



## À lire

### Page 2

Le mot du maire

### Page 4

Soirée honorifique du  
Service de la sécurité publique

### Page 5

Deux pompiers athlètes

### Page 6

Arrêt Stop  
Madame Louise Labadie  
Chronique étudiante

### Page 7

Marie-Pier Boies, adjointe virtuelle

### Page 9

Votre Ville vous informe

### Page 10

Réservez votre panier de Noël

### Page 11

MRC de la Jacques-Cartier

### Page 13

Carte de membre 2026- 2027  
de la Société d'histoire

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

OCTOBRE 2026  
Volume 44 Numéro 8



**DRE Sophie Léonard**  
**CHIROPRACTICIENNE**

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

**CHABOT**  
**CONSTRUCTION**

Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

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

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

3333, rue du Carrefour, Bureau A-295  
Téléphone 418 660-5409 Texte 581 205-5406  
Courriel : [info@synergieorthodontie.ca](mailto:info@synergieorthodontie.ca)

Jacques Tremblay, prop.



**Station Service Alpin**  
**327 Ave Ste-Brigitte**  
**418 825-2219**

*Avec vous depuis plus de 39 ans*

Freins

Suspension

Mise au point

Pose de pneus

**UNI-PRO**

# Mot du maire

## Chers citoyens, chères citoyennes

Ahhh... la période électorale provinciale! Une de celles qui nous font vivre toutes sortes d'émotions!

On dit souvent que deux sujets peuvent rapidement enflammer les discussions de famille : la politique et l'argent. Bon... les histoires d'amour peuvent parfois se glisser entre les deux!

Mais à l'heure où vous lirez ces lignes, les électeurs auront fait leur choix et nous connaîtrons la personne élue pour représenter la circonscription de Montmorency à l'Assemblée nationale.

Peu importe le résultat, mon rôle comme maire demeure exactement le même : représenter Sainte-Brigitte-de-Laval et marteler, encore et encore s'il le faut, les besoins de notre municipalité auprès des différents paliers de gouvernement.

Notre conseil municipal travaille d'abord et avant tout pour les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval. Nous devons être capables de travailler avec les élus en place, peu importe leur formation politique. J'invite également les membres et sympathisants de tous les partis à continuer d'échanger dans le respect. Les réseaux sociaux peuvent parfois être cinglants... mais derrière chaque commentaire, il y a une personne. On peut être en désaccord sans devenir désagréables!

## Le budget 2027 approche!

Nous sommes maintenant dans une autre période importante : celle du budget municipal.

Je tiens d'ailleurs à remercier sincèrement tous ceux et celles qui ont participé à nos deux récents sondages. C'est tout un record de participation... bon, c'était aussi parmi nos premiers sondages officiels! Mais quand même!

L'un de ces sondages portait spécifiquement sur l'avenue Sainte-Brigitte (la section nord) et son avenir. C'est un axe important de notre municipalité et les décisions que nous prendrons à son sujet auront des impacts pour plusieurs années. Il était donc important pour nous de connaître votre vision et vos priorités.

Sans brûler tous les résultats avant leur publication, certaines tendances ressortent déjà. Pour l'avenue Sainte-Brigitte, l'amélioration de la qualité de la chaussée arrive parmi vos grandes préoccupations, tout comme la sécurité routière, la réduction de la vitesse et l'ajout d'infrastructures piétonnes et cyclables.

On constate également qu'une majorité de répondants privilégie une réfection progressive des secteurs prioritaires, répartie sur plusieurs années afin de limiter l'impact financier. Mais votre message est aussi clair : il faut commencer à avancer avec les ressources dont nous disposons.

Nous publierons sous peu les résultats complets. Plusieurs d'entre vous ont aussi pris le temps de nous laisser des commentaires : avec plus de 433 répondants, vous comprendrez qu'il y a un peu de lecture et d'analyse à faire! J'attends avec impatience vos commentaires constructifs lorsque tout sera publié. Et je vous le confirme : ce ne sera certainement pas notre dernier sondage!

## Chaque dollar compte

Préparer un budget municipal représente des heures et des heures de travail. Nos orientations demeurent les mêmes, mais il ne faut pas se leurrer : comme les citoyens et les entrepreneurs, la Ville subit elle aussi l'augmentation des coûts.

Quand le diesel coûte près de 3 \$ le litre et que le prix des équipements, des matériaux et des contrats augmente année après année, ça finit nécessairement par se refléter dans les opérations municipales.

Notre objectif demeure toutefois très simple : dépenser chaque dollar avec respect pour le citoyen qui nous l'a confié.

## Transport collectif : on attend le 14 octobre

Vous avez été nombreux à me rappeler à quel point le transport collectif est essentiel, particulièrement pour nos jeunes, nos travailleurs et les citoyens qui n'ont pas accès à une voiture.

Nous attendons maintenant le résultat de l'appel d'offres de la MRC, dont l'échéance est prévue le 14 octobre.

Pour le moment, le transport continue. Mais j'ai bien entendu vos préoccupations et vos demandes. Et si nécessaire... nous aurons un plan C.

## Une visite de nos voisins de Québec

Nous avons également eu récemment la visite de notre voisine, la conseillère municipale de Québec M<sup>me</sup> Mélanie Sauvé.

Nous avons eu l'occasion d'échanger sur plusieurs sujets d'intérêt commun entre nos territoires. Disons qu'un bon nombre de ceux-ci tournent autour de notre magnifique rivière Montmorency!



Mathieu Thomassin, maire de Sainte-Brigitte-de-Laval, Mélanie Sauvé (Respect citoyens) - District de Sainte-Thérèse-de-Lisieux, ville de Québec et Jean-Philippe Lemieux, conseiller district 1

Cette rivière ne connaît évidemment pas les limites administratives entre nos municipalités. Sa protection, sa résilience et les enjeux qui l'entourent nécessitent donc de la collaboration entre voisins.

Nos discussions ont été très intéressantes et nous avons convenu de poursuivre les échanges sur plusieurs dossiers. Nous avons rapidement constaté que nos façons de voir le rôle d'un élu se rejoignent : être à l'écoute, agir avec intégrité, demeurer près des citoyens et surtout, transformer les échanges en actions concrètes. Quand des municipalités voisines peuvent travailler ensemble sur des enjeux communs, tout le monde y gagne.

## Et oui... l'hiver approche!

Je sais, je sais... personne ne veut encore trop y penser! Mais profitez-en pour vérifier vos pneus d'hiver et préparer tranquillement vos véhicules. Nous vivons dans une région montagneuse et les conditions peuvent changer très rapidement.

De notre côté, nous travaillons encore cette année à améliorer notre plan de déneigement. Nous voulons constamment faire mieux, ajuster nos façons de faire et apprendre des expériences des années précédentes. Mais il faut aussi se rappeler d'une chose : malgré toute la planification possible, la grande patronne des opérations hivernales demeure... Mère Nature!

D'ici là, profitez pleinement de l'automne et de nos magnifiques couleurs.

Pourquoi ne pas en profiter pour aller marcher dans le sentier des Dunes? Celui-ci demeure ouvert même pendant la période de chasse.

Bon automne à toutes et à tous!

**Mathieu Thomassin**

Maire de Sainte-Brigitte-de-Laval

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

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

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

**BOUCHERIE & prêt-à-manger**

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

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

Accumulez des points  
sur vos achats\*  
en magasin!

**Esso**  
**Esso EXTRA**

**Optimum**  
\*certaines conditions s'appliquent

# Élections générales provinciales 2026

## Une victoire décisive dans Montmorency

La candidate du parti Conservateur du Québec et résidente de Sainte-Brigitte de Laval , M<sup>me</sup> Marie-Josée Hélie a remporté une victoire décisive avec une avance de 9296 votes sur sa plus proche adversaire, la péquiste M<sup>me</sup> Nathalie Gagnon.

Le député sortant de Montmorency, ministre de l'Emploi et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale a terminé au troisième rang comme ce fut le cas pour plusieurs de ses collègues ministres. M. Simard a récolté 12, 8 % des votes.

Les pourcentages pour les candidats du Parti libéral, M. René-Paul Coly et de Québec solidaire, Mme Annie-Pierre Bélanger ont été respectivement de 11,62 % et 8,72 %.

Félicitations à toutes les personnes qui ont exercé leur droit de vote car voter c'est appuyer la démocratie.

| Candidat(e)                                             | Votes   |        |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|
| Marie-Josée Hélie<br>Parti conservateur du Québec       | 43,63 % | 19 153 |
| Nathalie Gagnon<br>Parti québécois                      | 22,45 % | 9 857  |
| Jean-François Simard<br>Équipe Christine Fréchette -CAQ | 12,8 %  | 5 618  |
| René-Paul Coly<br>Parti libéral du Québec/Quebec        | 11,62 % | 5101   |
| Annie-Pierre Bélanger<br>Québec solidaire               | 8,72 %  | 3828   |

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Nombre de bulletins de votes     | 44 391 |
| Électrices et électeurs inscrits | 58 226 |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Taux de participation | 76,24 % |
| Vote par anticipation | 34,80 % |

## Levée de fonds pour une plaque commémorative à l'intention de Clément Bouchard

En mai dernier, nous apprenions le décès de M. Clément Bouchard, grand bâtisseur des sentiers pédestres de Sainte-Brigitte-de-Laval.



Ses collègues et amis ont jugé opportun de lui rendre hommage en installant un lieu de commémoration sur le sentier de la rivière aux Pins.

En collaboration, avec les sentiers SBDL, il est prévu d'installer une plaque commémorative sur un rocher distinctif dans ce sentier. Rappelons que ce dernier est celui sur lequel Clément s'est particulièrement investi, tant pour la préparation de la bande riveraine que pour la construction du sentier. Il a été pratiquement le seul à travailler sur ce sentier.

Une levée de fonds est organisée visant l'installation de cette plaque commémorative. L'objectif est d'atteindre le montant de 2 200 \$.

C'est dans cette perspective que nous vous invitons à contribuer vis la plateforme Gofundme. Rendez vous sur le site : **Plaque commémorative à l'intention de Clément Bouchard.**





**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](http://www.carrosseriepare.ca)

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

# Soirée honorifique du Service de la sécurité publique

Le jeudi 17 septembre dernier, dans la salle multifonctionnelle de l'église, s'est tenue la deuxième soirée honorifique du Service de la sécurité publique de SBDL.

La toute première soirée a eu lieu en janvier 2020, une initiative du directeur du Service, M. Moïse Mayer et de son adjointe administrative, M<sup>me</sup> Mélanie Bouchard.

Au total, 38 marques de reconnaissance ont été attribuées à plusieurs membres du service pour des réussites académiques et les années de service.

La formation continue est un élément primordial pour le personnel de tout service de sécurité publique car l'acquisition et le maintien des connaissances permet de faire face à toutes sortes de situation.

Plusieurs membres du Service ont obtenu au cours des dernières années des certifications de qualification émises par l'École nationale des pompiers du Québec et d'autres institutions reconnues dans les domaines suivants : désincarcération, opérateur autopompe, sauvetage nautique riverain, pompier 2, instructeur 1 et opération en sécurité civile.

Le nombre d'années du service atteint par des membres de l'organisation a aussi été souligné pour les paliers suivants:

## Cinq ans de service

- David Côté, pompier
- Tommy Vachon, pompier
- Dominic Boudreau, lieutenant
- Philippe Rousseau, lieutenant
- Lynda Béchette, brigadière
- Denys Vallée, brigadier



5 ans de service

## 10 ans de service

- Marc-André Labbé, pompier
- Jonathan Mathieu, lieutenant
- Olivier Lapointe, capitaine
- Christian Provencher, capitaine
- Mélanie Bouchard, adjointe administrative

## 15 ans de service

- Simon Gagnon, pompier
- Steeve Grondin, chef

## 20 ans de service

Trois personnes ont atteint le cap des 20 ans de service, soit MM. Réjean Béland, pompier, François Thomassin, capitaine et Moïse Mayer, directeur du Service.

Ils ont reçu une distinction honorifique de la Gouverneure générale du Canada. Celle-ci a pour but d'honorer les membres d'un service canadien incendie ayant 20 ans de service, dont 10 ans dans des fonctions comportant des risques.

## Denis Gagnon, pompier de l'année

La soirée honorifique a aussi été marquée par l'annonce de la création d'une reconnaissance toute spéciale qui sera remise annuellement à l'un des membres de l'organisation qui s'est démarqué.

C'est le pompier premier répondant Dany Gagnon qui s'est vu décerner le titre de pompier de l'année.

Cette distinction décernée par les pairs via un sondage basé sur les valeurs du Service, témoigne de l'estime et du respect qu'il inspire au sein de l'équipe. « Son



Dany Gagnon, pompier de l'année

engagement constant, son dévouement exemplaire, sa grande disponibilité et son professionnalisme font de lui un modèle pour ses collègues et contribue au succès de l'organisation », a-t-on souligné.

Ce qui m'est apparu évident lors de cette soirée, c'est l'esprit de famille et le fort sentiment d'appartenance des membres au Service de la sécurité publique de SBDL.

Bravo pour cette belle initiative qui permet de reconnaître de façon tangible l'engagement des employés du Service de la sécurité publique. Être pompier premier répondant, c'est plus qu'un métier, c'est une véritable passion.



10 ans de service



20 ans de service

Pour la santé  
de toute votre  
famille



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE



annemarieviolette.com

581.903.2103

André Lachapelle

# Deux pompiers athlètes



Marc-André Labbé et Alexis Savard, deux résidents de SBDL, ont plusieurs points en commun. Ils sont tous les deux pompiers premier répondant et ils affectionnent l’entraînement physique que l’on pourrait qualifier d’extrême, un pré-requis pour participer à une compétition très exigeante au plan physique, le FireFit.

Voici en détail les épreuves que doivent franchir les participants :

- Monter une tour de cinq étages avec une longueur de boyau de 45 livres à l’épaule et déposer le boyau dans une boîte au sommet;
- Hisser un second boyau de 45 livres jusqu’en haut et le déposer dans la même boîte;
- Redescendre le plus rapidement possible en touchant chaque marche;
- Déplacer une poutre d’acier de 165 livres au moyen d’une masse de neuf livres;
- Courir 140 pieds en contournant des bornes-fontaines, puis transporter une lance chargée d’eau sur 75 pieds;
- Fournir un dernier effort en traînant un mannequin de 175 livres sur une distance de 100 pieds.

À toutes ces épreuves diaboliques, il faut ajouter la tenue intégrale de pompier (40 lbs) qu’ils doivent porter ainsi qu’un appareil respiratoire branché à la partie faciale.

Le chiffre magique en FireFit, c’est deux minutes. C’est l’objectif ultime visé par tous les pompiers qui choisissent de participer à cette compétition. Pas surprenant que l’on qualifie le Firefit comme étant les deux minutes les plus difficiles dans un sport de compétition.

Nos deux pompiers lavallois ont réussi l’exploit de descendre sous la barre des deux minutes.

Marc-André, qui aura bientôt 47 ans, a réussi un temps d’une minute 48 secondes et Alexis, un jeune homme de 22 ans a arrêté le chronomètre à une minute 30 secondes. Des performances solides qu’ils ont accomplies lors de championnats canadiens.

Ils sont satisfaits à juste titre de leurs performances, mais ils déplorent le fait de ne pas avoir accès au Québec à un site de compétition. « Nous avons accès à la tour et à tous les autres éléments du parcours

seulement lorsque nous participons au championnat » soulignent-ils.

Pour bien performer à une compétition aussi intense, stressante et difficile, les deux athlètes n’ont pas le choix, ils doivent se soumettre à un entraînement intense et soutenu.

Quatre à cinq fois par semaine, Marc-André est au gymnase à 4 h 15. Une heure plus tard, soit à 5 h 45, il est de retour à la maison. À 7 heures, il est au travail à la Direction des travaux publics de la Ville. Des séances d’entraînement intense. « À chaque fois, je vais au bout de mes forces. Il faut se donner une volée à toutes les fois », lance-t-il.

Alexis fait du sport depuis toujours. Son entraînement ne se limite pas au FireFit puisqu’il vise aussi la participation à des marathons. Il est aussi le coach de l’équipe de l’École des pompiers du Campus Notre-Dame-de-Foy.

Bravo à Marc-André et Alexis qui vivent intensément leur passion pour leur métier de pompier et le FireFit.

Photos : Alexis Savard





**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.

**Les soins de santé bucco-dentaire sont essentiels à la santé !**

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

## Arrêt Stop

### Deux expériences qui parlent

Un matin, je me rendais à pied au cœur de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval. J'attendais pour traverser à l'intersection près de l'école du Grand Duc, là où se trouve le passage pour piétons.

J'ai attendu encore et encore et aucune voiture ne s'est arrêtée. J'avoue cependant que je n'avais pas mis les lumières pour faciliter le passage.



Un autre matin, j'ai refait une expérience similaire mais au passage pour piétons près du parc Richelieu. Cette fois, j'ai pris la peine de compter les véhicules qui sont passés sans s'arrêter. Je me suis rendue à 12. J'ai traversé, non pas parce qu'une voiture s'est immobilisée mais parce qu'il n'y en avait plus.

Je ne suis pas la seule à avoir fait ce constat. Plusieurs personnes que je connais m'ont partagé une expérience similaire.

Au Québec, les piétons doivent respecter certaines règles pour assurer leur sécurité comme par exemple, utiliser le trottoir et s'il n'y en a pas, circuler sur le bord de la chaussée ou sur l'accotement en privilégiant le sens contraire de la circulation de façon à voir venir les véhicules. Plusieurs personnes ne se conforment pas à cette règle. De plus, les piétons doivent traverser aux intersections et aux passages pour piétons en vérifiant au préalable qu'aucun véhicule ne puisse mettre leur vie en péril.

Les automobilistes et les cyclistes doivent céder le passage lorsqu'il y a une traverse de piétons

À peu près partout au Canada, les passages pour piétons sont respectés et les automobilistes s'arrêtent automatiquement.

Il est temps que nous, citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval, nous conformions à cette règle du code de la route.

**Doris Tessier**

## Louise Labadie, toujours active

Madame Louise Labadie est heureuse de faire partie de la Ligue de balle donnée l féminine les Underdogs de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Elle assume fièrement ses 73 ans et s'estime privilégiée de pouvoir jouer avec une si belle équipe. On sent la complicité qui unit les femmes. En assistant à une partie, j'ai d'ailleurs pu constater qu'elle est appréciée de ses coéquipières.

On peut dire sans l'ombre d'un doute qu'elle est l'aînée de la « gang ». Elle dit qu'elle se sent très bien avec chacune des femmes de l'équipe même si elle pourrait être la grand-mère de certaines. C'est un bel exemple de relation intergénérationnelle.

M<sup>me</sup> Louise joue à la balle depuis 43 ans. En 1983, c'est d'ailleurs elle qui, avec M<sup>mes</sup> Aline LeRossignol et Lina Pellerin, ont relancé les équipes de balle féminines à Sainte-Brigitte. Avant, elle préférait jouer au softball maintenant elle s'adonne à la balle donnée. Elles sont lanceuse et receveuse pour l'équipe. Elle exerce encore ses rôles avec l'agilité de la jeunesse.



Félicitations M<sup>me</sup> Louise Labadie pour ton dynamisme! Nous avons besoin de modèle comme toi.

**Doris Tessier**

## Chronique étudiante

Dans le but de promouvoir la lecture et l'écriture, l'équipe du journal est heureuse d'offrir à tous les élèves du primaire, un espace dans le Journal.

Une section spéciale sera créée et vous permettra d'y placer vos réalisations : un texte qui vous rend fier, un poème particulièrement réussi, un beau dessin accompagné d'une phrase pour les plus petits, quelques paragraphes pour féliciter un ami, raconter un événement.

On a bien hâte de vous lire !



### 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

# Marie-Pier Boies - Adjointe virtuelle



Marie-Pier Boies - Regroupement des gens d'affaires de Beauport

Marie-Pier Boies offre des services d'adjointe administrative aux petites et moyennes entreprises (PME). Elle effectue certaines tâches administratives pour des organisations, des entreprises en télétravail. Elle est spécialisée en vente et service à la clientèle.

## Son offre de service

Elle vient en aide à toute entreprise ou organisation qui a des besoins dans le développement des affaires, des ventes, des services administratifs, du service à la clientèle, du recrutement, etc.

De façon plus concrète, elle peut supporter une entreprise dans la prise de rendez-vous avec les clients, la gestion des courriels, le secrétariat. Dans le domaine des ventes, elle peut démarrer le processus à partir de l'identification des clients potentiels jusqu'à la conclusion d'une vente. Elle établit avec le client un plan de ventes qui a pour objectif de générer des revenus et de déterminer son implication dans le cycle de ventes.

Concernant le développement des affaires, elle peut soutenir les entreprises ou les organisations en prenant les rendez-vous qui ont pour but de se finaliser par la vente d'un service. À titre d'exemple, avec le département de la formation continue du Cégep de Victoriaville, elle communique avec des entreprises qui peuvent être intéressées par ce type de service, propose une visite et fixe un rendez-vous pour mettre en contact tous les intéressés.

Elle peut également supporter dans le domaine du recrutement du personnel en réalisant les entrevues avec les candidats potentiels et remettant les résultats des entretiens afin de faciliter la prise de décision des gestionnaires. Elle fait également de la prospection de candidats à partir des différents sites spécialisés dans le domaine comme par exemple *Jobboom*.

## Le fonctionnement

Les organisations, les entreprises achètent une banque d'heures renouvelable selon leurs besoins. Une entente est conclue entre elle et le client afin de bien déterminer les services, les tâches qu'elle doit accomplir pour répondre adéquatement à leurs attentes.

## Ses expériences

Marie-Pier cumule 11 ans d'expérience. Elle a exercé des emplois en représentation interne ou externe. Elle a été chargée de projet dans le domaine de l'emballage, représentante des ventes, représentante aux solutions aux PME pour Telus.

Depuis 2022, elle est travailleuse autonome à titre d'adjointe virtuelle et collabore avec plusieurs entreprises qui travaillent dans les domaines suivants : vente, finance, construction, événementiel, recherche et partenariat, scolaire.

## Ses projets d'avenir

Marie-Pier se lance le défi de faire progresser son entreprise et de devenir une référence dans le grand Québec en matière de ventes et de service à la clientèle. Pour se faire, elle envisage de recruter quelques personnes qui vont la seconder dans l'exécution des mandats qui lui seront confiés, d'augmenter sa clientèle en donnant des services qui contribuent à alléger les tâches administratives des dirigeants.

Présentement, elle travaille à la conception d'un site Web qui devrait être opérationnel d'ici peu. Elle fait déjà partie du Regroupement des gens d'affaires de Beauport et songe sérieusement à joindre d'autres mouvements ayant des missions similaires.



Marie-Pier concentrée sur sa tâche

Marie-Pier s'est impliquée récemment pour l'événement - SBDL Bouge - et compte devenir partenaire de d'autres événements à caractère social et humanitaire.

## Sa source de motivation

Marie-Pier est heureuse et fière de partager sa reconnaissance envers son grand-père et ses proches. Affectivement parlant, elle était très près de son grand-père qui avait la fibre entrepreneuriale. Elle admire le fait qu'il ait tout vendu pour se lancer en affaires. Ce dernier est maintenant décédé mais il lui a légué son côté déterminé et innovateur.

C'est avec amour et conviction qu'il l'a encouragée et motivée à se lancer en affaires. Encore aujourd'hui, elle a confiance qu'il la guide vers la réussite; c'est son inspiration. Elle souligne également le support qu'elle reçoit de son conjoint, de ses parents, etc.

Vous aimeriez déléguer quelques tâches administratives pour alléger votre tâche, vous pouvez la joindre pour obtenir de l'aide :

- sur sa page Facebook : L'adjointe Virtuelle MP,
- par courriel : [ladjointemp@gmail.com](mailto:ladjointemp@gmail.com) ou
- par téléphone : 418 929-1618

**Doris Tessier**

## Complice de vos projets de vie



Profitez de notre équipe aux expertises spécialisées qui vous accompagne et met ses connaissances au profit de votre patrimoine.

Découvrez nos services



**Desjardins**  
Gestion de patrimoine



# Cercle de fermières SBDL

## L'engouement pour les arts textiles



Au Québec, on constate un engouement pour les arts textiles et le Cercle de fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval s'inscrit dans cette tendance. La preuve est qu'avec l'approche de l'automne trois nouvelles fermières se sont jointes à l'équipe.



Ensemble tuque et foulard tricoté par Françoise Dawson,

### Pourquoi ce regain de popularité?

Le désir de retourner aux sources s'explique entre autres par les bienfaits du travail manuel. Les arts textiles sont reconnus pour apaiser, déconnecter du train-train quotidien. Plusieurs personnes disent qu'en tissant, tricotant, cousant, etc., elles sont tellement concentrées qu'elles oublient tout le reste. C'est comme une méditation, un moment de bien-être. Le cerveau prend une pause des tracasseries.

Les arts textiles permettent de décrocher de la télévision, des ordinateurs, des téléphones cellulaires, etc... S'adonner à une ou plusieurs activités de travail manuel peut permettre de briser la dépendance aux écrans en la remplaçant par quelque chose de productif.

Quand on a confectionné une pièce, il y a toute une fierté qui s'installe. On peut voir le travail accompli, le toucher, le montrer, etc... On réalise que tricoter

un chandail, tisser une nappe, faire une courtepoinette, etc... ça prend du temps mais la satisfaction personnelle qu'on y retrouve est incomparable.

### Les bienfaits pour la santé

Il y a maintenant des études scientifiques, comme celle menée par le British Journal of Occupational Therapy, qui démontre que le tricot aurait plusieurs bienfaits comme le renforcement des neurones, l'amélioration de la motricité fine, l'augmentation de la satisfaction personnelle et la production de l'hormone du bonheur et du bien-être.

Les activités qui demandent d'utiliser la motricité fine permettent de garder une bonne amplitude des mouvements, de faire circuler les fluides dans les mains et de garder les articulations en santé.

### Allier écologie et travail manuel

Un vêtement confectionné à la main est généralement de très bonne qualité et peut durer très longtemps.

Prenons l'exemple d'un linge à vaisselle tissé, il va durer des années. De plus, grâce à la qualité des fibres, il permet de faire un meilleur travail par exemple : faire briller les verres.

On peut utiliser des matériaux de seconde main pour confectionner toutes sortes de pièces comme de la laine usagée pour faire un nouveau chandail, du tissu déjà utilisé pour faire une courtepoinette, des sacs de plastique pour refaire des sacs tissés nouvelle génération, etc... Il n'est donc pas toujours nécessaire de dépenser beaucoup d'argent pour s'adonner aux arts textiles.

Souvent, pour des raisons d'économie, nos mères ont beaucoup cousu des vêtements en se servant d'un autre. Cette pratique permettait aux enfants d'être bien habillés pour aller à l'école même si les moyens financiers de la famille n'étaient pas au rendez-vous. Un exemple à suivre en ces temps difficiles.



Sous-plat pour micro-ondes réalisé par Jocelyne Fortier

### Pour apprendre

Avec toutes les technologies actuelles, il est maintenant facile d'apprendre avec votre téléphone, votre tablette, etc... On peut retrouver à peu près toutes les formations ou patrons possibles sur Internet.

Mais encore mieux, si vous joignez le Cercle de fermières, vous serez bien entourées pour apprendre plusieurs techniques et obtenir de l'aide personnalisée. Vous pouvez rejoindre le Cercle de fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval au :

418 825-2515, poste 400 et laisser un message sur la boîte vocale.

Le bonheur est au bout de vos doigts

**Doris Tessier, fermière**  
**Pour le Cercle de fermières SBDL**

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  
Lise Boulay, Communications-recrutement

**EXCAVATION**

Installation septique  
Entrée d'eau  
Drain agricole  
Excavation

**418-558-0296**  
RBQ : 5865-0037-01

**Repères.**  
paysages durables

Service d'aménagement paysager  
reperes.co – 418.825.1081

**Me Chantale Bourget**  
Notaire et conseillère juridique

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

10516, Boul. Ste-Anne, Bureau 212  
Sainte-Anne-de-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!*

chirosbd.com

Ste-Brigitte-de-Laval 418 - 606-2424

# VOTRE VILLE VOUS INFORME



## AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE

### COLLECTE DES ENCOMBRANTS: LIMITE D'INSCRIPTION LE 22 OCTOBRE



La collecte des encombrants aura lieu le 28 octobre. Le service de collecte est offert sur inscription moyennant un tarif de 40 \$. La date limite d'inscription et de paiement est le 22 octobre.

Un monstre encombrant doit pouvoir être transporté par 2 personnes. C'est un objet d'origine domestique ou un meuble de maison ou de jardin, et qui peut être recueilli par un camion à chargement arrière régulier.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter la page à ce sujet <https://sbdL.net/collecte-encombrants/>



### COLLECTE DE FEUILLES

La collecte de feuille dans des sacs en papier aura lieu le 5 novembre. Aucune inscription n'est requise. Assurez-vous que vos sacs sont en bordure de rue la veille.

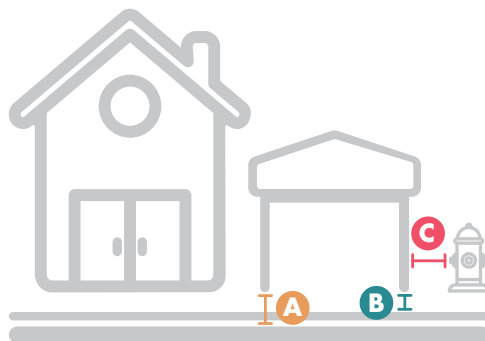
Pour plus d'information; <https://sbdL.net/collecte-feuilles-mortes-avec-sacs-papier/>

## TRAVAUX PUBLICS

### POSE DES GARAGES DE TOILE

Prière de respecter la pose des garages de toile :

- 1 m de la chaussée; **A**
- 0,5 m d'un trottoir, d'une piste cyclable ou d'un passage piéton; **B**
- 1,5 m d'une borne-fontaine. **C**



### INTERDICTION DE STATIONNER DANS LES RUES EN PÉRIODE HIVERNALE

Un petit rappel sur les interdictions de stationner en période hivernale du 1<sup>er</sup> novembre au 15 avril. Des stationnements incitatifs sont accessibles :

- Bâtiment des Saphirs (175, rue Kildare)
- Parc Richelieu (386, ave. Sainte-Brigitte)
- Terrain des loisirs (8, rue de la Patinoire)
- Face à la caserne (5, rue Auclair)
- Face à l'église
- Sur la rue des Dunes

### ÉLAGAGE DES BRANCHES NUISANT AUX OPÉRATIONS

Une tournée du territoire sera effectuée afin d'élaguer les branches accrochant la machinerie de déneigement. (Nous tenons en compte la hauteur du souffleur comme guide). Prière de nous aider en prenant de l'avance, vérifier vos arbres et faites-en faire l'élagage. Une lettre sera transmise aux citoyens devant se corriger afin de nous permettre d'offrir un meilleur service de déneigement pour tous.

### PANIER DE BASKETBALL ET BUTS DE HOCKEY

Prière de garder ceux-ci sur vos terrains et à une distance de plus de 2 m de la chaussée pour nous permettre de ne pas endommager vos biens.

## SÉCURITÉ PUBLIQUE

### SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

Êtes-vous prêts à réagir en cas d'incendie? La Semaine de la prévention des incendies se tiendra du 4 au 10 octobre 2026. Chaque année au Québec, près de 48 % des incendies résidentiels sont causés par une distraction ou une erreur humaine. Adopter de bonnes habitudes peut faire toute la différence.

#### Protégez votre famille

- Vérifiez le bon fonctionnement de vos avertisseurs de fumée;
- Assurez-vous d'avoir au moins un avertisseur par étage et près des chambres;
- Remplacez les avertisseurs âgés de plus de 10 ans;
- Ne retirez jamais la pile et ne modifiez jamais l'appareil.

#### Préparez votre plan d'évacuation

- Identifiez toutes les sorties possibles de votre résidence;
- Prévoyez deux chemins de sortie pour chaque pièce;
- Déterminez un point de rassemblement à l'extérieur.

#### Mettez votre plan à l'épreuve!

Faites un exercice d'évacuation en famille au moins une fois par année. L'objectif est que tous puissent quitter la maison en moins de trois minutes.

#### La prévention commence aussi par la sécurité électrique

Une mauvaise utilisation ou un mauvais entretien des appareils électriques peut causer un incendie. Utilisez uniquement des appareils certifiés, remplacez les équipements endommagés et privilégiez des rallonges électriques approuvées lorsque nécessaire.

#### Restez informés en tout temps

Inscrivez-vous à CITAM pour recevoir les alertes et notifications d'urgence de la Municipalité par courriel, texto ou téléphone: [portailcitoyen.cauca.ca/regis-tration/general-information](mailto:portailcitoyen.cauca.ca/regis-tration/general-information)



Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval  
MRC de la Jacques-Cartier

### Avis public

#### AVIS AU TIERS

À M. Claude Plamondon, cet avis est, par la présente, donné par la responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, conformément au paragraphe 7 de l'article 47 de la *Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et la protection des renseignements personnels*, RLRQ, c. A-2.1 :

- Que nous avons reçu une demande d'accès visant à obtenir l'étude de sol de l'installation septique de la propriété sise au 376, rue Saint-Louis ;
- Que ce document ait été transmis par vous-même à la Ville et que nous sollicitons vos observations afin d'évaluer la communication ou non de ce document au demandeur, au plus tard dans les 20 jours de la diffusion dans le journal de l'avis.

Vous devez faire parvenir vos observations à la responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, par écrit, au 414, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0 ou par courriel à [greffe@sbdL.net](mailto:greffe@sbdL.net), avant l'expiration du délai mentionné ci-haut. À défaut, vous serez réputé avoir consenti à ce que l'accès soit donné au document.

FAIT À SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL, CE 28<sup>e</sup> JOUR DU MOIS DE SEPTEMBRE DE L'AN 2026.

Me Catherine Roy  
Responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels

# Il est temps de réserver votre panier de Noël!



L'équipe de la Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval a déjà commencé à se préparer en vue de la distribution des paniers de Noël aux familles et aux personnes dans le besoin sur le territoire de notre ville. D'ici là, il y a plusieurs étapes à franchir et la première consiste à recevoir vos demandes d'ici le début de décembre.

## Comment faire une demande

Vous pouvez faire votre demande dès maintenant, et ce, jusqu'au début de décembre. Il suffit de nous transmettre un courriel en indiquant votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone et, s'il y a lieu, le nombre de personnes dans votre famille. Si vous êtes dans l'impossibilité de communiquer avec nous par courriel, laissez un message sur notre boîte vocale en mentionnant votre nom et numéro de téléphone et en spécifiant que vous appelez pour les paniers de Noël.

## Date limite : 4 décembre



## L'Arbre enchanté

Et si on ajoutait de beaux cadeaux pour les enfants? L'Arbre enchanté des Chevaliers de Colomb permet d'offrir des cadeaux neufs aux enfants défavorisés de la région de Québec. En tant que partenaire, la Saint-

Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval leur transmet chaque année les besoins des familles d'ici.

Pour participer, vous devez nous transmettre une demande par courriel, pour chaque enfant de moins de 17 ans dans votre famille, son prénom, son âge, son sexe et deux idées de cadeaux d'une valeur d'environ 50 \$ chacun.

Nous devons transmettre ces informations à l'Arbre enchanté le 7 novembre. Ne tardez pas à faire votre demande!

## Date limite : 5 novembre



## Pour être éligible aux paniers de Noël et à l'Arbre enchanté

Si votre revenu familial est de 60 000 \$ ou moins, ou que vous vivez seul avec un revenu de 42 000 \$ ou moins, nous pouvons vous aider à passer un beau Noël. Pour les familles de plus de deux enfants, on ajoute 10 000 \$ par enfant supplémentaire (ex. : trois enfants = un maximum de 70 000 \$ de revenu familial).

Une analyse financière sera requise pour déterminer votre admissibilité. Toutes les demandes sont traitées dans la confidentialité et en respectant les critères établis par la Saint-Vincent de Paul.

## Gens d'affaires : on a besoin de vous!

Nous invitons toutes les entreprises de Sainte-Brigitte-de-Laval à participer à notre levée de fonds annuelle afin d'inclure des denrées périssables dans les paniers de Noël, mais aussi et surtout afin de soutenir notre mission tout au long de l'année : bons d'achat pour de la nourriture, des vêtements ou des fournitures scolaires, frais d'inscription à des activités parascolaires, achat de meubles de première nécessité...



La Saint-Vincent de Paul de Sainte-Brigitte-de-Laval offre aussi des visites d'amitié aux personnes seules. Elle participe aux tables de concertation et s'implique comme partenaire dans plusieurs initiatives visant à aider les personnes en difficulté, tels l'Arbre enchanté, le programme Accès-Loisirs et le programme d'aide de la Ville pour les camps d'été.

Dans les prochaines semaines, vous recevrez une demande de participation à notre levée de fonds. Nous espérons que vous serez nombreux à y répondre.

Chaque dollar compte car les besoins sont grandissants. N'oubliez pas les plus démunis de votre communauté.

## Pour nous joindre

Par courriel : [st-vincent@ccapcable.com](mailto:st-vincent@ccapcable.com)  
Ou laissez un message au 418 825-4244

## Doris Tessier

## L'équipe de la Conférence Sainte-Brigitte-de-Laval de la Société de Saint-Vincent de Paul

Xavier de Wergifosse, président  
Manon Bidégaré, vice-présidente  
Doris Tessier, trésorière  
Hélène Fortier, secrétaire  
Danielle Arcand, administratrice  
Josée Thomassin, administratrice

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  
xylem brand

**Benoit Bureau, propriétaire**  
C 418 571-8893

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

**Service Régent**  
POMPES & PUITS

info@serviceregint.com  
F 418 848-1796

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

**DIONRHEAUME.COM**

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

# Lancement d'un second appel d'offres en transport collectif de La Jacques-Cartier

Le 17 septembre dernier, lors de la dernière séance, le conseil de la MRC de La Jacques-Cartier a adopté une résolution visant à retourner en appel d'offres en matière de transport collectif.



Le dernier appel d'offres qui prenait fin le 2 juillet dernier a été infructueux. Le conseil souhaite donc lancer à nouveau le processus souhaitant interpellier des fournisseurs pouvant offrir un service de transport collectif à un coût qui respecte la capacité de payer.

Depuis plusieurs années, la MRC, appuyée par la Fédération québécoise des municipalités (FQM), interpelle le gouvernement et réclame des changements significatifs, notamment à la Loi sur les transports et au programme de financement.

D'ailleurs, le 25 septembre 2025, la MRC faisait adopter par la FQM une résolution s'adressant au ministre des Transports et de la Mobilité durable réclamant des modifications importantes et exigeant plus

de flexibilité pour les municipalités et MRC ayant compétence en transport collectif.

## Des mesures plus flexibles à mettre en place

La Loi sur les transports doit être révisée pour permettre aux MRC d'avoir plus de souplesse et de flexibilité pour adapter leurs services de transport collectif à la réalité du marché. Il est impératif que les lois, les règles actuelles et les processus d'octroi de contrats municipaux reflètent le contexte actuel et les besoins des MRC.

« Aujourd'hui, la MRC est confrontée à la situation qu'elle anticipait, annonçait et dénonçait depuis plusieurs années déjà. Il y a maintenant urgence d'agir et nous pressons le prochain gouvernement d'accorder des modalités plus souples aux MRC offrant un service de transport collectif.

De plus, face au sous-financement du gouvernement devant un service de plus en plus dispendieux et soumis aux règles strictes du marché, il est temps de donner les outils nécessaires qui nous permettront de pérenniser le service de transport collectif dans La Jacques-Cartier », a pressé le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Sébastien Couture.



Photo : Radio-Canada / Flavie Sauvageau

## À propos de la MRC de La Jacques-Cartier [mrcjacques-cartier.com](http://mrcjacques-cartier.com)

La MRC de La Jacques-Cartier regroupe les municipalités du croissant vert de la Capitale-Nationale, soit Sainte-Catherine-de-la Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Saint-Joseph, Shannon, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Beauport, Sainte-Brigitte-de-Laval et TNO du Lac-Croche.

## À propos du TCJC | [tcjacquescartier.com](http://tcjacquescartier.com)

Le TCJC est un service de transport collectif mis sur pied en 2010 et géré par la MRC de La Jacques-Cartier.

## Projet jeunesse pour la MRC de La Jacques-Cartier

Nous menons actuellement une initiative majeure sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier, en partenariat avec le CIUSSS de la Capitale-Nationale et la Sûreté du Québec (SQ), visant à dresser une étude complète des besoins et des enjeux des jeunes de 13 à 17 ans.

L'objectif ultime de cette démarche, financée par le Fonds québécois d'initiative sociale (FQIS), est de cibler nos priorités d'action régionales pour mettre en place des projets porteurs qui répondent concrètement aux réalités de nos adolescents.

Pour y parvenir, nous avons déployé des sondages s'adressant spécifiquement :

- Aux adolescents de 13-17 ans du territoire
- À leurs parents
- Aux intervenants du milieu (communautaire, scolaire, public)

La portée et la réussite de cette consultation dépendent grandement de notre capacité à joindre la communauté.

**Sabrina Paquet**

Chargée de projet jeunesse- MRC de La Jacques-Cartier [www.cjeportneuf.com](http://www.cjeportneuf.com)

**MRC**  
La Jacques-Cartier

JEUNES DE LA MRC

*On veut vous entendre*

**Jusqu'au 30 octobre, nous invitons les parents et les jeunes de 13 à 17 ans de notre région à remplir le sondage en suivant ce code QR**

Consultation jeunesse pour les 13-17 ans de la MRC de La Jacques-Cartier (2)

**Questionnaire Jeunes**  
[bit.ly/4hqfSIU](http://bit.ly/4hqfSIU)

Être parent d'un ado dans La Jacques-Cartier

**Questionnaire Parents**  
[bit.ly/4hj3Ty4](http://bit.ly/4hj3Ty4)

Bâton l'avenir de nos 13-17 ans ensemble

**Questionnaire Organismes**  
[bit.ly/4dc0f4J](http://bit.ly/4dc0f4J)

**MERCI pour vos réponses !**



# PROGRAMMATION

## OCTOBRE 2026

VENDREDI  
**2**  
OCTOBRE

LOUIS-FRÉDÉRIC PARADIS

SAMEDI  
**3**  
OCTOBRE

JP GOBEIL

JEUDI  
**8**  
OCTOBRE

SOIRÉE COUNTRY  
AVEC LYS GOSSEL 

VENDREDI  
**9**  
OCTOBRE

HOMMAGE À SCORPIONS  
AVEC LÉGENDES DU ROCK 

SAMEDI  
**10**  
OCTOBRE

GINO DICKIE  
EN DUO

VENDREDI  
**16**  
OCTOBRE

DUO MIDNIGHT TWO

SAMEDI  
**17**  
OCTOBRE

TOMMY CONNELLY

JEUDI  
**22**  
OCTOBRE

SOIRÉE COUNTRY  
AVEC LYS GOSSEL 

VENDREDI  
**23**  
OCTOBRE

SOIRÉE D'HUMOUR 

SAMEDI  
**24**  
OCTOBRE

STÉPHANE LANGELIER

VENDREDI  
**30**  
OCTOBRE

ANDEE & KORI KAMEDA

SAMEDI  
**31**  
OCTOBRE

PARTY D'HALLOWEEN  
AVEC PAQUET D'TROUBLES 

BIENTÔT

*Menu d'automne*



400, RUE AUCLAIR  
SAINT-BRIGITTE-DE-LAVAL



418 825-2016



SOMMETBISTROPUB.CA

# Renouvellement de votre adhésion 2026-2027

Diane Clavet

## Renouvellement de votre adhésion

L'année financière de la Société d'histoire s'est terminée le 31 août 2026. Il est maintenant temps de renouveler votre adhésion 2026-2027 à la Société, si ce n'est déjà fait.

À noter que les personnes qui ont acheté une carte de membre lors de la soirée Chasse et pêche à Sainte-Brigitte-de-Laval : histoire d'un paradis perdu de mai dernier n'ont pas à renouveler leur adhésion pour 2026-2027. Celle-ci est valide jusqu'au 31 août 2027.

Cette année, nous n'utiliserons plus de carte de membre physique, puisque sa gestion occasionne davantage de frais et de contraintes. Dès que vous aurez effectué le paiement de votre adhésion, vous serez automatiquement inscrit à la liste des membres. Une attestation vous sera ensuite envoyée.

La cotisation annuelle demeure à 10 \$. Elle constitue notre principale source de financement et nous permet notamment d'assumer les frais d'assurance et d'hébergement de nos sites afin de vous tenir informés et de préserver pour l'avenir les nombreuses informations recueillies depuis la création de la Société en 2018.

Nos frais annuels de fonctionnement s'élèvent à environ 1 300 \$.

Il est également important de rappeler qu'il faut être membre en règle pour avoir droit de vote à l'assemblée générale, qui se tiendra le 23 novembre par visioconférence.

## Modes de paiement

### Virement bancaire à :

Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval  
Question : De quoi parlons-nous?  
Réponse : histoire

### Chèque au nom de :

Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval  
15, rue des Pruches  
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec)  
G0A 3K0

Merci à l'avance pour votre soutien. Il est important pour nous!

**Allen Dawson**

Président au 418 575 7478

## Bilan de l'année 2026

Encore cette année, la Société d'histoire présente un bilan positif quant à la réalisation de son mandat et de ses objectifs, compte tenu de ses moyens financiers et du nombre de bénévoles actifs.

Notre année financière qui débute le premier septembre a commencé par des rencontres régionales organisées par la Fédération Histoire Québec. Ces rencontres nous permettent notamment, de tisser des liens avec les autres sociétés d'histoire du Québec.

## Voici les principales activités et projets réalisés au cours de l'année.

- Rencontres avec les aînés du Trèfle D'Or;
- Projet de pièce de théâtre avec M<sup>me</sup> Arielle De Garie;
- Production de plusieurs articles de blogue consacrés à l'histoire de notre ville;
- Animation de la page Facebook de la Société, qui compte plus de 3 000 membres, et où plus de 290 nouvelles photos liées à Sainte-Brigitte y ont été publiées, suscitant de nombreux commentaires pertinents et respectueux;
- Numérisation de quatre livres regroupant les premiers procès-verbaux de Sainte-Brigitte-de-Laval, soit plus de 1 000 pages qui sont actuellement en phase de lecture et d'interprétation;
- Visite des archives du Séminaire de Québec;
- Conférence sur l'histoire de la chasse et la pêche à Sainte-Brigitte-de-Laval présentée par Marc Gadoury;
- Poursuite du travail d'archivage;
- Obtention du prix du patrimoine de la MRC de la Jacques-Cartier, dans la catégorie interprétation et diffusion, pour notre blogue historique et son rayonnement exceptionnel;
- Poursuite de la collaboration avec la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval notamment, pour des panneaux d'interprétation;
- Négociations avec Radio-Canada pour un contrat de cinq ans pour la diffusion du balado « Une histoire vivante » sur une nouvelle plateforme audio consacrée à l'histoire;
- Déménagement de nos locaux dans le jubé de l'église.

## Recherche de bénévoles

La Société d'histoire entame sa 9<sup>e</sup> année d'existence. Au fil des ans, nous avons fait de nombreuses décou-

vertes sur l'histoire de notre communauté et il reste encore beaucoup à explorer!

Toutes ces recherches sont précieusement conservées dans nos archives et partagées de différentes façons : sur notre page Facebook, dans notre blogue, dans le journal Le Lavallois, grâce à notre série de balados ainsi qu'à travers nos conférences.

Notre mission demeure la même : faire connaître et transmettre l'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval au plus grand nombre.

Aujourd'hui, nous avons besoin d'un coup de main pour compiler, numériser, classer et archiver les nombreuses photographies qui témoignent de notre histoire.

Vous aimez l'histoire, les photos anciennes ou simplement le travail de classement? Vous aimeriez contribuer à votre rythme, à partir de la maison? Nous pouvons vous accompagner et collaborer avec vous tout au long du travail.

Nous serions très heureux de vous accueillir au sein de notre équipe!

Pour en savoir davantage ou pour nous offrir votre aide, n'hésitez pas à communiquer avec nous :  
Courriel : societehistoiresbdl@gmail.com  
Téléphone : 418 575-7478

**Allen Dawson**, président



www.shsbdll.org



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

**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

SAINTÉ-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



# ADOFEST 2026

## une journée festive pour les ados

Diane Clavet

Le 19 septembre dernier, la 4<sup>e</sup> édition de l'Adofest, organisée par la Maison des jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval, a permis de rassembler près de 200 participants dans le stationnement du chalet des sports transformé pour l'occasion, en un grand espace festif.

L'événement avait pour objectif d'offrir aux jeunes une occasion de se retrouver, de socialiser et de participer à différentes activités dans un environnement convivial, accessible et pensé pour eux. Tout au long de la journée, les participants ont pu profiter d'une programmation variée comprenant notamment, des jeux gonflables, des autos-tamponneuses, un jeu d'évasion, un photobooth, un atelier de graffiti, du maquillage, de la nourriture, des desserts et Bubble tea.

La journée a également fait une place importante à la découverte et aux échanges. Des organismes et partenaires jeunesse étaient sur place afin de rencontrer les adolescents, de discuter avec eux et de leur faire connaître différentes ressources disponibles dans leur communauté. Aire-Ouverte Capitale-Nationale, Gîte jeunesse, SOS grossesse, Trip jeunesse Beauport ainsi que Le Grand chemin étaient présents pour nous faire connaître leurs services.



Pour la Maison des jeunes La Barak, l'Adofest représente bien plus qu'une journée de divertissement. L'événement permet de favoriser le sentiment d'appartenance à la communauté et de donner aux jeunes une place active dans leur milieu. La grande participation d'année en année démontre d'ailleurs l'intérêt pour des initiatives destinées aux jeunes.

La réussite de cette 4<sup>e</sup> édition repose également sur la mobilisation de nombreux partenaires et collaborateurs. La Maison des jeunes La Barak souhaite remercier chaleureusement :

- La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval
- TAPJ Beauport / Île-d'Orléans / Sainte-Brigitte-de-Laval
- M. Jean-François Simard, député de Montmorency
- M. Gabriel Hardy, député fédéral de Montmorency-Charlevoix
- Racines cuisine Nomade
- La bulle café-boutique

Merci également à l'ensemble des organismes, bénévoles et collaborateurs qui ont participé.

### Semaine des maisons des jeunes

Du 11 au 17 octobre, se déroule la Semaine des maisons des jeunes du Québec (SMDJ). Pour souligner cette semaine importante, nous proposons une programmation remplie d'activités pour faire rayonner notre maison des jeunes.

### Soirée portes ouvertes

Dans le cadre de la SMDJ, nous organisons une soirée portes ouvertes mercredi le 14 octobre de 18 h à 21 h. Les jeunes, leurs parents et les membres de la communauté sont invités à venir découvrir notre milieu, visiter nos installations et rencontrer l'équipe. C'est une belle occasion d'en apprendre davantage sur notre mission, nos activités et le rôle essentiel que la MDJ joue dans le quotidien des adolescents.

### « L'Halloween à la Maison des jeunes »

Comme chaque année, la Maison des jeunes est fière de célébrer l'Halloween avec toute la communauté. Tout au long de la semaine, différentes activités et surprises sur le thème de l'Halloween seront proposées à la MDJ.

#### 1. Disco d'Halloween

Le vendredi 30 octobre, les jeunes entre 11 et 17 ans sont invités à un disco d'Halloween qui se déroulera de 15 h à 21 h, directement à la MDJ. Enfilez vos costumes et venez danser, vous amuser et passer une soirée thématique entre amis! Friandises et surprises seront au rendez-vous.

Notez que l'horaire de la soirée sera le suivant :

15 h à 18 h : 11 à 17 ans

18 h à 21 h : 12 à 17 ans

#### 2. Kiosque mobile

Le 31 octobre, la Maison des jeunes La Barak prendra la route avec son kiosque mobile. À bord de son véhicule identifié et spécialement décoré pour l'occasion,

l'équipe de la MDJ sillonnera différents secteurs du territoire afin d'offrir une présence festive et de distribuer des friandises aux jeunes et aux familles le soir de l'Halloween.

Cette initiative permet à la Maison des jeunes de sortir de ses murs et d'aller directement à la rencontre des adolescents dans leur milieu. Vous pourrez donc croiser l'équipe de la MDJ et profiter d'une petite surprise d'Halloween lors de son passage.

Nous vous invitons à suivre nos communications afin d'obtenir plus de détails sur ces activités et, bien entendu, à garder l'œil ouvert pour repérer notre véhicule le 31 octobre!

### « Groupe d'études pour les 13 à 15 ans »

La Maison des jeunes La Barak met sur pied un nouveau groupe d'études destiné aux jeunes de 13 à 15 ans. Le projet vise à offrir un espace où les adolescents peuvent faire leurs travaux, étudier et avancer dans leurs apprentissages tout en bénéficiant du soutien de leurs pairs et des intervenants.

Tu as des travaux à faire, des examens à préparer ou simplement envie d'un endroit pour avancer dans tes études? Tous les mardis, de 18 h à 21 h, viens étudier à la MDJ dans une ambiance propice à la concentration.

Et ce n'est pas juste des devoirs! Des activités éducatives et créatives seront proposées selon vos intérêts et vos besoins. Une sortie de ressourcement par mois sera également organisée pour décrocher, relaxer et passer du bon temps en groupe.

L'objectif? Étudier, s'entraider, développer de nouvelles compétences... et avoir du fun.

- Tous les mardis | 18 h à 21 h
- 13 à 15 ans
- Maison des jeunes La Barak

Tu veux faire partie du groupe? Viens nous voir à la MDJ pour t'inscrire.

Merci à l'Instance régionale de concertation de la Capitale-Nationale (IRC-CN) et au gouvernement du Québec de nous permettre de réaliser ce beau projet !

**Claudia Lizotte**, coordonnatrice

Maison des jeunes La Barak

418 948-6769

[www.Facebook.com/mdj.barak](http://www.Facebook.com/mdj.barak)

[mdjlabarak@outlook.com](mailto:mdjlabarak@outlook.com)



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



**CLUB ALPIN**  
*Un parcours majestueux  
dans un décor enchanteur*  
Jean-François Cote, directeur  
20, des Monardes  
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc  
Courriel: [info@alpin.qc.ca](mailto:info@alpin.qc.ca)  
**418 825-3108**  
[www.alpin.qc.ca](http://www.alpin.qc.ca)

**Réfrigération GILBERT**  
2 rue Saint-Charles  
Sainte-Brigitte-de-Laval GOA 3KO  
**Réparation d'électro ménagers**  
**Service à domicile**  
**(418) 623-8586**  
[ref.gilbert@hotmail.com](mailto:ref.gilbert@hotmail.com)



## C'est plus qu'un club... Saisissez votre chance!

### Message de la présidente

À la suite du sondage réalisé en mai dernier, vous avez été nombreux à manifester votre intérêt pour les conférences présentées ci-dessous. Nous vous avons écoutés. Il faut maintenant penser à réserver votre place pour les conférences *Vieillesse et conduite automobile* et *Info/Désinfo*?

Par ailleurs, notre activité rétro du 6 novembre approche rapidement. Afin d'assurer une organisation optimale, nous vous invitons à vous inscrire et à acquitter votre participation avant l'événement.

Sylvie Houde

### Apprendre ensemble

Dans le cadre de nos activités *Apprendre ensemble*, nous vous convions à cette pertinente conférence qui se tiendra le 21 octobre prochain. Conduire longtemps et en toute sécurité, c'est possible... à condition de bien s'informer. Le Club FADOQ vous propose une conférence accessible et bienveillante sur *Les effets du vieillissement sur la conduite automobile*, animée par Yvon Lapointe. Vous y trouverez des conseils pratiques, des repères concrets et des pistes pour accompagner vos proches. L'entrée est gratuite, mais la réservation est nécessaire pour garantir votre place.

Communiquez avec Sylvie Houde, 418 576-8109.

Dans une continuité d'*Apprendre ensemble*, nous vous convions à cette conférence « *Info / Désinfo* » à ne pas manquer : *Quand l'intelligence artificielle brouille la vérité*, qui se tiendra le 18 novembre. En seulement quelques minutes, une vidéo truquée ou une fausse information peut influencer nos décisions. Cet atelier vous donnera des astuces rapides et efficaces pour vérifier avant de croire et pour reconnaître les pièges les plus courants. L'atelier est gratuit, mais l'inscription est requise pour garantir votre place auprès de Sylvie Houde, 418 576-8109

### Socialisation festive - 5 à 7 rétro

Le vendredi 6 novembre, on vous ramène dans les années 70-80, le temps d'un 5 @ 7 festif.

Pour 20 \$, vous bénéficierez d'un cocktail de bienvenue (avec ou sans alcool), musique disco, quiz musical, surprises rétro, bouchées à saveur rétro, coin photo vintage et une présentation portant sur La ligne du temps pour se remémorer de beaux souvenirs. Sortez vos plus beaux accessoires des années 70-80 et venez revivre la magie de cette époque légendaire! Un prix de participation sera attribué parmi les personnes qui porteront au moins un vêtement vintage. N'oubliez pas d'apporter vos consommations.

Inscription et paiement avant le 25 octobre .

Réservation auprès de Sylvie Houde, 418 576-8109

### 6. Devenir membre du Club FADOQ

Accédez à une programmation variée et des rabais. Coût de la carte 30 \$/an ou 55 \$/2 ans Carte Affinité 12 \$ — Pour les membres de la FADOQ provinciale provenant d'un autre club que celui de SBDL ainsi que pour les personnes de 50 ans et moins.

Information et adhésion auprès de : Lucie Dion, 418 934 8752

Pour en connaître davantage

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

### 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

# L'importance de se célébrer!!!

Pour ma troisième chronique, j'aimerais vous parler de l'importance de se célébrer, de voir le chemin parcouru et de souligner tous nos petits et grands pas.

C'est la suite logique de ma chronique qui parlait de décoder nos alertes et de celle sur l'importance de faire des pas pour voir des changements dans sa vie.

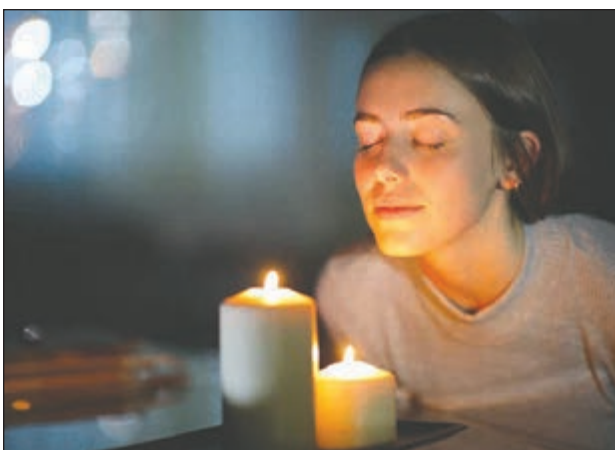
Lorsqu'on réussit quelque chose, même si c'est tout petit, lorsque nous choisissons une activité hors de notre zone de confort ou que l'on réagit différemment à une situation qu'on l'aurait fait autrefois, ce sont toutes des victoires à célébrer.

## Et pourquoi devrait-on célébrer?

Tout d'abord, c'est un renforcement, un moteur pour garder la motivation de continuer. Mais je dirais que c'est aussi un puissant levier pour changer nos perceptions sur nous-mêmes. Ça vient dire à mon cerveau que je gagne quelque chose, que j'apprends sur moi lorsque je fais des choix différents. Cela fait ressortir des qualités, des forces cachées ou nouvelles en moi et c'est très gratifiant. Cela donne aussi l'impression de retrouver du pouvoir sur son existence ou de retrouver des parties de nous qui étaient abandonnées ou éteintes.

Certes, les gens ont parfois tendance à se critiquer, à remarquer ce qu'ils n'ont pas, leurs limitations, leurs mauvais choix mais, qu'est-ce que cela leur donne finalement sinon de se dévaloriser. Au contraire, se célébrer, se féliciter, observer ses bons coups, c'est avancer, être fier d'une étape franchie, c'est saluer son courage, c'est se reconnaître soi-même afin d'élever sa valeur. Se célébrer, c'est un entraînement à remarquer ce qu'il y a de beau en soi.

Il y a différentes manières de le faire. Un truc est de s'arrêter, deux minutes avant de s'endormir, pour réfléchir à deux ou trois choses dont on est fier dans sa journée, des paroles, des gestes, une réaction différente que j'ai eue, un moment où je me suis affirmé, respecté, un moment où j'ai pris un instant pour moi ou un choix que j'ai fait pour ma santé ou mon équilibre. Peu importe ce que c'est. L'important, c'est qu'en remarquant ces choses positives, j'entraîne mon cerveau à me percevoir autrement.



Source Google

Certaines personnes font des petits pas, d'autres des pas de géants pour changer leur vie, mais elles oublient malheureusement de les célébrer, pire encore elles continuent à regarder ce qui n'a pas marché, ce qui n'est pas réglé ou ce qui manque. C'est comme annuler ses efforts.

Pendant que tu prends un moment pour te demander, si tu t'es écouté, respecté, comment tu t'es dépassé, affirmé ou juste que tu as reconnu ta valeur ou démarré un projet cher à toi, tu vas remarquer que la fierté est présente et que tu changes pour le mieux. N'est-ce pas ce que chacun désire, de devenir une version plus belle, agréable et accomplie de Soi.

C'est même une bonne idée de se récompenser, pour chaque étape, pas obligé d'attendre un énorme résultat, une finalité, une promotion. Simplement s'offrir un petit moment pour faire quelque chose que tu aimes, qui te fait plaisir, parce que les efforts se doivent d'être soulignés, c'est notre carburant... Pas besoin de se payer une bague diamant ou un voyage à Tulum, ça peut aussi être des bons mots que tu te dis, tu peux aussi en parler à des gens qui t'appuient. Tu pourrais en bonus avoir des encouragements et apprendre qu'ils ont remarqué des changements chez toi. C'est gratifiant. On ne le fait pour ça mais cela fait toujours plaisir de se sentir reconnu et de constater que les changements sont aussi perceptibles par autrui.

J'espère que je vous ai fait voir combien il est important de célébrer ses petites, moyennes et grandes victoires. Cela vient nous dire que l'on avance et que l'on a tellement de belles possibilités. Et c'est une belle sensation à ressentir!

Vous avez le droit de vous célébrer sans limites, l'important n'est pas tant d'arriver à destination que d'apprendre quelque chose en chemin. On dit que les plus grands sommets se gravissent un pas à la fois. De temps en temps, tu te retournes pour voir le chemin parcouru et tu dis WOW!!!

Une chose primordiale à enseigner très tôt à nos enfants, c'est qu'ils apprennent tout jeunes à être bienveillants envers eux-mêmes et à se valoriser dans les bons choix qu'ils font, pas juste dans les grands accomplissements et les actes méritoires.

Bonne célébration à vous tous!

**Marie-Josée Bouchard**  
Hypnothérapeute

## La plante astrologique Balance

Du 23 septembre au 23 octobre



En fière Balance spontanée et raffinée, vous passez avec aisance du grand chic à la simplicité. Votre plante astrologique, la *Monstera*, vous ressemble : unique, élégante et facile à vivre, elle s'adapte avec grâce à tous les environnements.

Au cours de la prochaine année, vous élargirez vos cercles relationnels et nouerez de nouvelles amitiés inspirantes. L'art, sous toutes ses formes, nourrira votre créativité et vous mènera vers la réalisation d'une œuvre qui vous ressemble.

**Jocelyne Clavet**



**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




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

Marie-Josée Bouchard  
Hypnothérapeute  
pour la famille



marijo637@gmail.com  
418-255-0728

# La physiothérapie en groupe

## Apprendre et grandir ensemble

Quand on pense à la physiothérapie, on imagine souvent une rencontre individuelle avec son ou sa physiothérapeute. Pourtant, la physiothérapie peut aussi se vivre en groupe, dans une formule conviviale qui permet d'apprendre, de pratiquer et d'échanger. C'est dans cet esprit que j'offre, deux fois par année, des ateliers de physiothérapie de groupe à Sainte-Brigitte-de-Laval, au printemps et à l'automne, autour de deux grandes étapes de la vie familiale : la préparation à l'accouchement et le développement moteur du bébé.

### Une pratique ancrée dans sa communauté

Lorsque j'ai choisi de m'installer à Sainte-Brigitte-de-Laval et d'y établir ma pratique, il était important pour moi de m'intégrer à mon voisinage et de contribuer à la vie de la communauté au-delà de la clinique. C'est dans cet esprit que sont nés les ateliers de groupe : une façon de transmettre des connaissances, de favoriser la prévention et de créer des occasions d'échanger entre familles qui vivent des réalités semblables.

### La force du groupe

La physiothérapie de groupe permet d'acquérir des connaissances et des outils concrets tout en profitant de la richesse des échanges. Les données scientifiques soutiennent d'ailleurs l'utilisation de certaines inter-



Lien photo : <https://ammaparenting.com/class/beyond-newborns/>

ventions de groupe, notamment en santé pelvienne

pendant la grossesse. Une question que vous n'osiez pas poser? Un autre parent se la pose peut-être aussi. C'est pourquoi je privilégie de petits groupes où chacun peut poser ses questions, échanger et repartir avec des outils adaptés à son quotidien.

### Se préparer à l'accouchement, ensemble

La préparation à l'accouchement ne concerne pas seulement la personne enceinte. Le ou la partenaire peut également jouer un rôle important pendant le travail.

L'atelier permet d'explorer différentes positions et mouvements, des stratégies de gestion de la douleur

et de confort, le rôle de la personne accompagnante, le plan de naissance ainsi que certaines notions de récupération post-partum. L'objectif est de repartir avec des outils permettant de s'adapter aux différentes situations.

### Accompagner son bébé dans son développement

Après la naissance, les questions changent rapidement : comment favoriser le développement moteur? Combien de temps sur le ventre? Comment stimuler bébé par le jeu? Comment l'accompagner dans ses différentes transitions et découvertes?

Les ateliers de développement moteur sont adaptés à l'âge du bébé et permettent aux parents d'apprendre des stratégies simples à intégrer dans leur quotidien.

### Ateliers à venir

- Préparation à l'accouchement : 15 octobre 2026, 19 h, au 175, rue Kildare
- Développement moteur du bébé : 10 novembre 2026, 9 h et 10 h 15, au 175, rue Kildare

Pour connaître les détails et vous inscrire : [annemarieviolette.com](http://annemarieviolette.com)

**Anne-Marie Violette**, physiothérapeute

## Prévenir les douleurs liées à la posture au bureau ou à l'école

La rentrée scolaire et le retour au travail marquent souvent une augmentation du temps passé assis devant un bureau ou un pupitre. Cette posture prolongée peut entraîner des douleurs au dos, au cou, aux épaules et même aux poignets, surtout si l'aménagement de l'espace de travail ou les habitudes posturales ne sont pas optimaux. La prévention repose sur une combinaison d'aménagements ergonomiques, de mouvements réguliers et de conscience corporelle. Tout d'abord, la posture est essentielle : garder le dos droit, les épaules relâchées et les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds permet de réduire la tension musculaire. L'écran d'ordinateur ou le matériel scolaire doit être à hauteur des yeux afin de limiter les flexions répétitives du cou.

Alterner les positions est tout aussi important. Se lever régulièrement, faire de courtes marches ou simplement s'étirer quelques minutes toutes les heures permet de soulager les articulations et de prévenir la raideur. L'intégration d'exercices de renforcement ciblant le tronc, les épaules et le cou améliore la stabilité et le soutien de la colonne vertébrale. L'équipement joue également un rôle clé. Une chaise adaptée, un bureau à bonne hauteur et un support pour les documents favorisent une posture naturelle et confortable. De plus, organiser son espace de manière fonctionnelle réduit les gestes répétitifs ou contraignants.

Enfin, écouter son corps reste primordial. Toute douleur persistante ou inconfort inhabituel doit être pris au sérieux et, si nécessaire, évaluée par un.e physiothérapeute.

En septembre, en combinant une posture correcte, des pauses régulières, un aménagement ergonomique et des exercices ciblés, il est possible de prévenir les douleurs liées à la posture au bureau ou à l'école et de commencer la rentrée en santé et confort.

**Anne-Marie Violette**, physiothérapeute


Votre TV locale



De retour pour une 30<sup>e</sup> saison

# VU D'ICI

Chaque jeudi, trois reportages sur ce qui fait vibrer votre communauté



Découvrez notre programmation  
**AUTOMNE 2026**

Suivez-nous



# Être un adolescent, ce n'est pas facile

La semaine de sensibilisation à la santé mentale s'est déroulée du 4 au 10 mai dernier. Pendant cette période, on a beaucoup parlé des jeunes et de la consommation.

## Pourquoi certains ados consomment

De nombreux jeunes sont aux prises avec des problèmes. Certains d'entre eux réagissent à ces difficultés en consommant de la drogue ou de l'alcool. Certains le font pour se détendre, d'autres pour s'intégrer à leurs groupes ou parce qu'ils pensent que cela les aidera à se concentrer ou à améliorer leurs performances. D'autres sont simplement curieux d'essayer quelque chose de nouveau.



## Une période d'expérimentation

La période de l'adolescence est une étape déterminante du développement de l'enfant. Nombre d'habitudes de santé sont établies au cours de cette période. C'est aussi une période au cours de laquelle les jeunes font l'expérience du tabac, de l'alcool, des drogues et autres substances.

Pour la plupart des adolescents, ces comportements sont de nature occasionnelle et font partie du processus de maturation. Il existe cependant des adolescents chez qui ces comportements deviennent coutumiers et engendrent de graves problèmes.

Consommer comporte toujours des risques, surtout pour les jeunes, dont le cerveau n'est pas pleinement développé avant l'âge de 25 ans environ.

Cela augmente le risque de dommages au cerveau en développement, affecte les fonctions comme la concentration et la mémoire et peut entraîner des troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression.

Les drogues peuvent aggraver les problèmes de santé mentale. C'est parfois un moyen pour les adolescents d'oublier leurs problèmes et de se sentir bien pendant un bref instant.

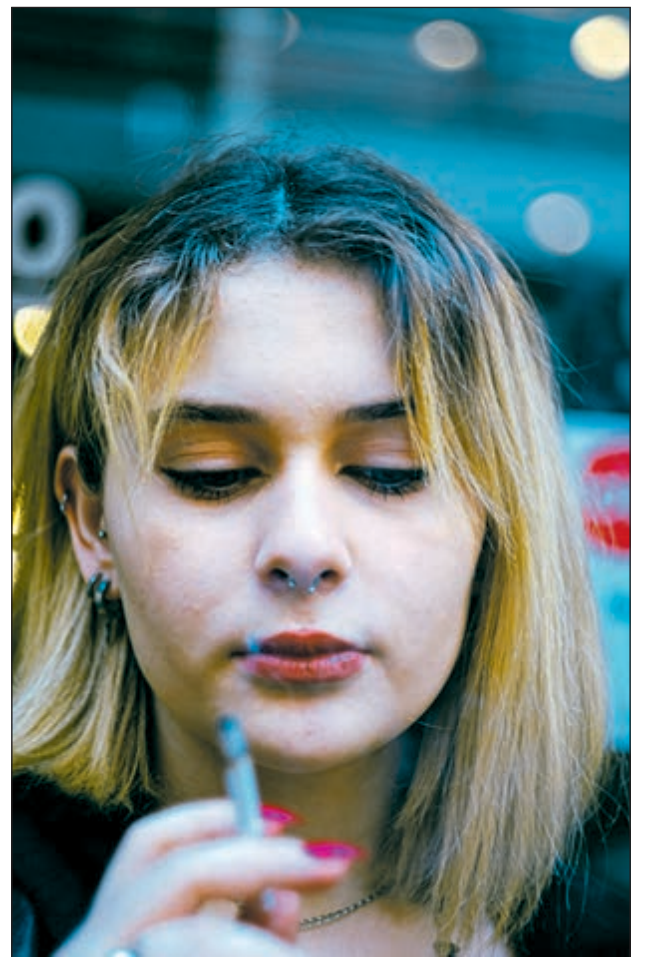
## L'hormone du bonheur

Cette sensation agréable provient du fait que la substance déclenche la libération de dopamine, l'« hormone du bonheur », dans le cerveau. À long terme, une consommation régulière peut perturber le système dopaminergique du cerveau, ce qui rend plus difficile de ressentir du bonheur ou de la motivation. Elle peut également aggraver les troubles mentaux existants ou provoquer de l'anxiété. Dans des cas extrêmes, la consommation peut entraîner l'apparition de paranoïa ou de schizophrénie.

## Parler et écouter les ados

Parler avec eux de la consommation est essentiel pour prévenir les méfaits. Les adolescents peuvent disposer d'informations incomplètes ou erronées sur les substances qu'eux-mêmes ou leurs amis consomment, même celles qui sont légales.

Communiquer clairement vos attentes et fournir des informations précises sur les risques, y compris ceux qui ne sont pas évidents, peut aider les adolescents à réduire ces derniers et à prendre des décisions plus éclairées concernant leur santé.



Les adolescents peuvent aussi avoir des questions qu'ils n'osent pas poser. Il est donc important de créer un environnement sûr où ils peuvent discuter calmement et ouvertement.

Vous n'avez pas à aborder le sujet seul; il existe des ressources gratuites en ligne, comme Expériences Santé Canada, qui propose des modules interactifs pour aider les parents et les adolescents à mieux s'informer sur les différentes substances.

**Lucille Thomassin**

## Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

**Gaston Clavet, propriétaire**

Tél: 418 825-2391

Cell: 418 563-0922

Cour: [entreprise\\_clavet@ccapcable.com](mailto:entreprise_clavet@ccapcable.com)

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



**YVES LEFEBVRE**  
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

Courriel: [ylag@qc.aira.com](mailto:ylag@qc.aira.com)

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

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093



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 APCH

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

**À votre service depuis 1989**

**Résidentiel - commercial - industriel**

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

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

# Effectuer vous-mêmes vos travaux peut être payant

Si vous êtes victime d'un sinistre et que vous êtes prêt à effectuer certains travaux, votre assureur pourrait vous dédommager pour le temps que vous allez investir.

Le Guide d'accompagnement du sinistré de la Chambre de l'assurance des dommages mentionne qu'il est possible de confier les travaux à la suite d'un sinistre :

- aux entrepreneurs avec lesquels l'assureur a des ententes
- avec l'entrepreneur de votre choix
- en effectuant vous-mêmes vos travaux



CAA Québec

## Une négociation possible

Toujours selon le guide, il est possible de négocier le règlement proposé par votre assureur. Pour ce faire, il est donc important d'avoir effectué certaines vérifications au préalable comme le coût des matériaux pour faire la réparation et le temps qui vous sera nécessaire. De cette façon vous serez en mesure de déterminer si cela en vaut la peine.

Pour ce qui est de l'indemnité relative aux heures accordées pour faire les travaux, c'est de l'argent qui reste dans vos poches. En ce qui concerne les matériaux, si vous choisissez des matériaux plus coûteux que ceux évalués par l'assureur, vous devrez débours. À l'inverse, si vous réussissez à trouver un bon « deal » vous pourrez conserver l'argent.

En ce qui concerne la franchise, il semble qu'il soit possible de la faire rembourser si vous effectuez des travaux.

## Quels travaux sont admissibles

Ce ne sont pas tous les travaux que vous pouvez réaliser vous-mêmes et cela va de soi. À titre d'exemple les travaux de plomberie et d'électricité devront être confiés à un entrepreneur.

Évidemment, vous devrez aussi démontrer que vous avez réalisé les travaux avant d'être payé par l'assureur en fournissant des preuves d'achat des matériaux, des photos des rénovations effectuées. Un inspecteur pourrait même passer.

**Doris Tessier**

Source : Faire de l'argent, Karl Rettino-Parazelli, 5 juin 2026

Si vous choisissez d'effectuer vous-mêmes vos travaux, contactez l'expert en sinistre de votre compagnie d'assurance avant de commencer pour vous entendre sur les modalités d'indemnisation comme par exemple le taux horaire, le nombre d'heures, le remboursement des matériaux, etc.

Selon le Bureau d'assurance du Canada (BAC), les pratiques varient d'un assureur à l'autre.

Karl Rettino-Parazelli de Astuces (Faire de l'argent) a contacté trois assureurs pour comprendre leur fonctionnement.

Chez Intact et Bélairdirect, ils concluent une entente avec le sinistré pour déterminer le nombre d'heures et le taux horaire en fonction de leurs normes internes. Chez Desjardins, c'est le même principe. Une entente est conclue entre les parties en se basant sur des critères pré-établis.

Au moment de la vérification de Monsieur Rettino-Parazelli, les assureurs n'ont pas voulu préciser les critères qu'ils utilisent pour déterminer le taux horaire ou le forfait mais une chose est sûre, le taux est moindre que celui accordé à un professionnel.



**MAISON DES JEUNES LA BARAK**

## OCTOBRE 2026

| MARDI                                               | MERCREDI                                                  | JEUDI                                                      | VENDREDI                                    | SAMEDI       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
| 6<br>Groupe d'études<br>15h à 18h                   | 7<br>Sortie soirée d'achats pour la Caritine<br>15h à 18h | 8<br>On décore la MDJ!<br>15h à 18h                        | 9<br>FERMÉ                                  |              |
| 13<br>Groupe d'études<br>15h à 18h (avec 2 parents) | 14<br>PORTES OUVERTES!<br>15h à 18h                       | 15<br>zoothérapie<br>15h à 18h30                           | 16<br>Jeux de société et pizza<br>15h à 18h |              |
| 20<br>FERMÉ                                         | 21<br>Comité jeunes<br>15h à 17h30                        | 22<br>Groupe d'études<br>15h à 18h                         | 23<br>ESCAPE GAME<br>Inscris-toi 15 \$      |              |
| 27<br>Groupe d'études<br>15h à 18h                  | 28<br>DÉCORÉ TI CITROUILLE<br>Inscris-toi!                | 29<br>SOIRÉE FILMS D'HORREUR<br>13 ans et +<br>18h30 - 21h | 30<br>Disco D'Halloween                     | 31<br>Maboul |

**HEURES D'OUVERTURE DE LA BARAK:**  
du mardi au vendredi  
15h à 18h: 11 à 17 ans  
18h à 21h: 12 à 17 ans

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

**SUIVEZ-NOUS!**  
f /mdj.barak  
@mdj.labarak  
@mdj.labarak

# Concours

LA CARTE DE

# Noël

RÉGIONALE



**Faites partie de la tradition**

INSCRIPTION AVANT LE

## 18 octobre

DÉTAILS ET INSCRIPTION



**MRC**  
La Jacques-Cartier

# Vélo – Espagne et Portugal

## Un « trip » familial

L'idée de faire un voyage familial à vélo mûrissait depuis quelques années mais, en 2025, elle a réellement pris forme. C'est ainsi qu'avec mes deux filles, conjoints et mes deux petits-enfants nous nous sommes mis à la tâche pour réaliser ce rêve.



Le départ de Saint-Jacques de Compostelle

Il fallait d'abord choisir le lieu, le pays où nous pourrions accomplir notre exploit et ce sur une période de sept jours. Après la suggestion de la Hollande qui offre des pistes cyclables à la grandeur du pays, du Danemark qui est aussi reconnu pour la facilité à organiser ce type de voyage, notre choix s'est posé sur le Chemin de Compostelle de Porto à Saint-Jacques-de-Compostelle appelé le chemin Portugais.

Le trajet choisi avait l'avantage de parcourir à la fois la montagne et le bord de mer, de ne pas être trop long soit environ 270 km, d'offrir de l'hébergement tout au long du parcours et d'avoir un climat agréable en avril. De fil en aiguille, nous avons modifié le parcours en décidant de le faire en sens opposé, c'est-à-dire de Saint-Jacques de Compostelle vers Porto pour profiter de la dénivellation favorable.

Pour être adéquatement préparés, nous avons établi les étapes journalières d'une distance variant entre 25 km et 48 km, cherché des maisons ayant quatre chambres à coucher pour accueillir 8 personnes (tâche assez ardue car plusieurs ne veulent pas louer pour une seule nuit), louer des vélos, organiser la récupération des vélos, etc.

Nous avons heureusement une logistique assez simple pour le transport des bagages car mon conjoint (Marcel) avec une des deux conductrices de l'autre véhicule (ma fille Émilie ou son amie Anyk) prenaient en charge cette responsabilité. Ils quittaient l'appartement un peu après nous, venaient nous rejoindre pour l'heure du lunch et repartaient vers l'autre appartement. En plus, gracieuseté de leur part, ils allaient faire les courses pour le souper. On peut dire que nous étions plus que gâtés.

La première journée a débuté un peu en catastrophe. Les vélos que nous avions loués ne correspondaient



Sur le chemin de Compostelle en Galice, Espagne

pas tous à la grandeur de tous ou aux caractéristiques demandées. Émilie et moi avions des vélos mal adaptés à nos besoins et Alexie (ma petite-fille) un vélo plus petit que prévu. Heureusement mon gendre Nathan aussitôt sorti du magasin s'est mis à faire des échanges de siège et a pu régler mon problème et celui de mon petit-fils Maverick. Notre première journée avait une distance de seulement 25 km ce qui nous a permis de retourner changer le vélo d'Émilie et celui d'Alexie le lendemain.

Le départ de Saint-Jacques a bien sûr commencé par une petite visite de ce fameux lieu où se rejoignent tous les Chemins de Compostelle européens. Une belle cathédrale a été érigée en l'honneur de Saint-Jacques. C'était très agréable de s'y balader en famille pour marquer le début de notre aventure. Les 25 premiers kilomètres se sont déroulés sans embûche à l'exception de quelques petits détours imprévus. Les indications sur Google n'étaient pas toujours claires. À un moment donné, nous nous sommes retrouvés sous un pont avec un ruisseau non traversable. Heureusement pour nous, des policiers stationnés là (fait assez étrange...) ont pu nous indiquer comment sortir de notre impasse car nous ne savions plus où aller.

Cette courte expérience nous a fait prendre conscience de l'importance de voir en permanence le téléphone qui affichait le trajet. Nous avons donc profité du retour au magasin pour acheter un porte-cellulaire. Ma fille Catherine s'est dévouée tout au long du chemin pour prendre en charge le rôle de guide; tâche qu'elle a accompli avec brio.



La famille en bord de mer

La deuxième journée de vélo a débuté tardivement car nous sommes retournés échanger les vélos qui ne correspondaient pas aux besoins. Un défi de taille nous attendait car nous avions environ 460 mètres de

dénivellation positive et 460 de dénivellation négative. Du vrai vélo de montagne au travers des racines, des pierres et des pèlerins. Heureusement, la dénivellation positive était dans la première partie, lorsque nous étions frais et dispos. La fin s'est donc avérée plus facile pour le plaisir de tous. Notre randonnée s'est terminée vers 18 heures dans la magnifique petite ville de Combarro. Une autre surprise nous attendait. Notre stationnement était à 15 minutes de l'appartement. Il fallait donc aller chercher les bagages à pied. À la fois une corvée car nous devions ajouter cet effort à notre journée mais aussi le plaisir de découvrir un peu les environs, la belle petite ville.

La troisième journée nous a amenés sur le bord de la mer dans la ville de Vigo. Quelques montées très abruptes au départ. La grand-mère que je suis a choisi de laisser les jeunes se mesurer au défi. Trois sur six y sont parvenus. Outre le fait que nous ayons à circuler sur des routes plus achalandées sur plusieurs kilomètres, le trajet s'est fait sans grandes difficultés quoique moins agréable à cause du type de route par moments.



Arrivée à Porto

Les quatre dernières journées (Vigo-Portocelo – Viana Do Castelo – Pova de Varzim – Porto) se sont déroulées de façon presque identique. Un terrain presque plat, une journée avec un vent de face mais les autres avec un vent de dos. Nous avons donc tout le loisir de profiter des beaux paysages côtiers et de joindre le vélo à l'émerveillement. Évidemment, le tout pigmenté de quelques visites touristiques (châteaux, forts, églises, etc). Le seul petit **sauf..**, circuler sur du pavé vieux de centaines d'années est éprouvant pour le corps. On s'est fait brasser la carcasse... pendant plusieurs kilomètres.

Si vous avez l'occasion d'expérimenter ce type de voyage avec votre famille en réunissant trois générations, c'est toute une expérience de vie. Je remercie la vie, mes enfants et petits-enfants de m'avoir offert ce cadeau d'une valeur inestimable et je félicite particulièrement mes petits-enfants d'avoir accompli cet exploit à 10 et 12 ans.

**Doris Tessier**

# Rentrez vos plantes pour l'hiver : le guide complet de l'automne

Jocelyne Clavet

Avec ses nuits fraîches, l'arrivée de l'automne annonce le moment de rentrer vos plantes à l'intérieur pour les protéger du gel. Cependant, il est inutile de vous précipiter. Suivez ce guide pour leur offrir une transition en douceur.

## Quand rentrer vos plantes?

Laissez vos plantes profiter des dernières journées ensoleillées de l'automne. Il est conseillé de les couvrir la nuit lorsque le mercure descend sous les 12 °C. Soyez particulièrement attentif aux prévisions météorologiques. Si un gel précoce est annoncé, il est préférable de rentrer vos plantes sensibles sans attendre la fin du mois de septembre.

## Quelles plantes rentrer?

Voici une liste de plantes et de bulbes qui ne résistent pas à l'hiver québécois et qu'il faut rentrer au chaud :

- Plantes tropicales et frileuses : hibiscus, palmiers, géraniums, coléus, crotons, fuchsias, lantanas, ficus, philodendrons, caladiums, colocasias.
- Cactus et plantes grasses : kalanchoe, crassula, sedum.
- Herbes aromatiques : romarin, basilic, ciboulette, persil.
- Bulbes annuels : tubercules de bégonias et de dahlias, rhizomes de cannas, cormes de glaïeuls, bulbes de callas et d'oxalis. Pour en savoir plus, consultez notre guide détaillé sur comment entreposer vos bulbes pour l'hiver.

## Préparez vos plantes pour l'intérieur

Pour assurer une transition en douceur et la santé de vos plantes, quelques étapes avant de les rentrer.

### 1. Faut-il tailler les plantes?

Peu importe la plante, ôtez le feuillage et les tiges endommagées, mortes ou sèches.

- Plantes à feuillage : il n'est pas nécessaire de les tailler, sauf si elles sont devenues trop grosses ou si vous souhaitez en ajuster la forme.
- Plantes en fleurs : rentrez vos plantes en fleurs sans les tailler. Elles fleuriront jusqu'au début de l'hiver en puisant dans leurs réserves. Aux

jours les plus courts, il faudra les tailler du tiers pour conserver leur structure. Une seconde taille peut être nécessaire en janvier pour enlever les pousses frêles.

## 2. Nettoyez et inspectez vos plantes

Pour éviter l'arrivée de parasites ou de maladies dans votre maison, un bon nettoyage est indispensable. Inspectez attentivement le dessous et le dessus des feuilles, les tiges et le terreau. Si vous apercevez des insectes, vous devez agir rapidement.

### Comment éliminer les insectes et maladies?

Voici les étapes à suivre pour un nettoyage efficace :

1. Tailler : coupez et jetez toutes les parties trop atteintes de la plante.
2. Laver : vaporisez de l'eau sur le feuillage et les tiges pour déloger la saleté et les insectes. Vous pouvez aussi laver délicatement les feuilles avec un linge humide.
3. Traiter le terreau : pour éliminer les indésirables qui se cachent dans le terreau, trempez le pot dans un grand bac d'eau. Si vous soupçonnez la présence d'insectes, ajoutez un savon insecticide à l'eau de trempage. Laissez le pot s'imbiber pendant au moins 15 minutes.
4. Appliquer un savon insecticide : en cas d'infestation, vaporisez un savon insecticide sur toute la plante, en insistant sur le dessous des feuilles et les tiges. Répétez l'opération au besoin, selon les instructions du fabricant. Pour des solutions naturelles et sécuritaires, consultez le site de *Lady Bug*.

### 3. Acclimatation progressive

Pensez à acclimater vos plantes sur une période de 7 à 10 jours. Commencez par les rentrer la nuit et les ressortir le jour, si la température le permet. Cela réduit le choc et leur permet de s'adapter progressivement aux conditions d'intérieur.

### 4. Rempotage

Si les racines dépassent du pot ou que la plante semble à l'étroit, rempotez-la dans un pot légèrement plus grand. Utilisez un terreau frais et de qualité adapté à la plante pour lui donner un nouveau souffle.



Actualité

## Soin des plantes à l'intérieur pendant l'hiver

Une fois vos plantes installées, il est temps de leur offrir les meilleurs soins pour les aider à passer l'hiver.

- **Emplacement idéal** : placez vos plantes dans un endroit très lumineux, à l'abri du soleil direct et des sources de chaleur. Tournez le pot d'un quart de tour à chaque arrosage pour que la plante pousse de façon uniforme.
- **Engrais** : fertilisez à demi-dose de septembre à novembre, puis reprenez la fertilisation normale à partir de février.
- **Lumière artificielle** : en hiver, compensez le manque de lumière naturelle avec des lampes horticoles, surtout pour les plantes tropicales.
- **Humidité** : l'air sec de nos maisons en hiver peut être néfaste. Augmentez l'humidité autour de vos plantes en les regroupant, en utilisant des humidificateurs ou en vaporisant régulièrement le feuillage.

### Chaque plante a ses propres besoins spécifiques.

N'hésitez pas à vous renseigner sur les exigences particulières de vos plantes pour leur offrir les meilleures conditions possibles.

Source : Internet

Êtes-vous prêts  
pour la saison des  
**MOUFETTES?**

**létourn**  
la référence en alimentation animale

LETOURNO.COM



377, boul. Armand-Paris  
BEAUPORT

CALENDRIER MUNICIPAL

Conservez ce calendrier

|          | DIMANCHE | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI | JEUDI  | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|----------|--------|--------|----------|--------|----------|--------|
| OCTOBRE  |          |        |        |          | 1<br>  | 2        | 3      |
|          | 4        | 5<br>  | 6      | 7        | 8      | 9        | 10     |
|          | 11       | 12<br> | 13<br> | 14       | 15<br> | 16       | 17     |
|          | 18       | 19     | 20<br> | 21       | 22<br> | 23       | 24     |
|          | 25       | 26<br> | 27<br> | 28<br>   | 29<br> | 30       | 31     |
| NOVEMBRE | 1<br>    | 2      | 3      | 4        | 5<br>  | 6        | 7      |
|          | 8        | 9<br>  | 10<br> | 11       | 12<br> | 13       | 14     |
|          | 15       | 16     | 17     | 18       | 19     | 20       | 21     |
|          | 22       | 23<br> | 24<br> | 25       | 26<br> | 27       | 28     |
|          | 29       | 30     |        |          |        |          |        |

Secteur sud     Secteur nord

Table des matières

Mot du maire..... 2

Résultats des élections..... 3

Levée de fonds..... 3

Soirée honorifique..... 4

Deux pompiers athlètes..... 5

Arrêt Stop..... 6

Louise Labadie, femme active..... 6

Chronique étudiante..... 6

Marie-Pier Boies, adjointe virtuelle..... 7

Cercle de fermières..... 8

Votre Ville vous informe..... 9-22

Réserve ton panier de Noël..... 10

Des nouvelles de votre MRC..... 11

Société d'histoire..... 13

La Barak MDJ..... 14

Club FADOQ..... 15

L'importance de se célébrer..... 16

Ta plante astrologique..... 16

Chronique de physiothérapie..... 17

Être un ado, pas facile..... 18

Effectuer vous-mêmes vos travaux..... 19

Un trip familial..... 20

Horticulture..... 21

Informations..... 23

Lettres ouvertes

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

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

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

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

Les membres  
du conseil d'administration  
du Journal Le Lavalois

Le Lavalois

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

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

L'équipe du Lavalois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

COLLABORATEURS

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

CALENDRIER DU LAVALOIS

| Tombée      | Sortie      |
|-------------|-------------|
|             | 2026        |
| 04 novembre | 13 novembre |
| 02 décembre | 11 décembre |
|             | 2027        |
| 13 janvier  | 22 janvier  |
| 24 février  | 05 mars     |
| 31 mars     | 09 avril    |
| 28 avril    | 07 mai      |
| 02 juin     | 11 juin     |



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

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

# hop\*



**C'est votre télé améliorée!**

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

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



\* Disponible sur chaînes sélectionnées

[ccapcable.com](http://ccapcable.com) | 418.849.7125 |

