situés au 475, avenue Sainte-Brigitte.

Plus de 75 personnes étaient présentes à ce lancement fort réussi. Le Po'Goff' a fait fureur, tout comme les saucisses, les gaufres et la bière qui étaient également offertes en dégustation.



© La Belle & Le Belge

Pour vous procurer le Po'Goff' et en profiter à la maison, il suffit de placer votre commande ICI : [labelleetlebelge.com](http://labelleetlebelge.com)

**André Lachapelle**

# 4 627 038 \$\* pour nos membres et la communauté

Détails et conditions à [desjardins.com/ristourne](http://desjardins.com/ristourne)

Les excédents plus élevés de l'année financière 2025 permettent de verser cette année une ristourne plus grande et plus généreuse que celle de l'année 2024, pour un total de 505 millions de dollars en ristournes individuelles. Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2025 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez [desjardins.com/ristourne](http://desjardins.com/ristourne) ou adressez-vous à votre caisse.

## VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



## Affaires municipales

Prochaines séances du conseil municipal  
12 mai - 9 juin - 14 juillet

- Au Parc des Saphirs (175, rue Kildare)
- Dès 18 h30 : présence des élus sur place pour rencontrer et échanger avec les citoyens
- 19 h : début de la séance
- Visionner en direct et en différé : [sbdl.net/webdiffusion](http://sbdl.net/webdiffusion)
- Les ordres du jour : [sbdl.net/conseil-municipal](http://sbdl.net/conseil-municipal)

## Aménagement du territoire

## Fosses septiques

Calendrier 2026 des vidanges du secteur NORD  
Les premières vidanges auront lieu dès la mi-juin, s'échelonneront jusqu'en octobre et s'effectueront du lundi au vendredi, entre 7 h et 18 h au plus tard. Consultez la page 22 de ce Journal pour savoir quelles adresses sont visées et quand est planifiée la vidange.

## Écocentre

Une visite équivaut à tout dépôt de matières, peu importe la quantité : [sbdl.net/ecocentre](http://sbdl.net/ecocentre)

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

## Travaux publics

## Nettoyage et balayage des rues

Bien qu'il soit difficile de promettre à quelle date seront nettoyées chacune des rues, le nettoyage complet et final de toutes les rues suivra son cours normal jusqu'en juin.

## Journée mondiale de l'abeille - 20 mai

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

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

## Sécurité publique

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

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

Indice quotidien de la SOPFEU pour SBDL via :

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



## Loisirs, sports, culture et vie communautaire

## Camp d'été

Du 29 juin au 14 août 2026.

Inscription jusqu'au 19 mai via le portail citoyen « Voilà! ».

Les activités se déroulent à l'École du Trivent 2, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, avec service de garde.

## Ouverture des plateaux sportifs et parcs

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

## Prochains événements

- **Fête du voisinage : samedi 6 juin**  
Tous les détails : [sbdl.net/fete-voisinage](http://sbdl.net/fete-voisinage)



- **Fête de la pêche : samedi 6 juin**  
De 9 h 30 à 14 h au Parc Richelieu (386, avenue Sainte-Brigitte)  
Tous les détails : [sbdl.net/fete-peche](http://sbdl.net/fete-peche)



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



**ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE**

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

# Le sac mauve démystifié

## Dates importantes



**Livraison à votre porte**  
du 5 au 13 mai

Surveillez votre perron ! Vos premiers sacs et votre aide-mémoire arrivent chez vous !



**On patiente !**  
Jusqu'au 13 mai

Déposez vos sacs mauves dans votre bac à ordures **APRÈS** la collecte de la semaine.



**C'est parti !**  
Collectes du 25 mai et du 26 mai

La première collecte des ordures avec les sacs mauves a lieu, c'est un départ !



**Dernière collecte de compost**  
10 juin et 12 juin



**Collecte des résidus verts**  
30 septembre



**Collecte de feuilles**  
5 novembre

Secteur sud

Secteur nord

## Valorisez aussi sur votre propre terrain



### Herbicyclage et feuillicyclage

Déchiquez le gazon et les feuilles lors de la tonte et laissez-les sur place pour enrichir le sol.



### Vous compostez déjà à la maison ?

Excellente nouvelle : vous n'avez rien à choisir ! Le sac mauve devient le complément idéal pour les matières difficiles à composter à la maison, comme la viande, les os, les poissons, les fruits de mer, les produits laitiers et les carapaces. Le duo parfait pour ne rien gaspiller !

Visitez « Brigitte » en suivant ce code ou en indiquant ce lien dans votre navigateur  
Web : <https://participation.sbd.l.net/consultation/projets/sac-mauve>



Il suffit de se poser la question :

« Est-ce que ça se mange OU

est-ce une partie de quelque chose qui se mange ? »

Si la réponse est OUI, vous pouvez déposer la matière dans le sac mauve.

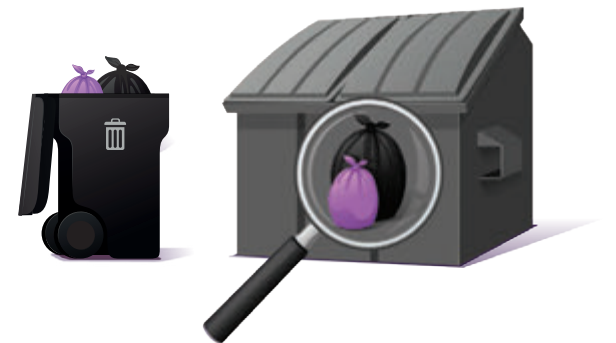


Ces matières sont **REFUSÉES** dans le sac mauve :

- La litière et les excréments d'animaux domestiques (chats, chiens, rongeurs) ;
- La ripe et les fientes de poules ;
- Les contenants et ustensiles compostables ou biodégradables ;
- Les feuilles mortes et autres résidus de jardinage.

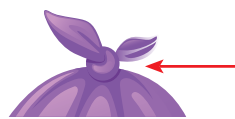
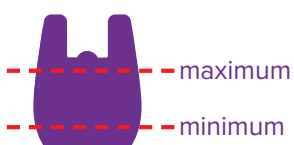
Pourquoi ? Bien évidemment, cela ne fait pas partie de quelque chose qui se mange ! Ces matières doivent donc aller dans vos sacs à ordures réguliers, à l'exception des feuilles qui pourront aller dans le bac brun (collectes du 30 septembre et du 5 novembre).

## Les bonnes pratiques à la maison



**Utilisez** le bac beige déjà en main ou libre à vous de vous en acheter un autre d'un format différent au besoin.

Placez le sac mauve dans le bac à ordures, il sera collecté en même temps.



**NE** mettez **PAS** le sac mauve dans un autre sac (afin qu'il puisse être trié optiquement).

Fermez le sac mauve avec un **double nœud** pour prévenir les fuites et les odeurs.

# Sainte-Brigitte-de-Laval brille sous le soleil de Sosua !



© ISAACANON

**Les Coco** debout, de gauche à droite :

Caroline Vincent-Hudon, Valérie Dubois-Fraser, Isabelle Roussel, Judith Allard, Cathy Barrette, Cynthia Boulet-Thibault, Jessica Tanguay, Kate St-Onge  
Bas : Mélanie Roussel, Maryse Matte, Jessika Morel, Marie-Pascale Pelletier



© ISAACANON

**Les Nuts**, debout, de gauche à droite :

Félix Oh Cloutier, Simon Fortier, Cédric Labbé, Sheldon Champagne, Jonathan Mageau, Mathieu Dufresne, Nicolas Fortier, Éric Fortin  
En avant : Carl Poirier, Christian Nadeau, Jéson Tremblay, Michel Drouin

C'est sous le ciel bleu de la République Dominicaine que plus d'une vingtaine de citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval ont fièrement représenté notre ville lors d'un tournoi de balle 6/12 mémorable.

Entre le sable chaud et l'adrénaline du terrain, nos athlètes locaux n'ont pas fait que de la figuration : ils ont chaudement lutté jusqu'aux dernières rondes !

## Des performances remarquables avec La Tropic

Nos trois formations ont démontré une détermination exemplaire tout au long de la compétition :

- **Les Coco** (Féminin) : Avec une énergie débordante, les filles ont atteint les quarts de finale, prouvant que la relève est solide.
- **Les Nuts** (Masculin) : Les gars ont poussé la machine jusqu'au bout en se rendant en grande finale, terminant ainsi, le tournoi sur la deuxième marche du podium.
- **Les Coconuts** (Mixte) : Cette équipe composée de trois joueuses et huit joueurs a offert tout un spectacle en se rendant jusqu'en demi-finale. Un bel exemple de chimie et de travail d'équipe; un succès collectif !

Au-delà des scores, c'est la solidarité des Lavallois qui a fait la différence. Ce voyage et cette participation n'auraient pas été les mêmes sans le soutien de la communauté.

« Un immense merci à tous les citoyens qui nous ont encouragés et soutenus lors de nos trois tournois bénéfiques. Votre générosité nous a permis de vivre cette aventure humaine et sportive incroyable ! » dit, Maryse Matte pour les Coco, les Nuts et les Coconuts.

**La Tropic** est un rassemblement de 150 à 250 Québécois qui se rassemblent pour participer à un tournoi organisé par les 4 Chevaliers ESSOR.

Bravo à tous les joueurs et joueuses pour avoir porté les couleurs de Sainte-Brigitte-de-Laval à l'international avec autant de passion. Ils ont tous hâte à la prochaine saison estivale qui débutera dans la semaine du 25 mai, sur la rue de la Patinoire. Ce sont toutes et tous des passionnés de ce sport amateur. Vous êtes les bienvenus pour venir les encourager.

*Danielle Châteauevert*

**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  
des 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

**Carrosserie Paré**

**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



# Table de concertation sur les besoins des aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval

## Sondage sur les besoins des AÎNÉ.E.S de SBDL

Une nouvelle Table de concertation sur les Besoins des Aînés de SBDL a été créée en décembre 2025.

### Petite histoire

Cette Table de concertation est issue de l'initiative d'une citoyenne de SBDL, préposée en soutien à domicile du CIUSSS-CN, en collaboration avec les gestionnaires de La Résidence Le Trèfle d'Or. Ensemble, elles ont eu l'idée d'asseoir autour d'une même table tous les intervenants concernés par la santé et le bien-être des aînés dans SBDL,

Différents organismes, la Ville de SBDL, le CIUSSS-CN (CLSC) et d'autres organismes externes ont réalisé cette table en décembre 2025 et trois rencontres ont eu lieu depuis. À noter que les travaux de cette Table de concertation, s'inscrivent aussi dans les actions de la Politique Famille Aînés de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

- C'est dans ce cadre que nous sollicitons votre participation, par le biais d'un questionnaire qui vous prendra quelques 20 minutes.
- Il est suggéré de compléter le sondage en ligne, mais des copies papier sont aussi disponibles

### Nous avons besoin de vous

- Vous avez 50 ans et plus.
- Vous avez un cellulaire : Vous pouvez compléter le sondage en ligne en utilisant le Code QR suivant :



- Vous avez un ordinateur : Vous pouvez le compléter en ligne en utilisant le lien suivant : <https://forms.gle/LCb7dfVd9KAYifgu5>.
- Vous ne pouvez pas le compléter en ligne : Des copies papier sont disponibles à la mairie, à la bibliothèque (3, rue du Couvent) et à la Résidence Le Trèfle d'Or (25, rue Saint-Émile).
- Vous ne pouvez pas vous déplacer pour chercher une copie papier, vous nous téléphonez (418 931-7116) et nous pourrions venir vous porter une copie papier ou vous aider à le compléter en ligne (selon votre Aînés et Aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval, choix)

## Pour être concluant un nombre important de réponses est essentiel

Les organismes de la Table de concertation inciteront donc tous leurs membres à compléter le sondage.

Les aînés sont invités à le compléter, mais aussi et surtout, à convaincre leurs amis et voisins à le compléter aussi.

Les enfants et petits-enfants sont invités à s'assurer que leurs parents et grands-parents peuvent le compléter, et peut-être les aider à le faire en ligne.

Pour toute question ou commentaire :

- Téléphone : 418 931-7116
- Courriel : [tcbasbdl@gmail.com](mailto:tcbasbdl@gmail.com)

**Rêvons ensemble  
que tous les aînés de  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
répondent au sondage  
sur leurs besoins**

**Sondage pour les 50 ans et +**  
pour les résident.es de Sainte-Brigitte-de-Laval

“ On veut connaître vos besoins ”

d'ici le 30 mai 2026

Des copies papier sont disponibles à la bibliothèque municipale, à la mairie et à la résidence Le Trèfle d'Or

Des questions : Mme Danielle Thomassin au 418-931-7116 ou [tcbasbdl@gmail.com](mailto:tcbasbdl@gmail.com)

<https://forms.gle/LCb7dfVd9KAYifgu5>

### Action en cours

La Table de concertation a entrepris rapidement un processus de réflexion concernant la qualité de vie et les services offerts aux personnes aînées sur le territoire de SBDL, dans l'optique par la suite de pouvoir mieux agir.

- Une étape de ce processus est de réaliser un sondage auprès de l'ensemble des aînés, de 50 ans et plus, en collaboration avec les organismes du milieu, afin de mieux comprendre la réalité des aîné(e)s de la Ville de SBDL.

**EMBARQUE  
DANS LE BUS**

HORAIRES ET DÉTAILS

POUR NE RIEN MANQUER

**TCJC**  
La Jacques-Cartier  
TRANSPORT COLLECTIF DE LA JACQUES-CARTIER  
[tcjacquescartier.com](http://tcjacquescartier.com)

# La FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

## C'est plus qu'un club!

*Diane Clavet*



### Dîner communautaire – Mardi 26 mai

Rassemblez-vous pour notre dernier dîner communautaire avant la saison estivale, dès 11 h 30, dans notre local au Parc des Saphirs. Les activités habituelles telles que le Super Bingo et des jeux variés suivront après le repas.

Coût : 12 \$ pour les membres.

Pour participer, réservez votre place au plus tard le mercredi précédent auprès de :

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

### Brunch Pizza Passion

Dimanche 17 mai, 11 h

Le dernier avant la saison estivale !

Coût : 15 \$

Les places étant limitées, une réservation est obligatoire auprès de :

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

Notez que certaines activités cesseront vers la fin mai- mi-juin pour laisser place aux activités estivales dès que le beau temps le permettra.

Découvrez notre programmation complète sur notre page Facebook ou sur notre site Internet

fadoq-sbdl.org/  
Facebook.com/FADOQSBDL/

**SH MACHINERIE INC.**  
SÉBASTIEN HUOT  
Cell. : 418-284-5454  
Fax : 418-825-5133  
shmachinerie@hotmail.com  
RÉQ : 5629-7039-01 www.shmachinerie.com

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

## NOS ACTIVITÉS ESTIVALES

### Le Jeu de quilles finlandaises

Un jeu traditionnel qui prend de l'ampleur !

Vous cherchez une activité à la fois amusante, stimulante et conviviale ? Le Mõlkky, ou jeu de quilles finlandaises, pourrait bien être la solution idéale. Ce jeu d'extérieur combine adresse, stratégie et plaisir, tout en offrant de nombreux avantages pour votre bien-être physique et mental.

Horaire : Le mercredi, 18 h 30 à 21 h 30

Lieu : 4, rue de la Patinoire

Début : 10 juin 2026

Coût : Gratuit pour les membres

Inscription :

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

### La pétanque extérieure

Les mardis à 18 h 45, le Club FADOQ organise des parties de pétanque sur les terrains situés au 4, rue de la Patinoire.

L'inscription des participants et la prise de présence se fait sur place. Tous sont bienvenus et l'activité est gratuite pour les membres.

Début : Fin mai, début juin 2026

Inscription :

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

### Le pickleball extérieur

C'est le sport qui connaît la croissance la plus rapide en Amérique du Nord, notamment auprès des retraités et des aînés, car il est moins exigeant physiquement que le tennis. C'est une activité idéale pour rester actif, rencontrer des gens et s'amuser, peu importe l'âge ou le niveau d'expérience.

Vous pouvez jouer gratuitement. Grâce à des bénévoles qui s'impliquent dans la communauté et l'appui de la Ville, le Club peut offrir cette activité aux retraités et aux aîné(e)s de Sainte-Brigitte, et ce, tout à fait gratuitement. Il faut toutefois prévoir partager le coût du renouvellement des balles entre les participants. Tout l'équipement nécessaire est fourni sur place. Il est recommandé de porter des souliers adaptés.

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

À la fin mai, début juin, les pratiques de Pickleball se poursuivront au Parc des Saphirs. Les terrains sont réservés aux membres du Club du lundi au vendredi, en matinée, à partir de 9 h. La prise de présence se fait sur place pour les membres inscrits au préalable.

Inscription :

Débutants et non compétitifs - les mardis et jeudis

- Pierre-Yvon Thomassin 581 443-2959

Compétitifs - les lundis, mercredis et vendredis

- Nelson Christensen 418 563-9843
- Édith Fortin 418 951-0352

### 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

Comité Soutien :

Édith Fortin - Michel Fortin -

Sylvie Leblanc - Clémence Thomassin

**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 nouvelles de votre Centre famille

## Distribution d'aide alimentaire

### \*\*NOUVEAUTÉ\*\*

Prenez note que le service d'aide alimentaire est déménagé au bâtiment des Saphirs, au 175, rue Kildare.

Toute personne et/ou famille qui en a besoin, peut se présenter, aux dates de distribution alimentaire suivantes, afin de recevoir ce service.

Prévoir une pièce d'identité lors de votre 1<sup>re</sup> visite. N'oubliez pas vos sacs réutilisables, glacières/ice-pack !

Prochaines dates de distribution :

- 7 et 21 mai
- 4 et 18 juin
- 2 (peut-être remis au 10) et 16 juillet
- 6 et 20 août
- 3 et 17 septembre

## La friperie SBDL

Le printemps est ENFIN arrivé, c'est le temps de faire le grand ménage. Ça tombe bien car la friperie a recommencé à prendre les dons (vêtements, jouets, vaisselle). Il y a une petite nouveauté : les dons se font maintenant directement à la friperie durant les heures d'ouverture.

La friperie aussi a fait son GRAND ménage. C'est beau, lumineux et plein de belles trouvailles.

La friperie se situe au sous-sol de l'église et vous pouvez consulter l'horaire via la page facebook : <https://www.facebook.com/friperie.sbdl> (mise à jour chaque dimanche).

*Audrey Rioux*

## Ordre du jour

1. *Mot de bienvenue et ouverture de l'assemblée*
2. *Lecture de l'avis de convocation*
3. *Vérification du quorum*
4. *Nomination d'un.e président.e et d'un.e secrétaire d'assemblée*
5. *Lecture et adoption du projet d'ordre du jour*
6. *Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 27 mai 2025*
7. *Présentation du rapport annuel d'activités 2025-2026*
8. *Présentation et adoption du bilan financier de l'organisme au 31 mars 2026*
9. *Nomination d'un.e président.e et d'un.e secrétaire d'élection*
10. *Élection des nouveaux membres du conseil d'administration*
11. *Questions diverses*
12. *Levée de l'assemblée*

## Avis de convocation

Assemblée générale annuelle du Centre Famille  
Sainte-Brigitte-de-Laval

Vous êtes cordialement invités à participer à l'Assemblée générale annuelle du Centre Famille Sainte-Brigitte-de-Laval.

Il s'agit d'une belle occasion d'en apprendre davantage sur les réalisations de la dernière année et de découvrir nos nouveaux projets.

**Le 16 juin 2026, 19 h 30 à La bulle café-boutique**

## Chers bénévoles,

Je veux simplement vous dire merci. Merci pour le temps que vous donnez, pour l'énergie que vous mettez, puis pour la différence que vous faites dans la vie de bien du monde.

Quand ça va moins bien pour quelqu'un, quand une famille a besoin d'un coup de main, quand une personne se sent seule ou passe à travers une période difficile, vous êtes là. Souvent sans faire de bruit, sans demander quoi que ce soit en retour.

Chez nous, dans Montmorency-Charlevoix, on sait à quel point une communauté forte, ça repose sur des gens qui se tiennent, qui s'entraident, puis qui sont présents pour les autres. Et ces gens-là, c'est vous.

Votre engagement compte vraiment. Il aide, il rassemble, puis il fait du bien autour de vous.

Merci sincèrement à chacune et chacun d'entre vous.

C'est précieux, ce que vous faites.



Gabriel   
**HARDY**

Député de Montmorency - Charlevoix



**SUIVEZ-MOI**



GABRIEL.HARDY@PARL.GC.CA

SEMAINE  
DE L'ACTION  
BÉNÉVOLE

MISSION  
BÉNÉVOLAT!

19 au 25  
avril  
2026

52<sup>e</sup> édition



fcoq  
Je bénévolte

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION  
**418-827-8909**

*Gabriel Hardy*

# MDJ

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

# Vente de fleurs 2026

## Samedi 23 mai de 8 h à 13 h

Diane Clavet

La vente de fleurs du 23 mai arrive à grands pas !

C'est dans le stationnement du Chalet des sports (8, rue de la Patinoire), entre 8 h et 13 h, que vous pourrez venir faire votre sélection de fleurs annuelles, vivaces, légumes et plantes exotiques au profit de la Maison des jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval.

En plus de la vente, plusieurs partenaires seront présents sur place afin d'offrir de l'information et de faire découvrir leurs services à la communauté. Une belle occasion d'échanger, de s'informer et de profiter pleinement de l'événement :

- Les Jardins collaboratifs de Sainte-Brigitte-de-Laval ainsi que Ô Champignon seront présents pour échanger avec la communauté afin de vous faire découvrir leurs produits et services;
- De petits arbres seront remis gratuitement à la communauté par la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval;

- La bulle café-boutique et Racines Cuisine Nomade tiendront un espace café, muffins et croissants à vendre pour agrémenter votre visite.

Un concours est présentement en cours sur la page Facebook de l'événement, vous permettant de remporter 100 \$ en achats lors de la journée. Le tirage aura lieu le 15 mai. Visitez la page « Vente de fleurs Journée de l'environnement 2026 » pour participer.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos précieux partenaires et fournisseurs, ainsi que tous nos bénévoles, pour leur implication :

- Bruno & Michel Bédard
- FOLIA Design
- Jardin « Le temps d'une hémérocalle »
- La bulle café-boutique
- Les Jardins Collaboratifs de SBDL
- Les Serres Roch Hébert
- Ô Champignon
- Racines Cuisine Nomade
- Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Merci de nous encourager !

### Assemblée générale annuelle

- Mardi 9 juin 2026
- 18 h 30 : Accueil
- 19 h : Ouverture de l'assemblée
- 7, rue de la Patinoire, Sainte-Brigitte-de-Laval

La Maison des jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval vous convie à son assemblée générale annuelle. Jeunes, parents, organisations et partenaires, sont invités à cette séance publique d'information de l'organisme MDJ La BARAK de Sainte-Brigitte-de-Laval. Une belle opportunité de rencontrer l'équipe de la Barak et son conseil d'administration. C'est aussi le moment de venir constater les actions réalisées en 2025-2026 et les projets prévus pour la prochaine année.

Confirmez votre présence d'ici le 5 juin 2026 à l'attention de Marilou Paradis, directrice, au 418 948-6769 ou par courriel à [mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com). Lors de votre confirmation, indiquez-nous si vous souhaitez avoir une copie papier des documents qui seront présentés, soit le rapport d'activités et le rapport financier.

Nous vous y attendons en grand nombre !

### Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue
2. Nomination d'un(e) président et d'un(e) secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Présentation de l'équipe de La Barak et de son conseil d'administration
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 10 juin 2025
6. Présentation et adoption du rapport d'activités annuel 2025-2026
7. Présentation et adoption des états financiers en date du 31 mars 2026
8. Nomination de la personne à la vérification financière
9. Ratification aux modifications des règlements généraux
10. Élection des administrateurs pour l'année 2026-2027
11. Discussion sur les orientations de l'année à venir
12. Questions diverses
13. Levée de la séance

### Calendrier du mois de mai

Consultez notre calendrier sur notre site WEB afin de ne rien manquer !

*Claudia Lizotte*, coordonnatrice

418 948-6769

[www.facebook.com/mdj.barak](https://www.facebook.com/mdj.barak)  
[mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)



# Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval



Pour bien planifier votre potager et l'achat de vos plantes vivaces, il vous faut connaître la zone de rusticité de votre région, ici au nord et en altitude par rapport à la région de la ville de Québec, nous sommes en (zone 4a-4b) avec la nouvelle carte de rusticité adaptée au réchauffement climatique et calculée selon les derniers gels en mai-juin et les premiers gels en août-septembre. Souvent, des plantes en zone 3 réagissent bien à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Notre période de jardinage en extérieur pour la production de certains légumes est écourtée en comparaison avec la région de Montréal (zone 5b-6a) qui est plus longue et chaude, Beauport-Lévis-Québec (zone 5a), et la région du Saguenay-Lac Saint-Jean (zone 3a-3b) plus froide que chez nous. Le chiffre indique la rusticité et la lettre la sous-zone ainsi la (zone 5a) est plus rustique que (zone 5b, zone 6a).

Pour avoir du succès avec vos légumes et vos fleurs, il vous faudra vérifier cela lors des achats des graines, des semis et des plantes adaptés à notre environnement (zone 4a-4b). Les centres jardin offrent beaucoup de variétés adaptées aux diverses zones, dans le doute une variété plus rustique adaptée à une zone plus froide comme (zones 3a-3b) fera bien l'affaire.

Les fines herbes peuvent être achetées en petits pots et mis en terre dès la mi-juin (pleine lune de juin), vous en aurez jusqu'à l'automne.

Certaines sont annuelles (aneth, anis, basilic, cerfeuil, fenouil, marjolaine, persil, sarriette) alors que d'autres sont vivaces (ciboulette, estragon, lavande, mélisse, menthe, origan, sauge, thym) et s'installeront dans votre jardin pour des années. Le romarin qui est un arbuste tendre doit être entré à l'abri pour l'hiver pour survivre.

Pour les semis directement en extérieur, il existe aussi un calendrier à respecter et bien suivre les indications fournies avec le sac de semences.

À mes débuts ici, on m'a répété souvent d'attendre la pleine lune de juin avant de transférer les plans de tomates au jardin afin d'éviter les derniers gels



Blog, Jardin Couvert

possibles en juin. Les radis et les épinards aiment les températures fraîches et montent à la graine avec la chaleur de juillet, donc les semer en mai et en mi-août pour avoir deux récoltes.

Les légumes comme les haricots verts et jaunes, les pois mange-tout, les courges zucchinis, les laitues frisées et la roquette produisent beaucoup en juillet et en août. Les légumes racines comme les pommes de terre, carottes, panais, navets, betteraves vous donneront une récolte en septembre et octobre.

Les légumes ont besoin d'un certain nombre de jours avant d'arriver à la maturité, les haricots verts et jaunes (50-70 jours), les oignons verts (50-65 jours) alors que les oignons de conservation (110-120 jours), la carotte (50-80 jours), le panais (105-120 jours), le radis (20-55 jours), l'épinard (40-60 jours), les cornichons/concombres (50-75 jours), la courge/courgette (55-120 jours selon la variété).

L'ail doit être planté dans une terre compostée à la mi-août pour être récolté l'été suivant.

La tomate aime le soleil et la chaleur pour bien pousser. Il faut lui trouver un coin bien ensoleillé, une bonne terre ou un pot assez grand pour y avoir des réserves d'eau.

Choisir une variété qui aura le temps de mûrir sur le pied comme les petites tomates en grappes (jaune, orange, rouge) de la variété 'Sweet Million' de la grosseur d'une pièce 1 \$ ou 2 \$. Ces variétés indé-

terminées produisent beaucoup et longtemps, vous pourrez les récolter fin-juillet, août, septembre et octobre si vous les protégez des premiers gels. Plusieurs variétés de tomates n'ont pas les conditions pour bien mûrir sous notre latitude et il sera plus payant de les acheter en panier à l'épicerie lors des récoltes de fin août-septembre.

Idem pour les poireaux qui demandent une terre riche, du soleil et une longue période de croissance (110-120 jours) après la transplantation du plan au champ. Les légumes de la famille des choux (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou) sont des légumes à récolter mi-septembre et octobre.

Voici donc un résumé de mon expérience de jardinage. J'ai beaucoup appris au fil des ans avec des succès et des erreurs.

Lorsque vous lirez cet article, il sera trop tard pour la plupart des semis intérieurs et les semis extérieurs se font de la mi-mai à la mi-juin selon l'emplacement de votre jardin, le réchauffement du sol et la semence.

Bon jardinage... Je vous conseille les livres suivants :

*Jardiner dans un mètre carré, Éditions MultiMondes*  
*Potagers, projets étape par étape, Édition Broquet*  
*Des semis réussis, Collection terre à terre*  
*Les livres de la collection 'Le jardinier paresseux', de Larry Hodgson*

**Doris Roy**

**Les membres du C.A. :**

Suzie Bergeron, présidente

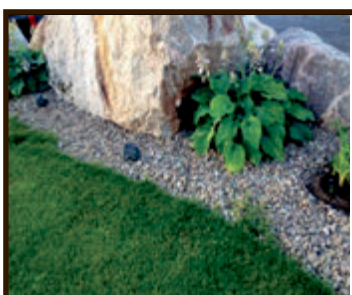
Jocelyne Fortier, vice-prés.-arts textiles

Françoise Dawson, trésorière

Louise Bélanger, secrétaire

France Brind'amour, Actions communautaires

Doris Roy, Communications-recrutement



## Spécialités

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

## Heures d'ouverture

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

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

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

**Tout près de chez vous !**

## VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

**418 825-2087**

[info@sablirevalliere.com](mailto:info@sablirevalliere.com)

**TOUT SOUS LE MÊME TOIT**



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

**Installation septique et  
traitement secondaire avancée  
vous est offert**



**Appelez-nous  
dès maintenant!**

**418 825-2087**

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

Diane Clavet

# Journal de François Goudreault (suite et fin)

(Langage et orthographe de M. Goudreault)

**1957**

C'est en décembre 1957 que j'ai acheté le frigidaire "Roy Superior" en réduction chez Lacroix Electric rue St-Rock à Québec j'ai payé 250 \$.

À Pâques, on a fiancé Pierrette et j'ai aussi acheté la maison de Isidore Thomassin.

**1958**

On a fait notre chambre de bain en avril, un bain, une toilette, un lavabo et une tank à eau chaude. On a refait la chambre à coucher en gyprock, on a peinturé la cuisine en rose. À l'été, j'ai posé le tuyau à l'eau de l'autre côté du lac (Richelieu). J'ai fourni l'eau aux chalets de M. Lacombe et Juliette Danjou.

**1960**

J'ai rembrisé ma maison en bardeaux d'amiante. J'ai renforcé la dame du lac avec du ciment. J'ai coulé environ 100 poches de ciment avec Bidou, Fermont et Maurice. J'ai travaillé sur mon pont (Goudreault) je l'ai mi légal.

**1961**

Au printemps, j'ai continué à construire mon chalet avec Bidou, ça pris une bonne partie de l'été pour le rachevé. Je l'ai loué à 30 piasses par mois à Fernand Goudreault. Durant le même été j'ai aussi fait mon solage en dessous du restaurant. C'était M. Lamontagne qui l'avait dans le temps et il l'a passé à Émilien Fortier pour finir l'année 1961. Je l'ai ensuite loué à M. Lamontagne pour 700 dollars pour l'année. J'ai posé mon plancher en bois franc durant les fêtes, entre Noël et le jour de l'an.

**1962**

J'ai vendu au Conseil Municipal, mon aqueduc, avec le terrain pour mettre l'usine d'épuration au bas de la

rue Goudreault pour 9,000 dollars. C'est Raymond Cyr de Val Saint-Michel qui a eu le contrat pour le creusage et posage des tuyaux d'aqueduc et égouts de la municipalité pour 235,000. dollars. Il a fait tout le bas du village, les rues Saint-Émile, Simoneau, Delphis et le bas du restaurant jusqu'à l'hôtel de ville.

Pendant ce temps, c'est Lionel Bélanger de Sainte-Thérèse de Lisieux qui faisait le contrat des trois bâtisses, le réservoir, l'usine de pompage, l'usine d'épuration, pour le prix de 125,000 dollars. Ils ont travaillé pendant l'hiver 64-65. Beaucoup d'ouvrage. On a eu l'eau de la ville en juillet 1965. Ça a coûté 70 dollars par famille pour se connecter.

J'ai vendu pour l'aqueduc, 2,300 voyages de sable à 1 dollar du voyage. J'ai reçu finalement 2,000 dollars.

**1965**

De grosses dépenses. Peinturer le dedans et le dehors de la maison, poser un plancher de venir dans la cuisine et la salle de bain recouvert en tuiles pour 230 dollars environ. Une table et sept chaises pour 250 dollars. Creuser la cave et couler du ciment, installer un système de chauffage 690 dollars, une porte de cave 272 dollars, poser de l'électricité 220 au lieu du 110 pour 287 dollars. J'ai dépensé autour de 2,000 dollars.

**1966**

Cette année on a fait deux voyages. On a fait le tour de la Gaspésie, moi, ma femme, Cyprien et René. On a louer une auto 100 dollars. Parti le lundi et revenu le vendredi soir. Ça nous a coûté environ 200 dollars pour tous avec le louage de la machine.

Au mois d'août un autre voyage aux États-Unis. On a été à Old Orchard et on s'est rendu à Hampton 50 milles plus loin. On a parti le vendredi soir et on est revenu le dimanche soir. C'est là que j'ai été baigner pour la première fois dans l'eau salé. Ça nous a coûté 25 dollars le couple.

**1967**

Cette année là, j'ai rien fait durant l'hiver. Au printemps, j'ai fait un chemin en bas de l'usine d'épuration. C'est là que j'ai pris mon bois de chauffage. Après les foins j'ai couper du quatre pieds en haut chez Georges et en arrière chez Jules Fortier. J'en ai couper 56 cordes que j'ai vendu 21 dollars la corde. J'ai reçu 1,176 piastres. C'est Maurice Goudreault qui l'a couper le samedi. Il travaille les autres jours en ville.

**1968**

J'ai fait baisser les deux côtés du lac, j'ai aussi vendu mon étable à Paul-Albert Touchette pour un garage. J'ai aussi vendu ma jument. En août mon restaurant a passer au feu, mais je l'ai refait en neuf.

**1969**

Au mois de mars on est aller se promener aux Antilles Françaises, à la Guadeloupe. Première fois en avion. Ça nous a coûté 800 piastres moi et ma femme.

**1970**

C'est cette année que j'ai acheter une télévision couleur chez Tanguay à Giffard. J'ai payer 971 dollars avec les taxes.

J'ai vendu le lac et mon restaurant à Claude Tremblay.

Allen Dawson  
président



[www.shsbdl.org](http://www.shsbdl.org)  
Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval

**EXCAVATION**

Installation septique  
Entrée d'eau  
Drain agricole  
Excavation

**418-558-0296**  
RBQ - 5630 - 5634 - 01

**Repères.**  
paysages durables

Service d'aménagement paysager  
repères.co - 418.825.1081

**Me Chantale Bourget**  
Notaire et conseillère juridique

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

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

**DRE Sophie Léonard**  
CHIROPRATICIENNE

*Des soins de santé  
à proximité!*

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

# TERRASSE OUVERTE

TABLES, CANAPÉS ET  
FOYERS CHAUFFANTS



OUVERT DU JEUDI AU DIMANCHE

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

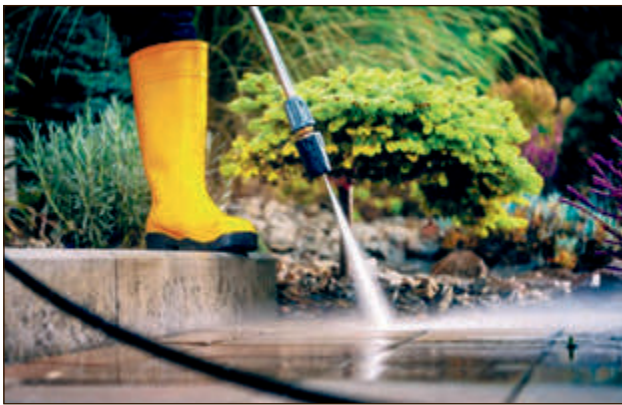
# Le grand ménage extérieur

Avec l'arrivée du printemps, plusieurs propriétaires retroussent leurs manches : nettoyage du terrain, rangement du cabanon, sortie du mobilier de jardin, etc. Au-delà du simple entretien, ces petits gestes ont un impact direct sur la perception des acheteurs potentiels.

Car oui, avant même de franchir la porte, une impression se crée.

## La première impression commence à l'extérieur

Dès leur arrivée, les acheteurs observent instinctivement l'état général de la propriété. Une entrée propre, dégagée et accueillante donne le ton.



Un escalier bien entretenu, une porte propre, un tapis en bon état sont de petits détails qui en disent long.

À l'inverse, des articles éparpillés sur le terrain, des débris accumulés, une rampe défraîchie ou un éclairage négligé peuvent soulever des doutes dès les premières secondes.

C'est souvent dans les premières secondes de visite que tout se joue... et croyez-moi, je le constate à chaque semaine sur le terrain.

## Le terrain : un prolongement de la maison

Le terrain n'est pas qu'un décor, c'est une partie intégrante de la propriété.

Un gazon entretenu, des plates-bandes soignées et des arbres élagués donnent une impression d'harmonie et de soin. Même sans aménagement paysager

sophistiqué, un terrain propre et structuré est toujours gagnant.

Et, bonne nouvelle, ce n'est pas une question de budget, mais d'attention.

## Les éléments qu'on oublie souvent

Certains détails passent inaperçus pour le propriétaire, mais pas pour l'acheteur :

- Le cabanon (souvent révélateur de l'entretien général).
- Les gouttières (obstruction, traces, débordements), les clôtures (stabilité, apparence).
- Le revêtement extérieur (taches, bris, usure visible).

Ces éléments contribuent à l'impression globale, même inconsciemment.

## L'ambiance compte aussi

Un extérieur accueillant, c'est aussi une question d'ambiance.

Sortir quelques chaises, ajouter une touche de verdure, dégager les espaces de circulation, cela permet aux visiteurs de se projeter dans cet environnement plus facilement.

Il faut toujours garder en tête qu'on ne vend pas seulement une maison, on vend un mode de vie.

## En résumé

Le grand ménage extérieur ne sert pas uniquement à « faire propre ». Il permet de mettre en valeur la propriété, de rassurer les acheteurs et de maximiser l'impact dès les premières secondes.

En immobilier, ce sont rarement les gros travaux qui font pencher la balance, mais bien l'impression générale et celle-ci commence toujours avant même d'entrer dans la maison.

Bon printemps !

**Carole Fortin**

Courtier immobilier résidentiel



## 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

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

## Mai 2026

Lundi, 11 mai de 13 h 30 à 15 h  
Atelier créatif

Lundi, 18 mai  
Fermé - Journée nationale des Patriotes

Lundi, le 25 mai 12 h à 15 h  
Dîner reconnaissance

Bingo

Coût : 4 \$

Prévoir l'arrivée à 12 h pour le service du dîner

Mardi 26 mai

Cinéma Cinéplex Odéon

Coût : 5 \$

Heures à déterminer

Prévoir l'arrivée au 825, rue Clémenceau

Merci de votre collaboration !

En cas de fermeture pour force majeure, veuillez consulter notre site Web au [www.cdjfeuvert.org](http://www.cdjfeuvert.org) ou notre page Facebook



# Soyez prêt!

## LA SAISON DES PUCES ET DES TIQUES EST ARRIVÉE!

**LETOURNO.COM**

# létourn

la référence en alimentation animale

**SERVICE DE COLLECTE**  
Placez votre commande par téléphone et nous irons vous porter vos achats à votre voiture.

**LIVRAISON À DOMICILE**  
Achetez en ligne sur [www.letourno.com](http://www.letourno.com) et recevez vos achats à la maison.  
Livraison gratuite avec 89 \$ d'achats.

Suivez-nous



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

# Le bénévolat vous intéresse ?

## Claire aussi...

À quelques semaines de ma retraite, un de mes patients à l'hôpital m'a invitée à découvrir le Centre d'action bénévole Aide 23 pour faire du bénévolat. J'ai pris de six à huit mois avant de franchir le pas, hésitante et cherchant quel type de bénévolat me conviendrait le mieux.

J'ai appelé, et on m'a proposé le rôle de répartitrice aux accompagnements-transport, un service qui permet aux personnes admissibles de recevoir un accompagnement à leurs rendez-vous médicaux.

Une petite procédure de vérification des antécédents judiciaires a permis de valider ma capacité à travailler auprès de populations vulnérables, puis j'ai commencé dès que j'étais disponible, environ un mois après mon appel.

## Avez-vous eu besoin de formation ?

Étant infirmière, je connaissais bien le milieu hospitalier. J'ai cependant eu besoin d'une formation pour apprivoiser l'ordinateur.

## Les joies et les défis de votre service ?

Il m'a fallu un certain temps avant de connaître les particularités de chaque bénévole et de savoir que l'un ne voulait pas aller là où il n'y avait pas de stationnement, que l'autre ne voulait pas sortir de Beauport... Je n'ai eu aucune mauvaise expérience.

Seulement, cela m'attriste de devoir annuler des rendez-vous par manque de bénévoles, mais les gens restent très reconnaissants.

J'ai le sentiment d'être utile et de faire une différence dans la vie des personnes que je sers. Ce qui fait ma journée, ce sont les remerciements que j'entends :

- « Vous faites ma journée ! »
- « Merci, vous me sauvez. »
- « Je ne sais pas comment j'aurais fait sans vous. »

## Quel engagement cela représente-t-il ?

J'ai choisi de faire entre quatre et cinq heures par semaine et ce, depuis deux ans. Je peux faire du sport et voyager car on s'ajuste à mes besoins.

## Avez-vous quelque chose à dire à une personne qui hésite à faire du bénévolat ?

Dans mon milieu, les gens arrivent à la retraite et cherchent à se développer : certains s'inscrivent à des cours, d'autres développent de nouvelles passions. Moi, j'ai choisi le bénévolat. Cela comble mon désir d'aider les autres et me permet de garder contact avec les gens.

## Qu'est-ce qui empêche les gens de faire du bénévolat ?

Je pense que la majorité n'a pas eu l'occasion de voir les besoins des autres ni l'impact que l'on peut avoir en offrant un peu de son temps.

À l'Alliance Action Bénévole, la mission est de vous aider à vous impliquer, comme Claire. L'organisme regroupe sur son site Web des opportunités de bénévolat.

Vous ne savez pas quel type d'engagement vous intéresse ? Un service d'orientation est là pour vous accompagner. Vous serez guidés selon vos préférences et accompagnés lors des inscriptions.

Les organismes peuvent contacter directement des bénévoles prêts à s'impliquer et à faire une vraie différence.

Vous cherchez la porte d'entrée pour faire du bénévolat dans la grande région de Québec ? Contactez l'Alliance Action Bénévole.

Pour recevoir des services, inscrivez-vous en complétant la section « **Je veux devenir bénévole** » sur le site : [action-benevole.ca/benevoles](http://action-benevole.ca/benevoles)

Contactez-nous au 418 681-3501, poste 221  
[info@action-benevole.ca](mailto:info@action-benevole.ca)

*Lucille Thomassin*



**JOËL BRETON**

RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT ET DES PARTENARIATS



418-622-5910 poste 231  
[developpement@action-benevole.ca](mailto:developpement@action-benevole.ca)  
 7065 Boul. Henri-Bourassa, Québec, G1H 3E2  
[action-benevole.ca](http://action-benevole.ca)  
 Alliance Action Bénévole







**LES CONSTRUCTIONS MAURICE FORTIER & FILS**

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Rénovation - Menuiserie générale générale & commerciale

[jocelynfortier@ccapcable.com](mailto:jocelynfortier@ccapcable.com)

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

Martin cel: 418 520-1208  
Jocelyn tél: 418 825-2392



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)

841, Ave Sainte-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval,

Bur. : 418 825-1058  
Cell. : 418 808-1724  
[info@peinturemontmorency.com](mailto:info@peinturemontmorency.com)



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

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

**Pour la santé de toute votre famille**

*Anne-Marie Violette*

PHYSIOTHÉRAPEUTE



[annemarieviolette.com](http://annemarieviolette.com)  
581.903.2103

# Fleurs pour attirer les colibris dans votre jardin

Appelés aussi oiseaux-mouches, ces volatiles hélicoptères miniatures zigzaguent de fleur en fleur avec des ailes qui battent si vite qu'elles provoquent un bourdonnement. Et si colorés aussi !

La seule espèce généralement vue au Québec est le colibri à gorge rubis, vert métallique scintillant sur le dessus, blanc sur le dessous, avec, chez le mâle seulement, une surprenante gorge rubis brillant. Ces derniers visitent facilement nos jardins, non seulement à la campagne, mais aussi en ville, car ils ne recherchent qu'une chose : le nectar des fleurs.

Voici des conseils ainsi qu'une liste de fleurs pour attirer les colibris dans votre jardin.

## Quelles sont les meilleures fleurs pour attirer les colibris ?

Les colibris sont attirés par les fleurs riches en nectar. Ces fleurs sont souvent tubulaires ou portent un long éperon. Avec leur bec élané, les colibris sont souvent les seuls animaux qui peuvent s'y abreuver, ce qui leur garantit que le nectar n'aura pas déjà été pillé par un insecte quelconque. Notez que les colibris sont attirés par des fleurs de toutes les couleurs, pas seulement les rouges, malgré la croyance populaire qui affirme le contraire. Cependant, ils sont indifférents aux parfums dégagés par les fleurs. Habituellement, les fleurs très odoriférantes sont pollinisées par les insectes.

## Exemples de fleurs pour attirer les colibris

### *Ancolie du Canada, vivace*

L'ancolie du Canada (*Aquilegia canadensis*) plaît aux colibris. Ils calculent normalement leur arrivée pour profiter de cette plante indigène à fleurs rouge et jaune aux longs éperons pleins de nectar. Mi-ombre surtout, mais aussi soleil et ombre. D'autres ancolies sont également des « plantes à colibris ».

hauteur : 50 cm, diamètre : 40 cm, rusticité : zone 3

### *Chèvrefeuille grimpant*

Il existe de nombreux cultivars du chèvrefeuille grimpant (*Lonicera* spp.). Tous ont de longues fleurs tubulaires remplies de nectar qui attire les colibris.



Le Charlevoisien

Le cultivar *Lonicera* × *brownii* 'Dropmore Scarlet', à fleurs rouges, est particulièrement rustique (zone 3) et fleurit longtemps.

Soleil ou mi-ombre, hauteur : 2,5 à 3,5 m, diamètre : 0,4 à 2 m, rusticité : zones 3 à 6, selon le cultivar.

### *Cuphée 'Vermillionaire', annuelle*

Véritable aimant pour les colibris, le cuphée possède d'innombrables fleurs tubulaires rouges à pointe jaune pâle sur un buisson arrondi. Toujours en fleurs.

Soleil, hauteur : 45 à 65 cm, diamètre : 30 à 60 cm.

### *Monarde, vivace*

Les fleurs de la monarde (*Monarda didyma* et ses hybrides) ressemblent à une marguerite aux rayons ébouriffés en rouge, rose, blanc, violet et plus encore. La forme sauvage est sujette à la maladie du blanc et est un peu envahissante, mais la plupart des cultivars modernes sont résistants à la maladie et poussent strictement en touffes. Vérifiez avant d'acheter !

Soleil, hauteur : 40 à 90 cm, diamètre : 45 à 90 cm, rusticité : zone 3

### *Zinnia, annuelle*

Il existe de nombreuses variétés de zinnia (*Zinnia* spp.) à grosses ou à petites fleurs et dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Toutes sont faciles à cultiver à partir de semences semées soit à l'intérieur au printemps, ou en pleine terre, ou en pot au début de l'été. On les vend en caissette aussi.

Soleil ou mi-ombre, hauteur : 10 à 90 cm, diamètre : 25 à 30 cm.

## Autres plantes adorées des colibris

Azalée, bégonia, buddléia, cœur saignant, dahlia, fuchsia, gloire du matin, hosta, impatiens, lantana, mufler, népéta, nicotiana, pentas, phlox, physostégie, pommier, sauge, verveine.

## Attirer les colibris dans votre jardin à l'aide de mangeoires

On peut aussi attirer les colibris avec des mangeoires, mais des mangeoires spécifiques aux colibris, identifiées comme telles, que vous remplissez de nectar.

Souvent, ces mangeoires à colibris sont rouges, une couleur qui a la réputation d'attirer les colibris, mais d'autres sont transparentes et fonctionnent tout aussi bien. Chaque mangeoire sera munie d'un ou de plusieurs ports d'alimentation, souvent colorés en rouge, jaune ou blanc pour montrer aux colibris où aller pour obtenir leur récompense sucrée.

## Où installer une mangeoire à colibri ?

Fixez la mangeoire à une branche d'arbre, au surplomb de toit ou à d'autres structures, suffisamment élevées du sol pour que les chats et les autres prédateurs ne puissent pas sauter dessus. Éloignez-la des fenêtres pour éviter tout risque de collision. Placez-les à l'abri du soleil chaud de l'après-midi afin que le nectar ne se gâte pas trop rapidement. Enfin, nettoyez soigneusement tous les trois à cinq jours — plus souvent par temps chaud — et remplacez le nectar.

## Recette de nourriture à colibri maison

Vous pouvez fabriquer votre propre nectar en faisant fondre une tasse de sucre granulé blanc dans quatre tasses d'eau en ébullition. Remuez bien et continuez l'ébullition pendant deux minutes. N'ajoutez pas de colorant rouge, toxique pour les colibris. Conservez le surplus au frigo pendant au moins deux semaines.

Jocelyne Clavet

Source : Larry Hodgson

**AQUA INGENIUM**  
418 849-4916  
info@aquaingenium.com  
1400, av. de la Rivière-Jaune  
Québec, Québec G2N 1S1

Installation septique    Laboratoire d'analyse des matériaux    Gestion des eaux    Étude géotechnique

www.aquaingenium.com

**mg** ébénisterie / design  
ébénisteriemg.ca    418.825.1093  
Qualité & Savoir-faire    soumissionsmg@gmail.com

**POURVOIRIE**  
**du Lac Laflamme**

Pourvoirie chasse & pêche  
581 568-0140    laclaflamme.com  
Monts-Valin    Droits exclusifs

92 km<sup>2</sup>    35 lacs    Plans américain & européen

# Conseils de ta physio de famille

## Se préparer à l'accouchement

### Un investissement pour une expérience plus sereine

L'accouchement est souvent perçu comme un moment intense, à la fois attendu et redouté. Pourtant, comme toute épreuve physique et physiologique, il peut se préparer.

Une bonne préparation permet non seulement de diminuer l'anxiété, mais aussi d'optimiser le déroulement du travail et la récupération postnatale.

### Comprendre ce qui s'en vient

La première étape consiste à démystifier l'accouchement. Le corps n'improvise pas : les contractions, la dilatation du col et la descente du bébé suivent une séquence bien orchestrée. Comprendre ces mécanismes aide à mieux interpréter les sensations et à éviter de paniquer devant l'inconnu.

Les cours prénataux permettent d'acquérir ces connaissances. Ils offrent aussi un espace pour poser des questions concrètes : gestion de la douleur, interventions possibles, rôle du partenaire, etc.

### Préparer son corps

Une préparation physique adaptée peut faire une réelle différence : renforcement musculaire ciblé, mobilité et souplesse, endurance. La physiothérapie périnéale et pelvienne joue ici un rôle clé. Elle permet d'apprendre à contracter et relâcher le plancher pelvien, un élément souvent sous-estimé, mais essentiel pour faciliter la sortie du bébé.

### Prévention des déchirures : un aspect négligé

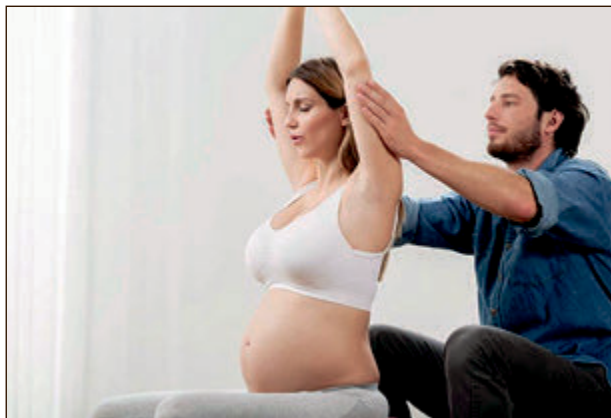
Les déchirures périnéales sont fréquentes lors d'un accouchement vaginal, mais certaines stratégies permettent d'en réduire le risque ou la sévérité. Un périnée trop tendu peut freiner la progression du bébé et augmenter les contraintes sur les tissus. Il est important de comprendre qu'on ne peut pas éliminer complètement le risque de déchirure, mais une préparation adéquate augmente les chances d'un accouchement plus respectueux des tissus.

### Apprendre à gérer la douleur

La douleur fait partie de l'accouchement, mais elle n'est pas synonyme de perte de contrôle. Plusieurs stratégies peuvent être apprises et pratiquées à l'avance comme des techniques de respiration et de visualisation. Ces outils permettent de rester active dans son accouchement, même en présence de douleur.

## Impliquer le ou la partenaire

Le rôle du partenaire est souvent sous-exploité. Pourtant, une personne bien préparée peut devenir un soutien déterminant : encouragement et présence rassurante, aide à maintenir certaines positions, application de techniques de massage ou de pression.



© bb Bébé

Se préparer à deux favorise une meilleure collaboration le jour J et renforce le sentiment de contrôle.

### Se préparer... sans rigidité

Il est utile d'avoir un plan de naissance, mais il est tout aussi important de rester flexible.

L'accouchement peut réserver des surprises, et l'objectif n'est pas de tout contrôler, mais plutôt de s'adapter avec confiance. Une bonne préparation ne garantit pas un accouchement parfait, mais elle augmente significativement la capacité à faire face aux imprévus.

### Et après ?

La préparation à l'accouchement ne s'arrête pas à la naissance. Penser à la récupération postnatale est essentiel : rééducation du plancher pelvien, reprise progressive de l'activité physique, gestion des inconforts (douleurs, fatigue, cicatrisation). Une prise en charge précoce permet de prévenir plusieurs problématiques fréquentes.



Source : <https://www.proformed.fr/actualites/la-preparation-a-laccouchement-pour-qui-pourquoi/>

De nombreux professionnels de la santé offrent des cours de préparation à l'accouchement, sous différentes formes. Prendre le temps de regarder ce qui est offert autour de vous pour vous permettre de trouver une approche qui correspond à vos besoins et à vos valeurs.

**Prochain atelier offert à SBDL :**  
4 juin 19 h  
au 175, rue Kildare.

Pour plus de renseignements : [annemarieviolette.com/ateliers-et-cours-de-groupe](http://annemarieviolette.com/ateliers-et-cours-de-groupe)

*Anne-Marie Violette*  
physiothérapeute

**INSTANTS d'ici**

DÈS LE 22 JUIN

Cet été, ce qui se passe ICI mérite d'être vu. Découvrez nos capsules en direct et en ligne.

PRÉSENTÉ PAR

**CCAP**.TV

SUIVEZ-NOUS

YouTube Instagram Facebook Twitter

# VOTRE VILLE VOUS INFORME



## CALENDRIER 2026

### VIDANGE DE FOSSE SEPTIQUE | Secteur nord

Les vidanges sont effectuées tous les deux (2) ans pour les résidences, en alternance entre les secteurs sud et nord, et tous les quatre (4) ans pour les chalets. Elles ont lieu du lundi au vendredi, entre 7 h et 18 h. Pour diverses raisons (ex. : bris de camion ou autre), il est possible que la date prévue de votre vidange soit retardée de quelques jours. Il n'est donc pas nécessaire de communiquer avec nous, le cas échéant. Pour toutes autres demandes, communiquez avec nous à [urbanisme@sbd.net](mailto:urbanisme@sbd.net) ou 418-825-2515, poste 246. Pour consulter les détails du programme, visitez le [sbd.net/installation-septique/](http://sbd.net/installation-septique/).

### \* Attention!

Les chalets ne seront pas vidangés au programme cette année. Si vous souhaitez tout de même faire vidanger votre fosse, communiquez avec nous.

#### LES COUVERCLES

- Déterrez les couvercles si l'installation est enterrée;



- Dégagez au moins 20 cm (8 po) autour des couvercles pour permettre de les basculer sans difficulté et sans les briser;
- Si vos couvercles sont retenus par des boulons, dévissez-les, mais laissez les couvercles fermés. Sécurisez au besoin l'accès;
- Au besoin, identifiez l'emplacement de la fosse (drapeau, ruban, cône) pour éviter de chercher les couvercles.

#### L'ACCÈS

- Votre numéro civique doit être visible de la rue;
- Déverrouillez et ouvrez toute barrière. Retirez ce qui bloque l'accès à la propriété;
- Retirez tout ce qui bloque l'accès aux couvercles (mobilier, structure de patio, pots, etc.);
- Dégagez l'accès à la fosse afin que le camion puisse se placer à moins de 30 m (100 pi) de l'installation septique;
- Gardez vos animaux attachés pendant la vidange;
- Si la distance entre l'installation septique et l'endroit le plus près où le camion peut se positionner dépasse 30 m (100 pi), communiquez avec nous. Des frais peuvent s'appliquer.



Les adresses dont les fosses septiques n'auront pu être vidangées lors de la 1<sup>re</sup> visite (couvercles non dégagés, couvercles brisés, fosse non accessible, etc.) nécessiteront une visite supplémentaire.

**Des frais de 86,25 \$ + taxes peuvent s'appliquer.**

Du 15 au 19 juin	Du 22 au 26 juin	Du 29 juin au 3 juillet	Du 6 au 10 juillet
Rue Delphis Rue Dionne Rue Verret Rue Goudreault Rue de l'Étang Rue Langevin Rue des Monardes Rue Tremblay (n° 33 à n° 67)	Rue Tremblay (n° 71 à n° 120) Rue du Cap Rue du Ruisseau Rue de la Montagne Place des Châtelains (n° 4 à n° 11)	Place des Châtelains (n° 13 à n° 29) Rue de la Perdrix Place du Geai-Bleu Av. Sainte-Brigitte (n° 932 à n° 1081)	Rue des Neiges Rue des Outardes Rue du Faucon Rue du Centre (n° 4 à n° 35) Av. Sainte-Brigitte (n° 888 à n° 931)
Du 13 au 17 juillet	Du 20 au 24 juillet	Du 3 au 7 août	Du 10 au 14 août
Rue du Centre (36 à 67) Rue Rivemont Av. Sainte-Brigitte (795 à 887)	Rue du Cormoran Rue Bouvreuil Rue de la Gélinothe Rue St-Antoine Av. Sainte-Brigitte (n° 752 à n° 791) Rue du Colibri (n° 7 à n° 34)	Rue du Colibri (n° 37 à n° 50) Rue du Pivert Rue du Plateau Rue Lussier Av. Sainte-Brigitte (n° 702 à n° 744) Rue St-Louis (n° 1 à n° 15) Rue Sanschagrin Rue Thibault Rue Philippe (n° 1 à n° 6)	Rue Philippe (n° 7) Rue Lemay Rue St-Louis (n° 17 à n° 322)
Du 17 au 21 août	Du 24 au 28 août	Du 31 août au 4 septembre	Du 7 au 11 septembre
Rue St-Louis (n° 326 à n° 392) Av. Sainte-Brigitte (n° 695 à n° 701) Rue Labranche (n° 2 à n° 54) Rue du Joli-Bois Chemin de la Rivière	Rue du Val-des-Bois Rue des Galets Rue de la Savane Rue Labranche (n° 56 à n° 229)	Rue Labranche (n° 231 à n° 265) Rue Pascal Av. Sainte-Brigitte (n° 595 à n° 691) Rue St-Georges (n° 7 à n° 28)	Rue St-Georges (n° 33 à n° 88) Rue le Rossignol Av. Sainte-Brigitte (n° 476 à n° 581) Rue de la Pépinière
Du 14 au 18 septembre	Du 21 au 25 septembre	Du 28 septembre au 2 octobre	Du 5 au 9 octobre
Rue du Grand-Fond Rue de la Triade (n° 3 à n° 60)	Rue de la Triade (n° 63 à n° 100) Rue du Trait Carré Rue Lapointe Rue st-Liguori Rue de l'Aqueduc (n° 18 à n° 24A)	Rue de l'Aqueduc (n° 25 à n° 50) Rue Auclair (n° 212 à n° 400)	Rue des Cimes Rue des Monts Rue des Roches Rue Auclair (n° 55 à n° 211)
Du 12 au 16 octobre	Du 19 au 23 octobre		
Rue Auclair (n° 11 à n° 53) Rue Viau (n° 3 à n° 502)	Rue Viau (n° 503 à n° 704) Rue St-Paul		

J'ai lu pour vous

Doris Tessier

## Florentin, Le chemin initiatique



malheureusement la vie s'envole de ce petit être. Florentin en est perturbé et se sauve après avoir laissé le pain malgré qu'il est affamé.

Un homme, Cornélius, a été témoin de la scène et il propose à Florentin de travailler pour lui. C'est à ce moment qu'une autre vie s'offre à lui. Il est pris en charge par Cornélius qui va lui assurer le logement, la nourriture, l'éducation et tous les apprentissages nécessaires pour cheminer personnellement et spirituellement.

En compagnie d'une autre protégée de Cornélius (Hénora), les deux jeunes vivent toutes sortes d'aventures, surmontent des épreuves, se découvrent et deviennent de jeunes adultes dont Cornélius peut être fier.

Un roman où l'aventure côtoie la spiritualité. Pour reprendre les propos de Monsieur Rodhain « Un récit lumineux porteur d'espoir et d'inspiration, qui marque le début d'une grande saga initiatique ».

En cette période de grands déchirements à l'échelle planétaire, ce roman nous donne un répit et fait du bien.

Vous pouvez vous procurer le livre Florentin dans toutes les librairies.

Doris Tessier

Monsieur Rodhain est auteur et citoyen de Saint-Brigitte-de-Laval. Il vient de publier son premier roman, Florentin - Le chemin initiatique. C'est le premier tome de sa trilogie.

L'histoire se déroule à l'ère médiévale. Florentin devient orphelin et perd par la même occasion la maison qui l'a vu grandir. Il est contraint de voler pour se nourrir. Un jour, alors qu'il réussit à dérober un morceau de pain, il s'empresse de gagner sa cachette de fortune. Une surprise de taille l'attend. Deux autres enfants s'y trouvent déjà et la plus jeune est à l'agonie. Il tente de la nourrir mais

## Lettres ouvertes

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

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

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

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

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

### Le Lavallois

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

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

### L'équipe du Lavallois

#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

#### COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage  
Marie-Andrée Renaud, montage  
Clémence Verret, montage  
Sabrina Turgeon Savoie, site Web  
Ghislain Nadeau, site Web  
Audrey Duchesne, publicité

### Calendrier du Lavallois

Tombée	Sortie
	<b>2026</b>
3 juin	12 juin
29 juillet	07 août
02 septembre	11 septembre
30 septembre	09 octobre
04 novembre	13 novembre
02 décembre	11 décembre



### COLLABORATEURS



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



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

- Salon commémoratif avec chapelle et salle de réception au 1010 Boul Raymond, Sainte-Thérèse de Lisieux
- Arrangements préalables avec forfaits, tout en musique...!
- Columbarium Intérieur à partir de 895\$
- Une **entreprise familiale**, depuis maintenant 4 générations avec l'arrivée de Dominic et Gabriel Robert

WR | Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

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

Carole Fortin

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  réalisons-le ensemble !

# La combinaison futée!

Internet  
**100 Mbits/s**

Télé  
Forfait L'initial  
**35 chaînes**



Gardez le sourire en ne  
faisant aucun compromis  
sur vos divertissements.

**80** \$/mois\*

**CEAP**



**418.849.7125**

\*Certaines conditions s'appliquent