



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

Les sacs mauves arrivent à Sainte-Brigitte-de-Laval

Tous les détails en page 3



À lire

Page 2

Le mot du maire

Page 4

Réintégration de Moïse Mayer
Échos du conseil municipal

Page 5

Sophie, une femme impliquée

Page 7

Une première à Sainte-Brigitte

Page 8

Bien comprendre les enjeux

Page 9

Votre Ville vous informe

Page 11

Les Étoiles de La Jacques-Cartier

Pages 14 - 15

Le magasin général de M^{me} Touchette

lelavallois.org
facebook.com/journallelavallois/

Mars 2026
Volume 44 Numéro 2



DRE Sophie Léonard
CHIROPRATICIENNE

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

CHABOT
CONSTRUCTION

Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

418 808-0588 | CHABOTCONSTRUCTION.CA

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

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

UNI-PRO

Mot du maire

Nous sommes déjà à l'aube du printemps, malgré un hiver qui n'a pas été de tout repos. Nos équipes ont été fortement mobilisées pour le déneigement et il faut rappeler que ce sont ces mêmes personnes qui assurent aussi l'entretien de nos espaces de loisirs, notamment nos patinoires.

J'accuse réception des commentaires de citoyens qui souhaitent des glaces toujours plus propres; nous examinerons attentivement, lors du prochain budget, différentes options afin de donner un peu de répit à nos équipes des travaux publics, particulièrement dans un hiver en dents de scie comme celui que nous venons de traverser.

La saison des nids-de-poule approche à grands pas. Avec les redoux, ils sont déjà bien présents par endroits. J'invite tous les citoyens à les signaler via notre application municipale : cet outil permet un suivi rapide et efficace des interventions, en plus d'être accessible en tout temps.

Plusieurs citoyens me questionnent également au sujet d'un éventuel aréna ou complexe sportif à Sainte-Brigitte-de-Laval. À ce jour, nous n'avons malheureusement pas reçu de nouveaux développements de la part des promoteurs, malgré les autorisations accordées pour certaines démarches préliminaires. J'ai demandé à l'administration municipale d'effectuer un suivi afin d'obtenir un état de situation plus récent. Il faut aussi garder en tête qu'une infrastructure de cette envergure, même lorsqu'elle est d'abord portée par un partenaire privé, devient par la suite une responsabilité importante d'entretien et de financement pour la collectivité.

Dans ce contexte, il apparaît plus réaliste, à court terme, d'envisager des solutions comme une patinoire couverte ou réfrigérée. Des analyses sont en cours afin d'évaluer les possibilités dans le cadre des programmes gouvernementaux disponibles. Aucune promesse n'est faite à ce stade, mais nous demeurons attentifs aux opportunités permettant d'améliorer l'offre sportive locale.

Être maire, conseillers et conseillères, c'est aussi entretenir de bonnes relations avec nos collègues des paliers provincial et fédéral. Récemment, nous avons cosigné une lettre afin de faire part de nos préoccupations communes sur différents enjeux touchant notre



Source : Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

municipalité. Ces démarches sont essentielles pour faire avancer nos dossiers.

Un mot également sur l'éthique. Nous avons tous reçu des formations à jour et je vous confirme que nous respecterons avec rigueur les balises établies : respect des processus contractuels, absence d'ingérence et décisions prises dans l'intérêt collectif. Vous avez un conseil municipal pour qui ces principes sont au cœur des préoccupations. Je vous invite d'ailleurs à écouter les interventions des conseillers à ce sujet lors de la séance de février.

Je rappelle enfin qu'il est toujours possible de venir nous rencontrer avant les séances du conseil, dès 18 h 30. Venez nous faire part de vos préoccupations, mais aussi échanger sur les sujets qui vous interpellent. La vie municipale ne se vit pas uniquement derrière un clavier; je crois profondément que la communication en personne permet de faire avancer notre ville plus rapidement.

C'est ensemble que nous trouvons les meilleures solutions.

Mathieu Thomassin

418 825-2515
mthomassin@sbd.net

Sommaire

Actualité

Mot du maire.....	2
On passe aux sacs mauves.....	3
Retour de M. Moïse Mayer.....	4
Échos du conseil municipal.....	4
Sophie, une femme impliquée.....	5
Une première à la mairie.....	7
Subventions véhicules électriques.....	7
Bien comprendre les enjeux.....	8
Votre Ville vous informe.....	9
Les Étoiles de La Jacques-Cartier.....	11

La vie de chez nous

Centre famille.....	10
Saint-Vincent de Paul.....	12
Centre de jour Feu Vert.....	12
La Barak.....	13
Société d'histoire.....	14-15
Club FADOQ.....	17
Ça bouge au Trèfle d'Or.....	18
Cercle de Fermières.....	19
Matinées Frimousses.....	23

Chroniques

La Beauté du vin.....	16
Chronique immobilière.....	20
Chronique automobile.....	21
Posséder moins pour mieux vivre.....	21
Avez-vous de l'argent qui dort.....	22
Conseils de ta physio.....	22
Annonces.....	23



Une rencontre de concertation entre les représentants des OBNL de Sainte-Brigitte-de-Laval et les membres du Conseil municipal a eu lieu le 24 février dernier

Aménagement du territoire

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

On passe aux sacs mauves

À compter de mai 2026, les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval devront utiliser les sacs mauves pour disposer de leurs résidus alimentaires.

Les sacs mauves sont déjà utilisés sur le territoire de la Ville de Québec et leur contenu sert à la biométhanisation.

Une cueillette simplifiée

Seuls les résidus alimentaires pourront être déposés dans les sacs mauves.

Pour savoir si une matière est acceptée, il suffit de se poser la question suivante:
Est-ce que ça se mange ou est-ce une partie de quelque chose qui se mange ?

Même bac, même jour

Il faut bien nouer le sac mauve avant de le déposer dans le bac à ordures (bac vert). Les sacs mauves et les autres sacs seront donc ramassés le même jour. Un tri optique permettra par la suite d'acheminer les sacs mauves au bon endroit.



Un sac bien noué → dans le bac à ordures → ramassé en même temps → tri optique ensuite

Les contenants

Vous pourrez continuer à utiliser le mini bac beige que vous avez déjà en main. Vous aurez aussi la possibilité, si vous le souhaitez, de vous procurer un autre bac d'un format différent.



Distribution des sacs :

- Du 5 au 13 mai 2026
- 2 rouleaux de 36 sacs livrés annuellement par adresse.
- Réapprovisionnement : des rouleaux de sacs mauves seront disponibles gratuitement à nos points de service :
 - Bibliothèque municipale : 3, rue du Couvent
 - Mairie : 414, avenue Sainte-Brigitte
- Première collecte de sacs mauves : semaine du 25 mai 2026.

Votre bac brun

- Dernières collectes du compost (dans le bac brun) :
 - 10 juin (secteur sud)
 - 12 juin (secteur nord)
- Nouvelle utilité du bac brun : Il servira dorénavant à la collecte des résidus verts prévue à l'automne (précisions à venir).

Déploiement en 2 phases

Phase 1 (2026) :

Résidences principales (petits sacs mauves seulement)

Phase 2 (2027) :

Cette phase étendra la distribution à l'ensemble des commerces du territoire, ainsi qu'aux écoles et autres établissements (petits et grands sacs mauves). Le calendrier détaillé sera communiqué en 2026.

- **Commerces** : Vous ne souhaitez pas attendre la phase 2 ? Vous pouvez vous procurer des sacs mauves à la mairie uniquement. Des sacs de plus grands formats seront également offerts pour les commerces à cette adresse.
- **Propriétaires de chalets** : Pour des raisons logistiques, aucune livraison ne sera effectuée pour les chalets. Les rouleaux de sacs mauves sont toutefois disponibles dans nos points de service (bibliothèque et mairie).

Conservez cet aide-mémoire

Ou visitez notre plateforme de participation citoyenne « Brigitte » en scannant ce code QR ou en indiquant ce lien dans votre navigateur Web : <https://participation.sbd.l.net/consultation/projets/sac-mauve>



Les matières acceptées

Pour savoir si une matière est acceptée, 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.

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-Beauport
www.cliniquevision.ca
418 825-0044

CONSTRUCTION F.G.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL
418 825-3134
www.constructionfg.com
info@constructionfg.com

Le tribunal ordonne la réintégration de M. Moïse Mayer

Près de 16 mois après son congédiement, le directeur du Service de la sécurité publique, M. Moïse Mayer, pourra réintégrer son poste.

C'est ce qu'a ordonné le 24 février 2026 la juge du Tribunal administratif du travail, M^{me} Annie Laprade.

Rappelons que le conseil municipal, réuni en séance extraordinaire le 21 novembre 2024, avait adopté une résolution ayant pour objet le congédiement de M. Mayer.

Celui-ci a contesté sa destitution auprès du Tribunal administratif du travail en vertu de l'article 72 de la Loi sur les cités et villes et a réclamé sa réintégration dans son emploi.

Dans la lettre de destitution, la Ville détaille les reproches adressés à M. Mayer qui peuvent être regroupés et résumés ainsi selon la juge Laprade :

- « Avoir ordonné ou autorisé la production de fausses factures ou de factures en surfacturation »
- « Avoir dépensé des sommes non budgétées pour le remplacement des roues de certains véhicules sans l'autorisation de l'employeur et sans nécessité »
- « Avoir proposé au conseil municipal la création d'une division « sécurité urbaine » sans l'autorisation de la direction et malgré le refus de l'employeur, avoir acheté des écussons au nom de celle-ci en contravention avec les exigences de la Ville en matière de communication ».

Ces fautes auraient définitivement brisé la confiance que la Ville plaçait en son directeur. En conséquence, l'employeur s'opposait donc à sa réintégration.

Les audiences se sont étalées sur environ une année et, après avoir entendu les représentations et les plaidoyers des deux parties, la juge Laprade en est arrivée à la conclusion que les principaux reproches formulés à l'encontre du directeur n'ont pas été prouvés d'une manière prépondérante. C'est notamment le cas des faits dénoncés concernant les fausses factures ou la surfacturation.

En ce qui a trait au dépassement budgétaire, le comportement de M. Mayer aurait peut-être nécessité une mise au point, mais sans plus, souligne-t-elle.



Finalement, concernant le logo produit sans l'aval du département des communications, il s'agit, selon la juge « d'une faute somme toute mineure ».

« La décision de destituer le directeur Mayer ne repose donc pas sur des motifs sérieux et n'est pas justifiée dans les circonstances », précise M^{me} Laprade.

Le Tribunal administratif du travail ordonne donc à la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval :

- de réintégrer Moïse Mayer dans son emploi avec tous les droits et privilèges dans les trente (30) jours de la notification de la présente décision;
- de verser à Moïse Mayer à titre d'indemnité, dans les trente (30) jours de la présente décision, l'équivalent du traitement et des autres avantages qu'il aurait normalement reçus, le tout portant intérêt à compter du dépôt de la plainte conformément à l'article 100.12 du Code du travail.

Les décisions du Tribunal administratif du travail sont publiques. Vous pouvez avoir accès à l'entièreté du rapport de la juge, M^{me} Annie Laprade, sur le site Web SOQUIJ.

André Lachapelle

Échos du conseil municipal

Plusieurs éléments d'information très intéressants ont été abordés lors des réunions du conseil municipal du 20 janvier et du 10 février 2026.

Le dossier de l'employé 274 ...

Le maire a annoncé qu'une entente est intervenue entre la Ville et l'employé 274. Comme c'est souvent le cas dans ce type de dossier, les modalités de l'entente et le montant versé par la Ville sont confidentiels.

On peut cependant s'interroger sur le fait de désigner l'employé par un numéro plutôt que par son nom.

50 000 \$ pour le Festival à deux têtes

La Ville versera un montant de 50 000 \$ à l'organisme Diffusion culturelle SBDL pour la tenue du Festival à deux têtes.

Le maire a indiqué qu'en retour de cette aide financière, les citoyens de SBDL pourront bénéficier d'activités gratuites et de tarifs préférentiels pour assister aux spectacles. Il s'agira de la 5^e édition de ce Festival qui a lieu en août.

Un conseil municipal plus accessible

Les personnes qui assistent aux séances du conseil municipal ont désormais la possibilité de poser leurs questions aux membres du conseil municipal.

En effet, le maire et les conseillers et conseillères sont sur place à 18 h 30, soit une demi-heure avant le début des séances, pour échanger et répondre aux questions. Une belle initiative.

Cinq organismes au futur Centre communautaire

À la suite de consultations menées par la Ville, le futur Centre communautaire de la rue de la Patinoire accueillera cinq organismes, soit la Maison des Jeunes La Barak, la Société d'histoire de SBDL, l'Association sportive SBDL, le Cercle de Fermières et Matinées Frimousses. C'est ce qu'a indiqué le maire, M. Mathieu Thomassin, en réponse à une question d'une citoyenne le 20 janvier dernier.

André Lachapelle

 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			

Sophie, une femme impliquée

Doris Tessier

Sophie Léonard est chiropraticienne à Sainte-Brigitte-de-Laval et très impliquée dans notre communauté à titre de bénévole, et ce même si elle mène une carrière professionnelle, qu'elle est entrepreneure, mère de trois enfants et conjointe.

Sophie connaît à peu près tout le monde à Sainte-Brigitte pourtant elle n'est pas native d'ici. Elle est originaire de Saint-Jovite. Qu'est-ce qui l'a amenée chez nous ? L'amour voyons !

Sophie a rencontré sa douce lors de leurs études au Cégep de Sainte-Thérèse. Ensuite, elle s'est un peu rapprochée d'ici en faisant ses études en chiropratique à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Puisque que sa conjointe était déménagée ici après ses études, l'option de venir s'installer à Sainte-Brigitte-de-Laval devenait un choix rempli de sens.



Équipe de Sophie, championne du tournoi provincial de Saint-Bruno

santé d'ici peu. Son objectif pour les dix prochaines années, que sa clinique devienne une référence dans le domaine de la santé à Sainte-Brigitte.

La bénévole

Sophie est très reconnaissante pour tout ce que la vie lui apporte dont sa conjointe et ses enfants qui lui donnent beaucoup de bonheur. Elle privilégie la vie familiale mais porte en elle des valeurs d'entraide et elle n'hésite pas à redonner au suivant.

L'Association sportive Sainte-Brigitte-de-Laval (ASSBDL)

Elle débute sa sixième année à titre de présidente de l'ASSBDL (association sportive SBDL). Auparavant elle a occupé pendant quatre ans le poste de secrétaire.

L'ASSBDL est un organisme à but non lucratif qui a pour objectif de favoriser et de faciliter le développement des jeunes dans le sport. L'organisme gère le baseball mineur à Sainte-Brigitte et chapeaute quatre ligues adultes de balle donnée, une ligue adulte de deck hockey et une ligue adulte de pickleball. Pour les ligues adultes, l'association offre divers services. Toutefois chaque ligue doit être autonome financièrement.

Le baseball mineur regroupe plus de 160 enfants âgés de moins de 18 ans qui désirent pratiquer ce sport.

Grâce aux dons qu'elle récolte auprès de différentes instances (Député et ministre Jean-François Simard, Desjardins Beauport, Dépanneur Voisin - Shell), l'organisme peut offrir gratuitement aux jeunes qui s'inscrivent une casquette, un T-Shirt de pratique et un chandail de match.

Elle ne s'assoit pas pour autant sur ses lauriers.

Chaque année, avec la collaboration de son équipe et d'une dizaine de bénévoles, elle organise un tournoi de balle donnée pour financer des activités comme par exemple l'inscription des équipes aux tournois provinciaux, une sortie au Stade Canac avec les jeunes pour voir les Capitales de Québec, la fête de fin d'année, le souper pour remercier les bénévoles, etc.

Sophie est fière du travail de l'équipe de l'ASSBDL, de son rayonnement et de permettre à plus de 160 jeunes de pouvoir pratiquer un sport qui les motive, les aide à se développer sportivement et mentalement. Il ne faudrait pas oublier de mentionner qu'au gala de baseball de la région de Québec, l'équipe dont elle était l'entraîneuse a été nommée équipe de l'année en 2025.

La Saint-Vincent de Paul

En plus d'être très active pour le baseball, Sophie n'hésite jamais, avec ses acolytes, à faire la guignolée au IGA pour la Saint-Vincent de Paul. Pour elle, à chaque année, c'est un plaisir renouvelé de contribuer à cette cause qui la touche et qui lui rappelle des souvenirs d'enfance. Alors qu'elle avait à peine 10 ans, avec son père et son frère, elle allait distribuer des paniers de Noël pour les familles moins favorisées. Elle a d'ailleurs mentionné à quelques reprises durant l'entrevue qu'elle désirait transmettre ces valeurs à ses enfants.



Sophie avec Yvon St-Hilaire à la guignolée

Elle a une façon bien particulière d'animer la collecte d'argent et de denrées pour la guignolée. Elle arrive avec de l'équipement musical, fait un 'show', interpelle personnellement les gens qui se présentent au IGA et active la fibre des donateurs. Le résultat est à la hauteur de ses (de leurs) attentes et contribue significativement à la préparation et distribution des paniers de Noël.

Sophie c'est une personne dynamique, amusante, drôle, qui n'hésite pas à faire de l'autodérision, à taquiner amis et connaissances mais surtout, surtout à contribuer activement à la vie économique, sociale et communautaire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

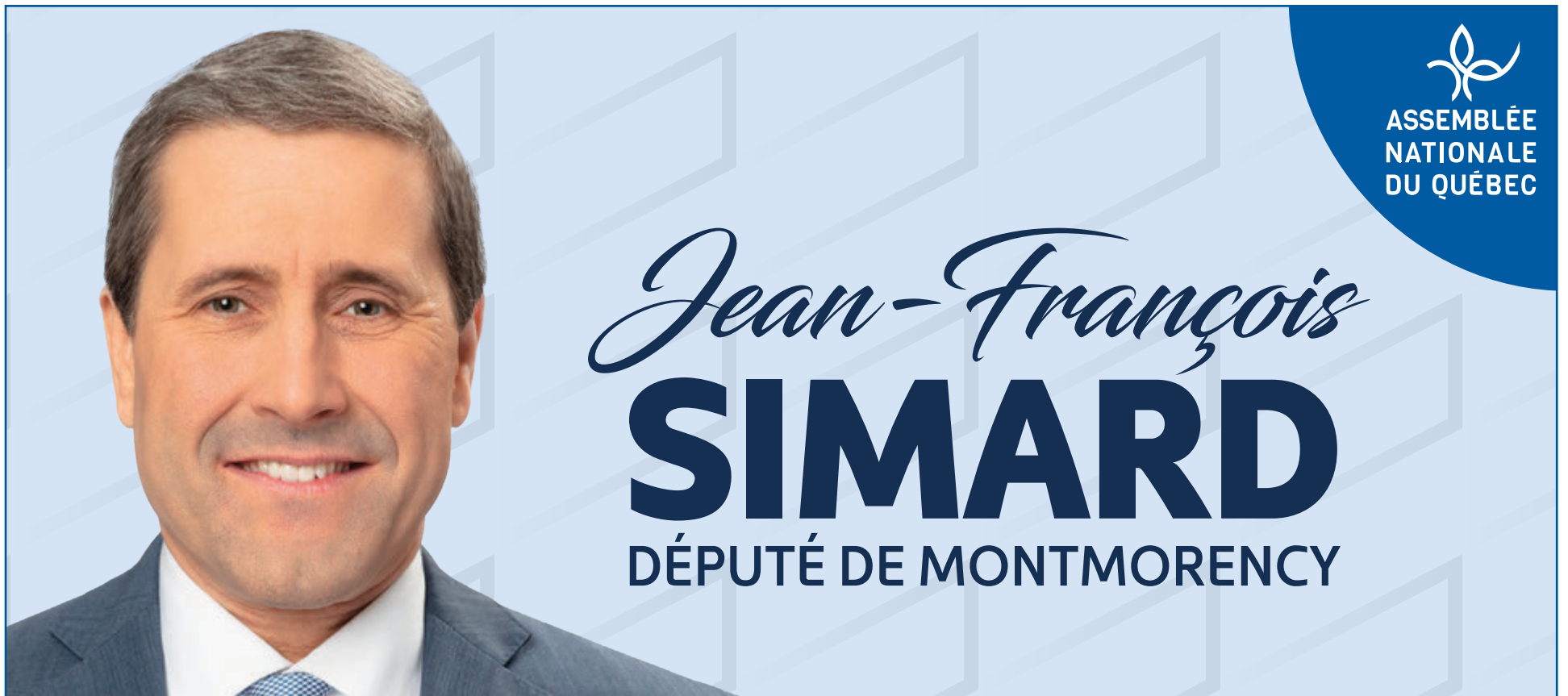


Conciliation bénévolat - vie familiale

La professionnelle et la femme d'affaires

Elle a débuté sa carrière de chiropraticienne à Limoilou en 2012. Elle s'est jointe à une clinique chiropratique et le propriétaire lui a offert un partenariat intéressant afin de lui permettre de débiter sa vie professionnelle. La femme d'affaires n'était toutefois pas loin car elle s'est immédiatement lancée, avec sa conjointe, dans l'achat d'un terrain et la construction d'une maison. Pour joindre les deux bouts et assumer toutes les obligations qu'un tel projet exigeait, elle n'a pas hésité, avec humilité et simplicité, à faire de la livraison pour un restaurant pendant deux ans, en plus de développer sa clientèle de chiropraticienne.

En 2013, elle a aménagé son sous-sol pour installer sa première clinique de chiropratique. En 2022, elle a fait l'acquisition de la maison dans laquelle se trouve sa clinique actuelle, qui regroupe aujourd'hui plusieurs professionnelles de la santé soit une chiropraticienne, une physiothérapeute et une travailleuse sociale. Sophie compte bien intégrer un autre professionnel de la



Un investissement de 115 337,05 \$ pour le bonheur de nos enfants à Sainte-Brigitte-de-Laval!

Grâce au Programme de soutien aux infrastructures sportives et récréatives de petite envergure (PSISRPE), une subvention de 115 337,05 \$ a permis l'aménagement d'une nouvelle aire de jeux au parc des Saphirs.



Ouverte officiellement en septembre 2024, elle offre aux enfants un espace sécuritaire et stimulant, ainsi qu'un lieu de rassemblement dynamique pour les familles.

MINISTRE DES RESSOURCES NATURELLES ET DES FORÊTS
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

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

📍 2400, boul. Louis-XIV, bur. 203
Québec (Québec) G1C 5Y8

Une première à la mairie de Sainte-Brigitte-de-Laval

Un moment tout en douceur s'est récemment déroulé à la mairie de Sainte-Brigitte-de-Laval. Après quinze belles années de vie commune, Sylvie Leblanc et Steeve Fournier ont finalement décidé de sceller leur union en se disant un tendre « Oui, je le veux ».

La cérémonie, intime et empreinte d'émotion, s'est tenue en présence de leur petite famille, réunie pour célébrer cet engagement tant attendu.

Le maire, heureux de participer à cet événement significatif, a généreusement collaboré à la cérémonie avec chaleur et cordialité. Un instant unique pour la municipalité qui a eu le privilège d'accueillir un mariage rempli d'amour, de complicité et de sincérité.

Mot des nouveaux mariés

« Nous avons reçu un accueil plus que chaleureux de la part du maire, un moment empreint de bienveillance et de simplicité qui nous a profondément touchés.

À la suite de la cérémonie, nous avons eu le plaisir d'inviter monsieur le maire à partager le cocktail des nouveaux mariés au Resto Pub Le Sommet. Non seulement il a accepté notre invitation, mais il l'a fait avec beaucoup de gentillesse, en se joignant à nous pour porter un toast aux nouveaux mariés. Nous avons à cœur de vivre cette journée entièrement



Mathieu Thomassin, maire, en compagnie de Sylvie Leblanc et Steeve Fournier, les nouveaux mariés

sous le signe du local. Que dire du restaurant : un lieu très chaleureux, accueillant, et surtout... délicieux. Une adresse qui mérite d'être soulignée.

Nous tenons également à souligner le travail de la photographe, madame Joannie Morneau, de *Bohemy x Joannie*, ancienne citoyenne de Sainte-Brigitte-de-Laval. Son regard sensible et son professionnalisme ont magnifiquement immortalisé cette journée unique ».

Un choix du cœur

Arrivés tout récemment à Sainte-Brigitte-de-Laval, en avril 2025, Sylvie et Steeve ont rapidement développé un attachement profond pour leur nouveau milieu de vie. Ce qui les a incités à choisir d'y célébrer leur mariage, c'est avant tout l'élan humain ressenti lors de la campagne de la nouvelle mairie.

Ils décrivent Mathieu comme une personne chaleureuse, accessible et profondément à l'écoute de ses citoyens. Cette proximité authentique, rare et précieuse, a grandement influencé leur décision de vivre ce moment important ici, au cœur de leur nouvelle communauté.

Quelques photos viennent désormais illustrer ce beau chapitre de leur vie, permettant de partager un peu de cette joie avec la communauté.

Danielle Châteauevert

Subventions véhicules électriques

Le gouvernement fédéral a annoncé le retour des subventions pour les véhicules électriques et hybrides rechargeables.



© Gouvernement du Québec

Le nouveau programme se compare à celui qui s'est terminé l'an passé. La somme de 5 000 \$ sera accordée en 2026 pour l'achat ou la location d'un véhicule neuf 100 % électrique et 2 500 \$ pour l'achat ou la location d'un véhicule hybride neuf rechargeable.

La subvention sera remise pour les véhicules fabriqués au Canada ou pour ceux fabriqués dans un pays qui a un accord de libre-échange en vigueur avec le Canada. Les véhicules faits en Chine sont exclus.

Détail de la subvention

- Elle sera accessible à partir du 16 février 2026.
- Si le véhicule est fabriqué dans un pays ayant un traité de libre-échange avec le Canada, le prix total ne doit pas dépasser 50 000 \$.
- Si le véhicule est fabriqué au Canada, il n'y a pas de limite de prix.
- L'aide s'ajoute aux subventions offertes aux Québécois soit 2 000 \$ pour un véhicule électrique et 500 \$ ou 1 000 \$ pour un hybride rechargeable.

Subvention accordée de 2027 à 2030

Pour les véhicules électriques, les montants sont réduits à : 4 000 \$ (2027), 3 000 \$ (2028 et 2029) et 2 000 \$ (2030).

Pour les véhicules hybrides rechargeables, c'est : 2 000 \$ (2027), 1 500 \$ (2028 et 2029) et 1 000 \$ (2030).

Véhicules recommandés

Selon l'Association pour la protection des véhicules et Protégez-vous, la Toyota Prius hybride rechargeable 2026 est recommandée. Pour les autres véhicules recommandés, consultez : <https://www.protegez-vous.ca/automobile/autos-neuves/nos-recommandations>.

Doris Tessier

Référence : Protégez-vous, Stéphanie Perron, 05 février 2026



DDLGI 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 3K0

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

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

Bien comprendre les enjeux



Source : Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Chères citoyennes, chers citoyens,

Il y a maintenant quatre mois, la communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval m'accordait le privilège de la représenter au conseil municipal. Comme je le disais durant la campagne : « Il n'y a rien comme se mettre le nez dedans pour savoir ce que ça sent ».

C'est exactement ce que j'ai commencé à faire et ce travail m'a permis de constater à quel point la perception des enjeux municipaux peut différer selon que l'on soit citoyen, élu ou fonctionnaire. Les réalités du terrain, les contraintes légales et financières ainsi que les responsabilités administratives donnent une tout autre perspective aux décisions à prendre.

Bien sûr, nous souhaitons toutes et tous avoir des routes en bon état, des infrastructures sportives adéquates, des services de qualité et idéalement, payer

moins de taxes. Toutefois, les moyens pour atteindre ces objectifs sont souvent plus complexes, contraignants et limités qu'ils ne peuvent le sembler à première vue.

Prenons l'exemple de l'avenue Sainte-Brigitte nord, qui constitue à mes yeux une priorité.

- La réfection complète de cette artère représente un projet de plusieurs millions de dollars.
- Le recours à des programmes de subvention est donc pratiquement inévitable.
- Or, toutes les municipalités de la province se disputent ces programmes, suivant un ensemble de critères de sélection.
- L'eau que des analyses ont permis de trouver en quantité suffisante dans le secteur de la rue Labranche, si elle était captée, devrait nécessairement être acheminée par des conduites qui passent sous les routes pour rejoindre le réseau actuel.
- Réaliser une réfection routière sans prévoir ces infrastructures serait irresponsable et entraînerait des coûts encore plus importants à long terme.

Sans l'appui des programmes de subvention, la Ville devrait augmenter considérablement sa dette à long terme pour mener à bien un tel projet. Cette dette serait ultimement répartie sur l'ensemble de la communauté, que les citoyens bénéficient directement ou non des nouvelles infrastructures.

Un raisonnement similaire s'applique à la question des chemins privés, sujet dont j'ai beaucoup entendu parler depuis mon entrée en fonction. J'ai moi-même fait le choix de m'établir sur un chemin privé en connaissant les avantages et les inconvénients que cela comporte.

Il est compréhensible que la municipalisation et l'entretien de ces chemins par la Ville puissent sembler

souhaitables pour plusieurs. Toutefois, un tel projet impliquerait :

- La mise aux normes de chaque mètre de rue privée, conformément à une réglementation rigoureuse à laquelle une municipalité ne peut se soustraire;
- Des expropriations de parcelles de terrain pouvant entraîner des non conformités au lotissement actuel;
- L'acquisition de machinerie supplémentaire ou le recours à des contrats de sous-traitance pour l'entretien;
- Des coûts de réalisation très élevés, se traduisant par une taxe de secteur pouvant atteindre, voire dépasser 5 000 \$ par propriété, par année, pendant une vingtaine d'année.

Je ne prétends pas que tous les projets que nous souhaitons réaliser comportent autant de défis. Toutefois, chacun d'eux mérite une réflexion sérieuse et une analyse approfondie afin que collectivement, nous puissions choisir la voie qui nous semble la plus juste et la plus adaptée à la réalité bien particulière de notre belle ville.

Pour y parvenir, il est essentiel de partager une compréhension commune des enjeux. L'ensemble des élus municipaux, de même que le personnel de la Ville, sont à votre disposition pour vous informer et vous accompagner dans cette démarche.

Vous trouverez également, sur le site Web de la Ville et dans nos communications officielles, de nombreuses informations visant à vous offrir une meilleure compréhension des différents projets et des décisions qui en découlent.

Au plaisir de poursuivre ce dialogue avec vous.

Christian Paquet

Bourses d'études 2026



À LA RECHERCHE DE jeunes motivés

Peu importe vos notes, soumettez votre candidature entre le 1^{er} et le 31 mars.

En postulant, vous êtes admissible à plusieurs programmes de bourses, dont celui de **votre caisse qui offre 35 bourses pour un total de 65 000 \$ à des étudiant(e)s de niveau postsecondaire.**

Inscription et règlement au **desjardins.com/bourses**

 **Desjardins**
Caisse de Beauport

VOTRE VILLE VOUS INFORME

SBDL.NET



Affaires municipales

Prochaines séances du conseil municipal

10 mars - 14 avril - 12 mai

- 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

Direction générale

Nos bureaux administratifs seront exceptionnellement fermés le jeudi 12 mars 2026, de 8 h à 10 h 30, pour permettre à tous les employés municipaux de participer à une rencontre annuelle avec la direction générale.

Cette session de travail est dédiée à l'alignement sur les objectifs de notre planification stratégique et à l'amélioration continue des services offerts à la communauté.

Finances

Taxes foncières 2026

Prochains versements
4 mai - 3 août - 5 octobre

Créez votre accès sur le portail citoyen « Voilà! » pour consulter votre compte de taxes en ligne : sbdL.net/taxation/

Nouveaux résidents ou nouvelle résidence

Vous devez communiquer avec le département de la taxation pour recevoir sans tarder votre compte de taxes municipales : 418 825-2515, poste 251 ou à taxation@sbdL.net

Sécurité publique

Changement d'heure
Testez vos avertisseurs !

Dans la nuit du 7 au 8 mars 2026, nous avancerons l'heure. Profitez-en pour tester vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone :

- Appuyez sur le bouton Test.
- Remplacez les piles au besoin.
- Vérifiez la date de fabrication (durée de vie : fumée 10 ans, CO 7 à 10 ans).
- Assurez-vous d'avoir un avertisseur par étage, près des chambres.

Préparez votre trousse d'urgence 72 h

- La trousse doit contenir suffisamment d'articles afin de permettre à tous les membres de votre famille à 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/inondation-et-trousse-durgence-72-h ou commandez une trousse préassemblée en contactant la Croix-Rouge canadienne ou Ambulance Saint-Jean.

Inscrivez-vous dès maintenant à CITAM

En période de crue des eaux printanière, le moment ne saurait être mieux choisi pour vous inscrire à nos alertes et notifications de masse pour être informé EN TEMPS RÉEL de toute situation d'urgence DANS VOTRE SECTEUR : <https://portailcitoyen.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
- Par texto
- Par téléphone via un message enregistré

Loisirs, sports, culture et vie communautaire

Programmation sports et loisirs « printemps »

- Période d'inscription : 24 mars (9 h) au 6 avril (23 h 59)
- Début des activités : semaine du 18 avril 2026

sbdL.net/programmation-et-inscriptions/

Bénévolat : Mérite lavallois pour 2025

Appel de candidatures jusqu'au 10 avril
Soulignez le dévouement d'un(e) Lavallois(e) en soumettant sa candidature : sbdL.net/merite-benevolat-2025/

Camp d'été « Les Z'Actifs »

- Mise en ligne de la programmation : Lundi 16 février 2026
- Période d'inscription : 10 mars (dès 9 h) au 19 mai 2026 (jusqu'à 23 h 59), via le portail citoyen « Voilà! » de la Ville. L'inscription est gérée par le Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.
- Dates du camp : 29 juin au 14 août 2026 (7 semaines) ouvert durant le férié du 1^{er} juillet
- Horaires des activités : Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, avec un service de garde disponible de 7 h à 9 h et de 16 h à 17 h 45.
- Lieu du camp : Sur le territoire de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, à l'école Le Trivent II

Sports de glace

Mise à jour de la contribution municipale pour faire face à la surtarification appliquée par la Ville de Québec pour l'accès aux arénas.

Jusqu'en 2025, la Ville remboursait 50 % de cette surtarification. À la suite de l'adoption du budget 2026, la contribution municipale sera désormais de 30 %. La nouvelle tarification s'appliquera à compter de la période d'inscription pour la saison 2026-2027.



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

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

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



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

Inscrivez-vous au massalert.citam.ca



Chers amis irlandais

Rencontrer des amis en cette journée spéciale est toujours un plaisir. La magie et la joie de la Saint-Patrick nous rassemblent et nous rappellent l'importance de célébrer ensemble. Prenons un moment pour apprécier ce que nous avons et partager des rires.

Tout le monde devrait se joindre à la fête avec un verre à la main. Rien de mieux que de trinquer à l'amitié et à la bonne humeur en ce jour festif. En plus, les souvenirs que nous créons aujourd'hui resteront dans nos cœurs pour toujours.

Continuons à partager cette joie avec ceux que nous aimons. Que cette journée soit remplie de surprises et de créativité. Souhaitons vivre encore beaucoup d'aventures ensemble.

Le Centre Famille se transforme pour mieux servir la communauté lavalloise

Le Centre Famille amorce une nouvelle étape de son développement afin de mieux répondre aux besoins des membres de sa communauté. Plusieurs changements importants sont actuellement en place et d'autres entreront en vigueur dans les prochaines semaines.

Restructuration de la friperie

Dans un souci d'organisation et d'efficacité, il n'est désormais plus possible d'apporter des dons au 4, rue de la Patinoire.

Les dons doivent être remis directement à la friperie, pendant les heures d'ouverture, et donnés en main propre à une bénévole.

Nous acceptons uniquement :

- des vêtements propres
- sans marques d'usure majeures
- Les sacs doivent être identifiés avec le nom du donateur.

Nous tenons à rappeler que nos bénévoles ne sont pas des éboueurs. Le temps consacré à trier des vêtements irrécupérables réduit les heures que nous pouvons consacrer à l'aide directe aux familles. En respectant les critères de dons, vous contribuez concrètement à maintenir un service efficace et accessible à tous.

Déménagement du service d'aide alimentaire

Le service de distribution de denrées, offert deux fois par mois, déménagera prochainement dans de nouveaux locaux plus adéquats situés au Parc des Saphirs.

- Les distributions du mois de mars auront lieu au sous-sol de l'église.
- Dès le mois d'avril, les distributions se feront dans nos nouveaux locaux au Parc des Saphirs.

Un mot important sur le respect

Notre service repose sur l'engagement de bénévoles dévoués. Par souci de bien-être pour tous, aucun manque de respect ne sera toléré envers les bénévoles ou les autres bénéficiaires. Nous souhaitons que cet espace demeure accueillant, sécuritaire et bienveillant pour chacun.

Au plaisir de vous accueillir et de vous soutenir. N'hésitez pas à nous écrire pour toute question.

Prochaines dates de distribution

- 5 mars
- 19 mars
- 2 avril
- 16 avril
- 7 mai
- 21 mai
- 4 juin
- 18 juin
- 2 juillet (possiblement remis au 10 juillet)
- 16 juillet
- 6 août
- 20 août
- 3 septembre
- 17 septembre

Nous sommes heureux de pouvoir offrir du soutien alimentaire dans un esprit de solidarité, de respect et d'entraide entre membres de la communauté.

Nous vous demandons :

- d'apporter vos sacs réutilisables;
- une contribution de 2 \$ afin de soutenir le service;
- une preuve de résidence lors de votre première visite.

L'équipe du Centre Famille

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

POURVOIRIE
du Lac Laflamme

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

92 km² 35 lacs Plans américain & européen

Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier

Les finalistes enfin dévoilés

Le vendredi 13 février dernier, les finalistes de la 5^e édition du gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier ont été dévoilés par le biais de vidéos présentées sur la page Facebook de la MRC.

Signe de la vitalité et de la diversité de la région de La Jacques-Cartier, ce sont 62 candidatures qui ont été reçues cette année, un record dans la jeune histoire du gala les Étoiles de La Jacques-Cartier. De ce nombre, 41 entreprises ou individus courent la chance de remporter les grands honneurs et d'être choisis Étoiles de La Jacques-Cartier au gala du 28 mai prochain.

« Le gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier, c'est l'occasion de célébrer et de faire briller les gens et les entreprises qui rendent la région si dynamique et pleine de vie.

Je suis fier de constater l'évolution de notre région et d'être un témoin privilégié de la vigueur et de la vitalité de notre territoire », s'est réjoui le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Sébastien Couture.

Les finalistes

Développement durable

- Atelier en vrac, Stoneham-et-Tewkesbury
- Centre de ski Le Relais, Lac-Beauport

Employeur de choix

- Amusement Jacques-Cartier, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Brasserie 46° Nord, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Lortie Aviation, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Entreprise touristique

- Domaine Île et Passions Inc., Shannon
- Empire 47, Lac-Delage
- Golf Lac St-Joseph, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Le Nordique Spa Stoneham, Stoneham-et-Tewkesbury

Événement de l'année

- Coupe du monde StepUp, Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Beauport
- *Festival à deux têtes, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Trail du Coureur des bois de Duchesnay, présenté par Hoka, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Industrie et commerce

- Centre Cura, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- *La Bulle Boutique, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Le Maraicher Moderne, Shannon



Jeune entreprise

- Atelier CGS, Stoneham-et-Tewkesbury
- Les Gamines S.E.N.C., Stoneham-et-Tewkesbury
- Tangible Massothérapie Sportive, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Mise en valeur de la culture

- Corporation de la Chapelle St-Joseph-du-Lac, Fossambault-sur-le-Lac
- Société d'histoire catherinoise (SHC), Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Souffler les braises, Stoneham-et-Tewkesbury

OBNL et entreprise d'économie sociale

- *La Bulle Boutique, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Domaine Notre-Dame, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Mouvement d'entraide Cantons-Unis de Stoneham, Stoneham-et-Tewkesbury

Travailleur autonome

- *Anglais 101, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Atelier Bienvenue, Lac-Beauport
- Équitable Sens, Fossambault-sur-le-Lac

Bénévole de l'année

- Emmy Sheridan, Saint-Gabriel-de-Valcartier
- *Mélanie Blouin, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Michel Després, Lac-Beauport

Personnalité artistique de l'année

- Anna Groleau, Stoneham-et-Tewkesbury
- *Isabelle Henry, Sainte-Brigitte-de-Laval*
- Mégane Fortin, Stoneham-et-Tewkesbury

Personnalité d'affaires de l'année

- Christian Lachance, Lac-Beauport
- Milène Sabourin, Stoneham-et-Tewkesbury

Personnalité sportive de l'année

- Charlotte Cyr, Stoneham-et-Tewkesbury
- Émie Lemelin, Shannon
- L'École de Mini-Basketball de Québec, Lac-Beauport

Coup de coeur présenté par iFX Productions

- Christine Studio Esthétique, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Institut Andréa Bédard, Stoneham-et-Tewkesbury
- Ski de fond Stoneham, Stoneham-et-Tewkesbury

« Contrairement à toutes les autres catégories où chaque candidature est analysée par un comité de sélection composé de gens qualifiés et externes à la MRC de La Jacques-Cartier, le prix Coup de cœur est déterminé par les citoyens de la région, qui élisent leur commerce de proximité préféré par un vote populaire.

Je félicite tous les finalistes et leur souhaite la meilleure des chances. Rendez-vous le 28 mai prochain pour connaître les Étoiles de La Jacques-Cartier de cette 5^e édition », a conclu M. Couture.

Bonne chance à nos finalistes lavallois !

TRANSFORMEZ VOTRE EXPERTISE ET VOTRE LEADERSHIP EN AGENT DE CHANGEMENT.

Devenez membre
du CA et contribuez à
faire avancer la région.



DÉPOSEZ VOTRE
CANDIDATURE
MAINTENANT





Saint-Vincent de Paul

Camp d'été Le Saisonnier 2026

Aide financière

La période d'inscription pour les camps d'été 2026 de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval aura lieu du 10 mars au 19 mai 2026.

La Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval s'est à nouveau vue confier la gestion de l'aide financière octroyée par la Ville.

Pour être éligible, le revenu familial d'une famille de deux adultes et deux enfants ne doit pas dépasser 60 000 \$.

Si vous avez plus de deux enfants, vous pouvez ajouter au revenu familial une tranche de 10 000 \$ par enfant jusqu'à concurrence de 80 000 \$.

Sous toute réserve, une contribution équivalente à 25 % des coûts d'inscription pourrait être octroyée aux familles de deux enfants et plus ayant un revenu familial entre 60 000 \$ et 80 000 \$.

Votre demande doit parvenir à la Saint-Vincent de Paul au plus tard le 31 mars.

Ce sera premier arrivé, premier servi, dans les limites des fonds disponibles.

Voici les étapes à suivre :

1. Faire la demande pour obtenir le formulaire d'inscription.
2. Le remplir, puis le transmettre par courriel à la Saint-Vincent de Paul dès que possible, accompagné de votre/vos preuve/s de revenu familial (avis de cotisation, T-4...).
3. Vous rendre sur la plate-forme « Voilà! » afin de créer votre compte « Voilà! » ainsi que celui de vos enfants, si ce n'est pas déjà fait, et remplir ou mettre à jour la fiche santé de chaque enfant.

4. Une analyse financière sera réalisée par la Saint-Vincent de Paul et les demandes répondant aux critères seront transmises à la Ville. À noter que les données liées au revenu et au % d'admissibilité seront traitées confidentiellement par la Saint-Vincent de Paul.

5. La Ville communiquera par téléphone avec les familles retenues.

Changement important

Assurez-vous que votre enfant sera présent aux dates demandées. S'il s'absentait sans raison valable pour une des semaines où il est inscrit, votre famille ne pourrait pas être éligible au programme en 2027.

Pour l'envoi de votre demande :
st-vincent@ccapcable.com.

Pour plus d'information, laissez un message au 418 825-4244 en mentionnant clairement vos coordonnées.

Nous vous souhaitons un été rempli d'activités et de camaraderie !

L'équipe de la Saint-Vincent de Paul SBDL



Informations

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.

Mars 2026

Vendredi le 6 mars de 13 h 30 à 15 h

Bingo avec prix de présence

Lundi le 9 mars de 13 h 30 à 15 h

Jeu de groupe

Lundi le 16 mars de 13 h 30 à 15 h

Visionnement d'un spectacle d'humour

Lundi le 23 mars de 13 h 30 à 15 h

Broderie diamant

Mercredi le 25 mars

Dîner à L'Érablière de Lac-Beauport

Coût : 17 \$

Départ du Centre à 10 h 30 en autobus scolaire

Pour le transport adapté, nous réserverons les transports afin de prévoir

l'arrivée à 10 h 15 au 156, rue Bertrand

et le retour à 15 h 15 au 1410, rue de la Trinité

Lundi le 30 mars de 13 h 30 à 15 h

Prise de décision

Café rencontre

Mardi le 31 mars

Cinéma Cinéplex Odéon

Coût : 5 \$

Pour le transport adapté, nous réserverons les transports afin de prévoir :

l'arrivée à 10 h 15 au 156, rue Bertrand.

Merci de votre collaboration !

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391

Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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



YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

Courriel: ylag@qc.aira.com

Internet: yveslefebvreag.ca

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093



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: sciage@live.ca

www.sciagedebetontremblay.com



Diane Clavet

Campagne de financement

Tirage de paniers cadeaux

La Maison des jeunes « La Barak » lance officiellement une nouvelle campagne de financement afin de rendre possible leur voyage à New York avec les jeunes de notre milieu.

La campagne lancée le 2 mars 2026 se déroulera sous forme de tirage de paniers cadeaux.

Il sera possible de se procurer des billets au coût de :

- 10 \$ pour un
- 15 \$ pour deux
- 20 \$ pour trois

Chaque billet donne une chance de remporter l'un de nos quatre superbes paniers cadeaux d'une valeur d'environ 300 \$ chacun. Ils sont remplis de produits et de services offerts par nos partenaires locaux.

Il sera possible de se procurer des billets en version papier ou en ligne, afin de faciliter l'accès à tous ceux et celles qui souhaitent encourager le projet.

Nous vous invitons à consulter notre site Internet et nos réseaux sociaux pour tous les détails. Vous pouvez obtenir de l'information en communiquant directement avec l'équipe de la Maison des jeunes ou en vous adressant aux jeunes qui prendront part au voyage.

Ce projet est rendu possible grâce à l'appui précieux de plusieurs commanditaires dont le soutien joue un rôle essentiel dans la réalisation de ce projet. Nous tenons à les remercier chaleureusement et à souligner leur contribution :

- Nord Expé Inc.
- CCAP
- Boucherie le Domaine
- Garage Alpin
- Sommet Bistro-Pub
- M. Broderie Inc.
- Dépanneur Voisin/Shell famille Landry-Tardif
- La Bulle boutique
- Racines Cuisine Nomade

Le tirage aura lieu jeudi le 16 avril 2026.

Les gagnants seront annoncés via notre page Facebook et contactés par la suite. Tous les profits amassés serviront directement à financer le voyage à New York.

En vous procurant votre billet de tirage, vous contribuez concrètement à offrir à nos jeunes une expérience unique et enrichissante.



Vente de fleurs

Bonne nouvelle !

En collaboration avec la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, notre traditionnelle **vente de fleurs** au profit de la Maison des jeunes sera de retour au printemps 2026.

Vous pouvez déjà mettre à votre agenda la date du samedi 23 mai, entre 8 h et 13 h. Plus de détails vous seront communiqués prochainement, mais sachez que nous travaillons déjà à vous offrir encore plus de nouveautés cette année.

Nous vous invitons à consulter l'événement Facebook : « Vente de fleurs 2026 » pour plus de détails. L'événement sera mis à jour régulièrement.

Calendrier du mois de mars

Voici notre calendrier d'activités pour le mois de mars. N'hésitez pas à le consulter pour ne rien manquer.

Claudia Lizotte
Coordonnatrice

Maison des jeunes La Barak
418 948-6769

www.Facebook.com/mdj.barak
mdjlabarak@outlook.com

MAISON DES JEUNES LA BARAK

MARS 2026

HEURES D'OUVERTURE DE LA BARAK:

Du mardi au vendredi de 15h à 21h

7 rue de la Patinoire, Sainte-Brigitte-de-Laval
418-948-6769
mdjlabarak@outlook.com

SUIVEZ-NOUS!

f /mdj.barak
i @mdj.labarak
t @mdj.labarak

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VILLAGE VACANCES VALCARTIER + BORA PARC Inscri-toi (\$30\$)	Dîner au restaurant + Excès aventureux Inscri-toi (\$30\$)	Libre	Brunch à la MDJ Inscri-toi (\$3\$)
SEMAINE DE RELÂCHE - BIENVENUE AUX 11 ANS EN TOUT TEMPS POUR LES ACTIVITÉS			
Libre	On jase: Réseaux sociaux poutine dessert Inscri-toi	Libre	Salade de bonbons Apporte un boî de bonbons du dollarage
Atelier de cuisine + Comité jeunes & Ramen santé Inscri-toi	Libre	Libre	Défi Gourmand Cuisine avec un seul sens! Inscri ton équipe de 3
FERMÉ	Libre	GALERIES DE LA CAPITALE Inscri-toi	Libre
			FERMÉ

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

Diane Clavet

Le magasin général de M^{me} Touchette



Magasin général, vue de côté

Guidée par mes souvenirs, les nombreux témoignages reçus et tous les renseignements contenus dans les actes notariés conservés par ma mère, je vous ai écrit l'histoire du magasin général de mon arrière-grand-mère maternelle, Henriette Giroux Touchette.

Mes arrière-grands-parents maternels sont Georges Touchette (1863-1902) et Henriette Giroux 1869-1950). Ils se sont mariés à Sainte-Brigitte-de-Laval le 27 août 1889. Georges a alors 26 ans et Henriette 19 ans. Par la suite, ils auront trois enfants : mon grand-père, Joseph (1893), Noé (1895) et Yvonne (1897).

Ils s'établissent sur les lots 2, 3 et 4, subdivisions du lot original 198 de la paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval, (aujourd'hui 418, 422, 424 avenue Sainte-Brigitte). Ils sont locataires de ces lots qui appartiennent à la paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval; ils paient des redevances à chaque année.

Habile menuisier, Georges y construit une maison à deux étages dont une partie servira de magasin général. Plus

tard, annexé à celle-ci, il ajoute un autre bâtiment qui abritera deux logements et au fond du terrain un bâtiment pour les animaux, voitures etc.

Malheureusement, Georges décède en 1902 à l'âge de 39 ans.

Pour faire vivre sa famille, Henriette se relève les manches. Avec ses enfants, elle continue à offrir aux Lavallois, les biens de première nécessité. Elle vend surtout de la nourriture sèche : sucre, cassonade, farine, beans, tabac, etc... « Elle ne vend ni beurre, ni lait, ni viande », me confiait M^{me} Aline

Giroux Fortier. C'est normal dans ce temps-là, garder froid était compliqué, il fallait de la glace.

Elle fait aussi le tour des rangs avec son cheval et sa voiture pour offrir des marchandises à ses clients. « Elle transportait son baril de mélasse et on sortait remplir nos pots », me disait M^{me} Rolande Duguay.

Henriette est un personnage important dans l'histoire de Sainte-Brigitte. Elle se trouve au cœur des changements dans les conditions de vie de la population.

C'est ainsi qu'en 1909, Henriette est parmi les tous premiers habitants à faire installer le téléphone. Mon frère, Yvon, conserve d'ailleurs précieusement ce téléphone.

En 1916, Henriette achète les trois lots sur lesquels elle est établie pour la somme de 600 \$.

Comme elle ne peut payer comptant, la Fabrique de Sainte-Brigitte-de-Laval enregistre une hypothèque de 600 \$ à 2 % d'intérêt, soit 12 \$ par année.

Le magasin général est au centre de la vie du village; les gens s'y réunissent pour faire des achats ou pour connaître les dernières nouvelles. Les écoliers arrêtent acheter des bonbons « à cenne » en allant à l'école. En soirée, jeunes et vieux y viennent pour jouer aux cartes ou aux pichenolles.



Henriette Giroux Touchette

Plusieurs amours ont débuté au magasin général. Ma mère Yvette Touchette a travaillé pendant cinq ans au magasin général de sa grand-mère; elle y a rencontré son amoureux, Rosaire Clavet, qui venait au magasin jouer aux cartes avec ses amis.

Les dimanches, les villageois y laissent leur attelage avant de se rendre à l'église; au retour, ils s'arrêtent au magasin faire leurs achats ou se mettre à jour au sujet des nouvelles de la paroisse.

Comme la plupart des marchands généraux, Henriette fait crédit trop facilement. Plusieurs clients font marquer et gardent un compte ouvert au magasin. L'hiver, ils peuvent acheter des produits de première nécessité et payer au printemps avec l'argent du bois vendu ou du sirop d'érable ou même payer l'été ou l'automne suivant avec le fruit des récoltes ou de la boucherie. Henriette doit elle aussi, se servir du crédit auprès de ses fournisseurs. Elle a du mal à joindre les deux bouts. Elle doit beaucoup d'argent.

Étant au bord du gouffre, elle demande l'aide d'un ami, M. François Bélanger (1869-1961) ancien mineur de Beauport. Et c'est ainsi qu'il accepte de payer toutes les dettes et devient l'acquéreur de toutes les propriétés d'Henriette pour la somme de 2 500 \$. Un acte notarié du 24 octobre 1933 devant le notaire Henri Delage détaille toute la transaction.

M. Bélanger s'installe alors chez Henriette.

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

Diane Clavet

Le magasin général de M^{me} Touchette

Cependant, Henriette conserve l'usufruit de son magasin général.

Avec l'arrivée de l'électricité, en 1941, mon arrière-grand-mère a sûrement acheté réfrigérateur ou congélateur car elle vendait des cornets de crème glacée

M. Guy Fortier m'a raconté : « J'allais chercher de la crème glacée et des bonbons « à cenne » chez M^{me} Touchette. Mon père me faisait aussi acheter du tabac à cigarette Zig-Zag. Elle ne parlait pas beaucoup M^{me} Touchette ».

Mon arrière-grand-mère Henriette Giroux est décédée en 1950 à l'âge de 80 ans. Mon seul souvenir d'elle, c'est d'avoir vu son cercueil sortir de la maison par la fenêtre du salon, le jour de ses funérailles.



Jour des funérailles de mon arrière-grand-mère, on remarque la fenêtre du salon qui est ouverte.

En 1952, M. François Bélanger vend toutes ces propriétés à mon grand-père, Joseph Touchette pour la somme de 1 \$ à la condition de le garder toute sa vie durant.

En 1953, mon grand-père Joseph paie la dette de 600 \$ due à la Fabrique de Sainte-Brigitte-de-Laval. Enfin, les trois lots étaient payés.

Plus tard, Joseph démolit pièce par pièce les bâtiments en conservant tout le bois. Il s'en sert pour



MARIE-CLAUDE DESCHÊNES
Courtier immobilier résidentiel

C. 418.559.1930 | B. 418.627.3333
@ mcdeschenes@viacapitale.com
viacapitalevenu.com
4715, des Replats, bur. 150
Québec, QC G2J 1B8

viacapitale
Via Capitale Select
Agence immobilière



M. François Bélanger



Quatre logements construits par mon grand-père Joseph Touchette

construire un quatre logements sur le lot 3 (422, avenue Sainte-Brigitte). La construction débute à l'automne 1956 et les premiers locataires emménagent en 1958. Il donne le lot 2 à son fils Louis-Georges et le lot 4 à son fils Paul-Albert.

Mon grand-père, Joseph, était un habile menuisier tout comme son père, Georges et ses trois fils, Louis-Georges, Paul-Émilien et Joseph-Alphonse. Il a d'ailleurs construit plusieurs maisons sur le territoire de Sainte-Brigitte.



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

Autres petits magasins

À Sainte-Brigitte, il y avait plusieurs petits magasins comme celui de mon arrière-grand-mère. Dans mes souvenirs, il y avait celui de M. Adrien Girard à Moulin Vallières, ceux de Zéphirin Simoneau, Siméon Thomassin, Delphis Clavet, Léude Fortier, Jules Fortier au village et ceux de Ti-Pit Simoneau et François Fortier à Labranche.

Chacun y trouvait son compte mais personne ne faisait jamais fortune.

Diane Clavet

Arrière-petite-fille de Henriette

Photos : collection Yvette Touchette

Sincères remerciements



Des bénévoles au cœur de notre histoire

Nous tenons à remercier chaleureusement Jean-François Simard, député de Montmorency à l'Assemblée nationale, ministre des Ressources naturelles et des Forêts et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, pour le soutien accordé à la Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval dans le cadre du programme de Soutien à l'Action bénévole.

Nous apprécions également la reconnaissance exprimée à l'égard du travail rigoureux et de l'engagement des bénévoles qui participent activement à la vitalité culturelle et communautaire de notre milieu. Cet appui vital de 2 500 \$ aidera directement la réalisation de notre mission.

Merci pour ce soutien et pour l'attention portée à la vie communautaire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Allen Dawson, président



www.shsbdl.org

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



Susannah Oacha

La beauté du vin

Les femmes : les nouvelles protagonistes du Marché du vin

Le Salon SIMEI à Milano, Italia fut le scénario idéal pour la toute première convention mondiale des femmes du vin organisé par l'Associazione Nazionale Italiana, Le Donne del Vino. Dans cette conférence, Donatella Cinelli Colombini a remarqué que les femmes sont les nouvelles protagonistes du marché du vin.

Les femmes sont au premier rang pour l'achat de vin sur le plan mondial. Aux États-Unis, au Canada, au Royaume-Uni, au Japon, en Chine et en Australie, les femmes économisent beaucoup plus d'argent en achetant du vin que les hommes. C'est seulement 35 % des femmes qui dépensent plus de 20 \$ la bouteille. Aux États-Unis, 85 % du vin est acheté par des femmes. En Italie, 40 % des femmes consomment du vin.

En Asie, 80 % des vins qui sont sur l'étagère sont achetés par les femmes, tandis qu'en Chine, il y a 52 % des vins vendus à un prix élevé et qui sont les préférés des femmes. Au Japon, les femmes s'occupent d'investir leur temps pour créer des moyens de communication adaptés aux femmes, comme : faire des cartes des vins adaptées aux exigences des femmes amantes du vin. Les femmes japonaises font attention à leur fragile ligne dans le choix de la nourriture et donc du vin. Elles aiment l'expérimentation et sont des consommatrices infidèles qui sont prêtes à tout essayer.

Un autre point intéressant, c'est que les femmes aiment bien l'étiquette d'une bouteille de vin. Tout d'abord, la couleur. Leurs couleurs favorites sont le rouge et le mauve. La beauté de l'étiquette est primordiale parce que, en gros, les femmes cherchent une image d'élégance.

Les concours de vin où les femmes prennent la place sont : Sakura Japan Woman's Wine Award,

Feminalise à Beaune, Femmes et Vins du Monde à Monaco, Premios Vino y Mujer en Espagne et Women's Wine & Spirits Awards organisé en Chine. Au Japon il existe 30 000 sommeliers, dont 13 000 sont des femmes.

Dans le monde, les femmes consomment environ 33 % de blanc, 31 % de rouge, 26 % de mousseux, 18 % de moelleux, 12 % biologique et 7 % orange. En France, en Grande-Bretagne, en Allemagne, aux États-Unis et au Japon 51 % des femmes préfèrent le vin rouge et 26 % le blanc. En France, la consommation du vin rosé a augmenté de 160 % en deux ans. En Afrique du Sud, les producteurs se tournent vers les jeunes femmes branchées et décontractées, alors que les rosés demi-secs à prix abordable sont très populaires.

Le moment où la femme consomme du vin est : 37 % dans un souper romantique, 35 % pendant les repas, 31 % à l'apéro, 28 % dans l'intimité, 25 % dans un cocktail ou un souper entre amis, 22 % par une nuit froide devant la cheminée, 17 % en lisant un bon livre, 12 % en écoutant un film, 13 % pendant qu'elles utilisent l'Internet.

En parlant des femmes, du vin et de la séduction, 26 % des femmes pensent qu'un homme qui boit du vin est intéressant, tandis que 24 % pensent que c'est un homme amusant et 32 % des femmes disent qu'il s'agit d'un homme cultivé.



Code QR pour visiter le site WEB



Vins, Fromages, Magie humoristique & Spectacle Opéra !

Vendredi 20 mars à 16 h 15

Six différents vins de divers pays accompagnés de bouchées, 11 types de fromages, de charcuterie & dessert dans une ambiance festive.

Il y aura des vins sans alcool et tirage des produits. Presque un souper!

Billets :

- Une personne : 59,99 \$ taxes incluses
- Table corporative de huit personnes : 479,92 \$ taxes incluses

www.thebeautyofwine.com

www.labeauteduvin.com

Directement à SBDL : 418 825-1926

La Beauté du Vin présente

Soirée Vins & Fromages

Accompagnés de canapés, de 11 types de fromages et 6 types de charcuterie.

16h15 Accueil, apéro & réseautage des invités avec un verre de mousseux et la magie de Jean!

17h30 Masterclass de la région invitée. Dégustation de 2 vins.

18h Service de tables & OPÉRA
Les assiettes seront déjà préparées et chaque personne disposera de son assiette pour garantir l'hygiène des produits.
OPÉRA & 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 et de l'opéra!
Les fiches techniques des produits seront disponibles.

19h30 Clôture d'événement.

20h Fermeture de la salle.

thebeautyofwine.com

La FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

C'est plus qu'un club !

Diane Clavet



Que le printemps vous inspire à bouger, rire, créer des liens et profiter pleinement des activités qui font vibrer notre belle communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Cabane à sucre

C'est déjà le temps de réserver votre place pour notre sortie à la Cabane à sucre familiale Létourneau, 2063, chemin Royal, Sainte-Famille, Île-d'Orléans.

Date : Le mercredi 1^{er} avril, 16 h 30

Coût : 35 \$ membre SBDL

Le transport se fera par covoiturage.

Inscription obligatoire avant le 15 mars car le nombre de places est limité.

Sylvie Houde 418 576-8109

Brunch Pizza Passion

Venez partager un déjeuner en bonne compagnie au restaurant Pizza Passion, les dimanches 15 mars et 19 avril 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

Dîner de Pâques

Le mardi 31 mars, à 11 h 30, joignez-vous à nous pour déguster un bon repas, échanger entre amis, tisser de nouveaux liens et maintenir votre réseau social actif.

Au menu : jambon à l'ananas

Coût : 12 \$ membres Club SBDL

Lieu : Parc des Saphirs, salles 3-4

Suivra le super bingo du Club.

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

Clémence Thomassin 418 805-7137

Vivianne Cloutier 418 825-4768

Prochain dîner communautaire

Le mardi 21 avril, rendez-vous à notre local habituel au Parc des Saphirs à 11 h 30 pour notre dîner communautaire. 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 précédant l'activité, auprès de :

Clémence Thomassin 418 805-7137

Vivianne Cloutier 418 825-4768

Pickleball

Ce sport connaît un réel engouement parmi la nouvelle génération de retraités et même parmi les aînés. Vous êtes débutant ? N'hésitez pas et venez l'essayer, sans esprit de compétition, simplement pour bouger, rire et socialiser entre membres.

De plus, l'équipement est prêté gratuitement, il ne vous reste qu'à vous inscrire auprès de :

Pierre-Yvon Thomassin (non-compétitif) 581 443-2959

Édith Fortin (compétitif) 418 951-0352

Non compétitif :

Au gymnase du Trivent 2

Les dimanches de 13 h à 15 h

Compétitif

Au gymnase du Trivent 1

Les jeudis, 18 h 30 à 21 h 30

Les dimanches, 13 h 30 à 16 h 30

Tournois de cartes

1^{er} mardi de chaque mois à 13 h

Responsable : Denys Thomassin 418 931-2730

Autres activités

Les autres activités habituelles sont toujours en cours.

Vous retrouvez la programmation complète sur :



fadoq-sbdl.org/



facebook.com/FADOQSBDL/



Une conférence essentielle

Prévention des chutes et l'équilibre au printemps
Par : Anne-Marie Violette, physiothérapeute

Cette conférence vous offrira :

- Des conseils pratiques pour mieux anticiper les dangers;
- Des exercices simples pour améliorer votre équilibre;
- Des stratégies efficaces pour rester actifs et confiants lors de vos sorties.

Date : Mercredi, 25 mars 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : Parc des Saphirs

Coût : Gratuit

Inscription obligatoire avant le 12 mars

Sylvie Houde 418 576 8109

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

Pour la santé
de toute votre
famille



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE



Pour plus d'infos :

annemarieviolette.com

423 avenue Sainte-Brigitte

Ça bouge au Trèfle d'Or

Danielle Thomassin



Autonomie pour randonnées extérieures sécuritaires en brisant « l'isolement »

- Trottoir construit autour de La Résidence Le Trèfle d'Or
- Soutien à nos aînés et aînées à mobilité réduite pour prendre des marches en plein air de façon sécuritaire
- Briser l'isolement : Randonnées organisées par le Comité Résidents du Trèfle d'Or pour intégrer tous les aînés

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Le 19 septembre 2025, les résidents de La Résidence Le Trèfle d'Or inauguraient leur tout nouveau trottoir. Ce dernier entoure leur résidence et leur permet de profiter du plein air en toute sécurité, et ce même en soirée en raison de l'éclairage, et tout l'hiver grâce à notre employé Pierre qui s'occupe de le déneiger.

Pour souligner une si belle occasion par une journée ensoleillée, quoi de mieux qu'un Bar laitier mobile invité par notre directrice pour tous les résidents, mais aussi pour les invités et pour M. Martin Caron, chroniqueur à CCAP.TV, qui en a profité pour produire un excellent reportage qui a été diffusé à VU D'ICI le 2 octobre 2025 (Lien pour le visionnement : <https://youtu.be/budAxJDlyPo>). Merci à CCAP pour ce support.

Ce beau projet n'aurait pu voir le jour sans des contributions importantes, soit celui du gouverne-

ment fédéral (députés Joël Godin et Gabriel Hardy) par le Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (22 895 \$) de même que des contributions provinciales obtenues avec l'appui de notre député de Montmorency, Jean-François Simard, de la part de la ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger (1 500 \$), et de la ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air, Isabelle Charest (1 500 \$), sans oublier un don anonyme de (1 000 \$).

Depuis la construction de ce trottoir, nos aînés profitent au maximum de ce nouvel équipement, et ce tôt le matin mais aussi en fin de journée. Il n'est pas rare de voir six à sept aînés en même temps qui font leurs tournées journalières. Saviez-vous que neuf tours de la Résidence correspondent à une marche de deux km.

Ainsi, depuis le mois de septembre dernier, il y a déjà des centaines de km de parcours... et ce n'est pas fini !



Popotte roulante SBDL

Bénévoles recherchés pour la livraison de repas

- 2 bénévoles par jour : de 11 h 30 à 12 h 30
- 1 bénévole avec voiture (conducteur – km remboursé)
- 1 bénévole baladeur (accompagnateur) du lundi au vendredi (vous choisissez votre ou vos journées)

Pour informations :

Sylvie Sirois, directrice

Résidence Le Trèfle d'Or 418 951-3737

Pour que le projet voit le jour, des BÉNÉVOLES de SBDL sont nécessaires.

Table de concertation sur les besoins des aînés

La Table de Concertation sur les Besoins des Aînés de SBDL (TCBA-SBDL) est née en novembre 2025 d'une initiative d'une citoyenne, préposée auprès d'aînés de SBDL et de Québec, suite à son intervention auprès des gestionnaires de La Résidence

Ensemble, elles ont réalisé que, si nous réunissions autour d'une même table toutes les personnes ou organismes qui gravitent autour des aînés de SBDL, nous pourrions faire un portrait des besoins et des services à mettre en place à court, moyen et long termes pour permettre à nos aînés de vivre en meilleure santé et plus longtemps dans leur milieu.

Avec l'aide de M. Stéphane Garneau, organisateur communautaire du CIUSSS-CN pour Sainte-Brigitte-de-Laval, elles ont pris en charge l'animation de cette Table de Concertation et elles ont contacté tous les organismes pertinents. Deux rencontres ont eu lieu en décembre 2025 et janvier 2026.

Lors de la première rencontre, il a été convenu qu'il y avait des actions à réaliser :

- à moyen et long termes : un sondage détaillé pour établir les besoins et évaluer éventuellement les services à mettre en place;

- à court terme : mettre en place un service de popotte roulante pour quelques aînés dans le besoin;

Un projet-pilote « Popotte roulante SBDL » est né. Pour le mettre en place, nous faisons appel à la population de SBDL pour trouver des bénévoles pour le transport des repas. Il est convenu que :

- la Résidence Le Trèfle d'Or cuisinera les repas;
- elle fera la gestion des bénévoles pour le transport;
- elle fera les achats et demandera les subventions aux différentes instances (en collaboration avec l'organisateur communautaire du CIUSSS-CN).

SH MACHINERIE
SÉBASTIEN HUOT
Cell : 418-264-5454
Fax : 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com
RBQ : 5629-7039-01
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
COURRONS LA CHANCE
DE GAGNER LE
DOUBLE DE VOTRE
ACHAT D'ESSENCE



ESSO EXTRA

Accumulez des points
sur vos achats*
en magasin !



*Certaines conditions s'appliquent



Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval



Le sirop d'érable : une histoire ancrée dans nos racines

C'est aux Premières Nations que nous devons la découverte de l'eau d'érable, déjà récoltée bien avant l'arrivée des premiers Européens dans le Nouveau Monde. Selon certains historiens, elles auraient découvert l'eau d'érable en coupant l'écorce d'un érable pour ne pas mourir de faim. À l'époque, le cambium des arbres, cette partie comestible entre le bois dur et l'écorce, était un aliment de survie. Ils auraient alors commencé à récolter l'eau d'érable et à l'utiliser notamment pour cuire le gibier, le maïs et les haricots.

En 1534, Jacques Cartier est le premier Européen à découvrir l'érable à sucre grâce à un Autochtone qui lui désigne un arbre avec une eau (sève) que l'on peut exploiter. En 1608, Champlain et ses hommes partagent leurs connaissances culinaires avec les Autochtones et apprennent des nouvelles façons de cuisiner et l'eau d'érable leur sert de boisson fortifiante.

Ainsi en 1676, grâce aux chaudrons en fer apportés de France, les Européens et les Autochtones découvrent comment fabriquer le sucre d'érable à partir de l'eau d'érable. Vers 1700, une femme d'affaires de Montréal, M^{me} Agathe de Repentigny, envoie des bonbons en sucre d'érable au Roi Louis XIV. Ce dernier raffolant de ces petites confiseries, il en redemandera et à partir de 1701, elle exportera 30 000 livres de sucre d'érable vers la France.

Vers 1850, les techniques d'entaillage s'affinent avec le chalumeau de bois pour la récolte de l'eau. Quelques années plus tard apparaissent les premières cabanes à sucre faites de planches.

Dès 1868 s'organisent les «parties de sucre» destinées à la famille et aux amis puis les cabanes prennent de l'expansion pour offrir des repas et recevoir les gens de la ville. Les chaudières et les chalumeaux de métal remplaceront ceux en bois. L'évaporateur, une invention américaine brevetée **en 1889**, est adapté à la production du sirop d'érable au Québec par les frères Small. Le chaudron de fer se voit alors peu à peu abandonné en faveur de cet équipement, qui augmente la quantité et la qualité de la production. En faisant bouillir le sirop jusqu'à 112 °C, on invente le beurre d'érable **en 1932**.

En 1951, la « canne de sirop d'érable » de 591 ml fait son apparition dans les supermarchés et entraîne un changement important : la consommation du sucre d'érable est remplacée par celle du sirop d'érable qui se conserve ainsi beaucoup longtemps. Une conserve de sirop d'érable non ouverte peut se conserver plusieurs années. Une fois la conserve ouverte, il est recommandé d'entreposer le sirop au frais dans un contenant hermétique

Vers 1970, la modernité est accueillie avec l'arrivée de la tubulure en plastique. La collecte de l'eau est simplifiée, plus besoin de courir les érables comme autrefois avec tout ce que cela impliquait en ressources humaines. Les tubulures feront ainsi leur apparition dans les érablières du Québec.

Pour faire connaître les qualités du sirop d'érable, les valeurs nutritives du sirop d'érable, vitamines et minéraux, sont identifiées; les chercheurs découvrent que le sirop d'érable contient une molécule qu'ils nommeront « Québécois » (molécule bénéfique pour la santé). La commercialisation d'eau d'érable du Québec débutera **vers 2013**.

Les produits d'érable du Québec sont exportés dans plus de 70 pays. Le Québec assure 72 % de la production mondiale. La classification du sirop d'érable est unique au Québec, il y a quatre classes :

Doré = goût délicat, **Ambré** = goût riche, **Foncé** = goût robuste et **Très foncé** = goût prononcé

Sources : (Producteurs et Productrices acéricoles du Québec <https://ppaq.ca/fr/sirop-erable/origines/>)

Pour fabriquer un litre de sirop, il faut en moyenne quarante litres d'eau d'érable et encore plus pour le transformer en sucre, beurre et tire d'érable. Beaucoup de travail pour préparer la saison des sucres, gérer les coulées, les longues heures d'évaporation, la mise en conserve et la transformation sans oublier l'après-saison.

Le prix demandé pour ces produits de chez nous est amplement mérité... il nous reste à les déguster et à en faire des provisions. D'une saison à l'autre, la production de sirop est inégale, il y a les bonnes années et les moins bonnes car la température locale est déterminante pour avoir une bonne coulée sucrée (cycles de gel et de dégel) : elle doit être à près de 0 °C la nuit et à plus de 4 °C le jour. Ainsi une saison peut être courte ou longue selon les aléas de la température.

Un suivi sur le projet documentaire des étudiantes en cinéma de l'UQUAM :



Le groupe des étudiantes en cinéma de l'UQUAM (Justine, Juliette, Sara, Rosalie, Sarah) et des représentantes de notre Cercle (Louise, Doris, Jocelyne, Suzie et France).

Comme annoncé précédemment, les journées des 13 et 14 février ont été réservées aux enregistrements pour le documentaire que cinq étudiantes en 2^e année en cinéma de l'UQUAM avaient pour leur projet de fin de session.

En plus de faire connaître notre Cercle de Fermières, démontrer la transmission des connaissances en tissage, la solidarité féminine, la bienveillance et les liens qui unissent nos fermières, les échanges entre les participantes sur les aléas de la vie, les défis personnels et collectifs relevés au cours des 50 dernières années ont interpellé nos étudiantes.

Il s'est développé une belle complicité entre nous, ce qui a facilité les échanges. Nous avons hâte de visionner le documentaire qu'elles réaliseront.

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

**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

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

**ProAction
PHYSIO**

physiothérapie
ergothérapie
kinésiologie
massothérapie
pédiatrie
rééducation périnéale
rééducation vestibulaire

CHARLESBOURG
8379, boul. Henri-Bourassa, suite 104
Québec, QC, G1G 4E1
418.628.7441

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL
20, du Domaine, bureau # 102
Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0
418.825.5097

proactionphysio.com

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

Bur. : 418 825-1058
Cell. : 418 808-1724
info@peinturemontmorency.com

**PEINTURE
MONTMORENCY**

Intérieur et extérieur
Réparation de plâtre • Tirage de joints

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

Chronique immobilière

Copropriété : les nouvelles règles

Le 14 août 2025, le règlement d'application des dispositions du projet de loi n° 16 est entré en vigueur. Depuis, la copropriété au Québec est en pleine transformation.

L'objectif est clair : mieux entretenir les immeubles, éviter les mauvaises surprises financières et protéger la valeur à long terme.

Pour les administrateurs de copropriété, qui sont souvent des bénévoles, cette loi apporte aussi de nouvelles responsabilités.

Une gestion plus rigoureuse et mieux documentée

La Loi 16 impose une approche beaucoup plus structurée de la gestion des immeubles en copropriété. Le syndicat doit désormais s'assurer que l'entretien de l'immeuble est planifié, documenté et financé adéquatement. Cela signifie moins de gestion « au jour le jour » et davantage de planification à long terme.

Pour les administrateurs, cela implique de tenir des dossiers à jour, de conserver les documents importants et de pouvoir démontrer que les décisions prises visent la conservation de l'immeuble.



Un survol des nouvelles obligations Le carnet d'entretien

L'un des éléments clés de la Loi 16 est l'obligation de tenir un carnet d'entretien. Ce document regroupe l'ensemble des informations sur l'immeuble, en particulier : composantes du bâtiment, travaux effectués, entretiens à prévoir et échéanciers recommandés.

Bonne Nouvelle ! Les administrateurs n'ont pas à le rédiger eux-mêmes. Il doit être préparé par un professionnel qualifié (ingénieur, architecte, technologue ou évaluateur agréé). Le rôle des administrateurs est surtout de s'assurer qu'il existe, qu'il est conservé et

qu'il sert de guide pour les décisions à venir. Ce carnet devra être mis à jour par le conseil d'administration du syndicat au moins une fois l'an et devra être révisé tous les cinq ans par l'un des professionnels mentionnés précédemment.

L'étude du fonds de prévoyance

Autre changement important, une étude du fonds de prévoyance doit être obtenue par tous les syndicats de copropriété. L'étude doit être réalisée en tenant compte des données du carnet d'entretien. Ce fonds de prévoyance doit désormais être basé sur les besoins réels de l'immeuble, notamment en prévision des réparations à effectuer au cours des 25 prochaines années. Fini les cotisations symboliques ou « parce que ça a toujours été comme ça ». Pendant longtemps, plusieurs copropriétés cotisaient trop peu, ce qui menait à des cotisations spéciales parfois très élevées.

Ces deux dernières mesures étant transitoires, les syndicats de copropriété disposent d'une période de trois ans, soit jusqu'au 14 août 2028, pour s'y conformer. Plusieurs ont toutefois déjà amorcé les démarches.

L'attestation sur l'état de la copropriété

Autre élément majeur, lorsqu'un copropriétaire met en vente son unité, il devra demander au syndicat de lui remettre une attestation sur l'état de la copropriété. Ce document devra inclure une multitude d'informations : le montant du fonds de prévoyance, le montant des charges communes, le budget, les liquidités (surplus ou déficit), les détails sur les assurances, les travaux majeurs réalisés ou à prévoir, les litiges s'il y a lieu, etc. Le vendeur d'une unité de copropriété a dorénavant l'obligation de remettre cette attestation à son promettant acheteur.

Plus de transparence envers les copropriétaires

Grâce au carnet d'entretien et à l'étude du fonds de prévoyance, les administrateurs disposeront d'outils plus clairs pour établir des contributions suffisantes afin de couvrir les réparations majeures à venir. Cela peut mener à des hausses de charges communes, souvent impopulaires, mais nécessaires pour éviter d'éventuelles cotisations spéciales coûteuses et stressantes.

La Loi 16 renforce également l'importance de la communication. Les copropriétaires doivent être mieux informés de l'état de l'immeuble, des travaux à venir et de la situation financière du syndicat.

Les administrateurs ont donc un devoir de vulgarisation : expliquer les décisions, présenter les enjeux clairement et répondre aux questions. Une bonne transparence contribue souvent à réduire les tensions et à favoriser un climat plus harmonieux au sein de la copropriété.

Une responsabilité accrue, mais encadrée

Oui, la Loi 16 augmente les responsabilités des administrateurs. Toutefois, la loi reconnaît qu'ils sont souvent bénévoles. On ne leur demande pas d'être des experts en bâtiment ou en finances, mais d'agir avec sérieux, prudence et bonne foi, et de consulter des professionnels lorsque nécessaire.

En ce sens, cette loi met en lumière l'importance pour les syndicats de copropriété de vérifier que les administrateurs disposent d'une assurance responsabilité.



En conclusion

La Loi 16 marque un virage important vers une copropriété mieux entretenue, mieux organisée et plus transparente.

Pour les administrateurs, c'est un défi supplémentaire, mais une façon de protéger l'immeuble et d'assurer la tranquillité d'esprit de tous les copropriétaires.



Carole Fortin

Courtier immobilier résidentiel

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

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregant.com
F 418 848-1796

Service Régant
POMPES & PUITS
418 849-5614

Licence RBO : 2545-5577-58

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

L'impression 3D dans le monde

Avec les avancées technologiques qui progressent d'année en année, nous avons aujourd'hui accès à une multitude d'options pour améliorer ou modifier nos véhicules. Certaines modifications sont d'ordre esthétique, tandis que d'autres sont davantage axées sur la performance.

Au cours des dernières années, une technologie en particulier s'est démarquée en offrant une grande variété de possibilités à coût relativement abordable : l'impression 3D. La démocratisation et l'accessibilité accrue des imprimantes 3D ouvrent désormais la porte à une vaste gamme de modifications automobiles. Que ce soit pour des éléments esthétiques, des pièces fonctionnelles ou de petits accessoires pratiques, il est désormais possible de concevoir et d'imprimer soi-même des composants personnalisés à moindre coût.

Mais quelle place occupe réellement l'impression 3D dans la car scene? Le marché mondial de l'impression 3D dans l'industrie automobile était estimé entre trois et six milliards US en 2024-2025 avec une croissance rapide prévue d'ici 2035, atteignant entre 20 et 23 milliards US selon les prévisions de Market U.S. Scoop.

Ces chiffres témoignent d'un engouement croissant et d'un potentiel considérable pour cette technologie dans le secteur automobile.

Il demeure toutefois difficile de quantifier précisément le nombre de modèles téléchargés ou imprimés spécifiquement en lien avec l'automobile, puisque les grandes plateformes qui offrent des fichiers 3D publient généralement des statistiques globales, sans distinction par catégorie.

À titre d'exemple, la populaire plateforme Cults3D, qui regroupe environ 12 millions d'utilisateurs et plus de 2,3 millions de modèles, propose à elle seule plus de 22 000 fichiers liés au domaine automobile.

Voici d'ailleurs le top 3 des modèles les plus populaires dans la catégorie automobile



1. Support / fixation pour téléphone

L'un des fichiers les plus recherchés, permettant de fixer un smartphone (iPhone ou Android) dans le véhicule, généralement sur une grille de ventilation ou le tableau de bord.

2. Organisateur de porte-gobelet/rangement

Une pièce pratique qui s'insère dans le porte-gobelet afin de ranger monnaie, clés, cartes et petits objets. Très apprécié pour son utilité et sa simplicité d'impression.

3. Grattoir à glace

Un petit grattoir imprimé en 3D permettant de retirer le givre ou la neige du pare-brise sans endommager la surface, souvent offert gratuitement et facile à produire à la maison.

En résumé, la technologie de l'impression 3D représente une ressource exceptionnelle pour personnaliser un véhicule à coût modique. Des milliers de modèles peuvent être téléchargés et imprimés à domicile, que ce soit pour ajouter une touche esthétique à un projet automobile ou pour intégrer des solutions pratiques au quotidien.

Il est clair que nous n'avons encore exploré qu'une fraction des possibilités offertes par l'impression 3D dans le monde automobile et le meilleur reste assurément à venir.

Dave Daneault
4x4setupMagazine

Posséder moins pour vivre mieux

On accumule beaucoup trop. Et avec le temps, ça finit par peser plus lourd qu'on le pense.

En s'installant en Suisse, Margaret Manning, fondatrice de Sixty and Me, a décidé de réduire ses possessions à 200 objets. Elle explique comment le désencombrement peut transformer la vie en apportant légèreté, liberté et clarté mentale.



Photo Bac & Panier

Points essentiels à retenir :

- Faire l'inventaire de tout ce qu'on possède, même ce qui dort au sous sol.
- Créer une zone de tri avec trois catégories : jeter, donner, vendre.
- Travailler par zones : une pièce, une table, un coin.
- Appliquer le test des six mois : si ça n'a pas servi, ça peut partir.
- Numériser les papiers et souvenirs pour gagner de la place.
- Se fixer un objectif réaliste, comme réduire de dix objets par semaine.
- Avancer par petites sessions de 45 minutes pour éviter la fatigue.

Astuce

Commencez par un seul tiroir, juste un. Le sentiment de progression donne envie de continuer.

Quel objet pourriez vous laisser aller aujourd'hui?

Michel Després

Source : <https://sixtyandme.com/>

WR | 80 ans

Dominic et Gabriel Robert
arrière-petits-fils du fondateur

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

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

WR | Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

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

Carole Fortin

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 !

Avez-vous de l'argent qui dort?



Au cours des quatre dernières années, quatre millions de chèques émis par le gouvernement du Canada n'ont toujours pas été encaissés. Toutes années confondues, la valeur totale des sommes non réclamées s'élevait à 2,16 milliards en date du 30 septembre 2025.

Voici quelques exemples de chèques non encaissés :

- 848 000 chèques de TPS/Crédits pour taxe de vente harmonisée (valeur de 119 M\$)
- 453 000 chèques de remboursement d'impôt aux particuliers (valeur de 392 M\$)
- 130 500 chèques d'Allocation canadienne pour enfants (valeur de 43 M\$)
- 35 000 chèques du Régime de pensions du Canada (valeur de 92 M\$)
- 15 000 chèques d'assurance-emploi (valeur de 12 M\$)
- 85 000 chèques de pension de la Sécurité de la vieillesse (valeur de 73 M\$)

Note : les chiffres ont été arrondis - Source : Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux, en réponse à une question du député conservateur Adam Chambers (Simcoe-Nord en Ontario)⁽¹⁾.

Suggestion pour éviter ce problème

Si ce n'est pas déjà fait, inscrivez-vous au dépôt direct. C'est une façon sûre de recevoir les sommes qui vous sont dues. De plus, c'est nettement moins coûteux pour le gouvernement que d'émettre un chèque papier.

En avez-vous ?

Si vous voulez savoir si vous avez un chèque non encaissé émis par l'Agence du Revenu du Canada (ARC), allez sur « Mon dossier » de l'ARC et consultez la section « Chèques non encaissés » à la page « Aperçu » ou à la page « Comptes et paiements ». Le chèque doit dater de six mois et plus.

Si vous n'êtes pas familier avec l'ordinateur, il est possible d'appeler au 1 800 959-7383 (pour un remboursement d'impôt à un particulier) ou au 1 800 387-1194 (pour tout autre paiement de crédits ou prestations). Selon mon expérience, en fin d'après-midi ou le soir jusqu'à 20 heures, le temps de réponse est très rapide.

Il n'y a pas de date d'expiration pour réclamer votre argent.

Pour les autres organismes fédéraux ?

Pour les autres organismes fédéraux comme Emploi et Développement social Canada ou Anciens Combattants Canada, il faut communiquer avec eux si vous pensez qu'ils vous doivent de l'argent.

La Banque du Canada a également un site pour des « biens non réclamés » comme d'anciens soldes de comptes bancaires, d'obligations d'épargne du Canada ou encore de chèques de la Banque du Canada.

Il est possible de trouver toute l'information en inscrivant sur Google - Banque du Canada/biens non réclamés.

Au gouvernement du Québec ?

Pour y avoir travaillé pendant 23 ans, il y a aussi des sommes faramineuses non encaissées qui dorment dans les coffres de Revenu Québec.

Il est possible de vérifier si des sommes vous sont dues en allant sur « Mon dossier pour les citoyens » de Revenu Québec. Cliquez sur « Menu » en haut à gauche, puis sur la sous-section « Produits financiers non réclamés ».

Pour les autres ministères et organismes, consultez l'information à <https://www.quebec.ca/finances-impots-et-taxes/cheque-gouvernement/verifier-encaisser-remplacer-cheque-ministere-finances>

En date du 28 janvier 2026, 653 millions de dollars étaient disponibles à être rendus. Exemples : des produits d'assurance-vie, des sommes de régimes de retraite, de comptes de placement, des biens déposés dans un coffret de sûreté ou une succession non réclamée.

Vous avez dix ans pour réclamer les sommes de moins de 500 \$ et indéfiniment pour 500 \$ et plus.

Doris Tessier

(1) Référence : Protégez-vous, Jean-Luc Lavallée, 06 février 2026



Conseils de ta physio de famille



Source : <https://beyond2020optometry.ca/what-is-visual-vertigo-the-link-between-vision-dizziness>

Le vertige positionnel intense, mais pas dangereux !

As-tu déjà eu l'impression que la pièce se met à tourner quand tu te lèves du lit, que tu te couches ou que tu tournes la tête ? Si oui, il est possible que ce soit ce qu'on appelle un vertige positionnel paroxystique bénin, ou VPPB.

Le VPPB est une cause très fréquente de vertiges. Il peut toucher tout le monde, mais on le voit plus souvent après 50 ans. Ce n'est pas dangereux, mais c'est souvent très déroutant et ça peut vraiment nuire au quotidien.

À l'intérieur de ton oreille, il y a de tout petits cristaux qui aident ton corps à savoir où il est dans l'espace, un peu comme un niveau pour accrocher un cadre droit au mur. Parfois, certains de ces cristaux se déplacent à un endroit où ils ne devraient pas être. Quand tu bouges la tête, ils envoient alors de mauvais messages à ton cerveau, ce qui provoque le vertige.

Les symptômes apparaissent surtout lors de mouvements précis : se lever ou se coucher, se retourner dans le lit, se pencher ou regarder vers le haut. Le vertige est souvent intense, mais il dure généralement peu de temps. Il peut s'accompagner de nausées, parfois de vomissements, d'un sentiment d'instabilité ou de l'impression que tout tourne autour de soi.

Souvent, on ne sait pas exactement pourquoi le VPPB apparaît. Il peut survenir après une chute, un coup à la tête, une infection de l'oreille, ou simplement avec le vieillissement. Parfois, il arrive sans raison apparente.

La bonne nouvelle, c'est que le VPPB se traite très bien en physiothérapie. En clinique, on commence par une évaluation pour confirmer que c'est bien la cause des vertiges. Ensuite, des manœuvres simples et sécuritaires sont faites pour aider les cristaux à retourner à la bonne place.

Ces manœuvres sont rapides, sans chirurgie et sans médication. Pour plusieurs personnes, les vertiges diminuent beaucoup, ou disparaissent complètement, dès la première séance. Parfois, quelques traitements supplémentaires sont nécessaires.

Même si le VPPB peut être impressionnant, il se prend très bien en charge. Si tu as des vertiges qui reviennent ou qui apparaissent quand tu bouges la tête, n'hésite pas à consulter. Une physiothérapeute peut t'aider à comprendre ce qui se passe et à retrouver ton équilibre en toute sécurité.

Anne-Marie Violette, physiothérapeute

Matinées Frimousses

C'est le temps de s'inscrire

L'hiver 2026 tire à sa fin et la programmation printanière débute bientôt chez Matinée Frimousses. Les nouvelles inscriptions seront ouvertes à partir du 16 mars et les activités commenceront la semaine du 6 avril.

L'organisme propose une variété d'activités destinées aux parents et à leurs enfants de 0 à 5 ans, favorisant le développement des tout-petits, le lien parent-enfant et les échanges entre familles.

Matinée Frimousses est également à la recherche de bénévoles souhaitant offrir des activités aux familles et participer à l'organisation de fêtes familiales.

Le programme Accès Famille permet aussi aux familles de participer aux activités gratuitement.

Information et inscriptions.

Matinée Frimousses
info@matineeprimousses.org



Recherche

Personne cherche des meubles en vue de son déménagement.

Communiquez avec : La Saint-Vincent de Paul

st-vincent@ccapcable.com
 418 825-4244

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 Vétélé, administratrice	

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavallois

Tombée	Sortie
2026	
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



COLLABORATEURS



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

Installation septique
Entrée d'eau
Drain agricole
Excavation

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



Service d'aménagement paysager
reperes.co - 418.825.1081



Me Chantale Bourget
 Notaire et conseillère juridique

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

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



DRE Sophie Léonard
CHIROPRACTICIENNE

*Des soins de santé
 à proximité!*



Ste-Brigitte-de-Laval

chirosbdl.com

418 - 606-2424



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**