



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

*Le 5 octobre,
exerce ton
droit de vote*



À lire

Page 2

Le mot du maire

Page 4

Deux femmes entrepreneures
Ateliers Noréa

Page 5

Un tournoi généreux

Page 6

Projet de chorale
Chanter tout en s'amusant

Page 9

Votre Ville vous informe

Page 10

Aux grand maux, les grands remèdes
La médecine populaire à Sainte-Brigitte

Page 11

Concours la carte de Noël
Le patrimoine immobilier de la MRC

Page 14

Club FADOQ Sainte-Brigitte
Activités et événements - automne 2026

lelavallois.org
facebook.com/journallelavallois/

SEPTEMBRE 2026
Volume 44 Numéro 6



DRE Sophie Léonard
CHIROPRATICIENNE

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

CHABOT
CONSTRUCTION

Terrain | Construction résidentiel et commercial | Rénovation

418 808-0588 | CHABOTCONSTRUCTION.CA

Synergie
ORTHODONTIE
Grimard • Poulin • Drouin-Gagné

3333, rue du Carrefour, Bureau A-295

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

Jacques Tremblay, prop.



Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Avec vous depuis plus de 39 ans

Freins

Suspension

Mise au point

Pose de pneus

UNI-PRO



Source : Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Chers citoyens, chères citoyennes,

En cette rentrée, je souhaite attirer votre attention sur trois sujets qui touchent directement notre quotidien et l'avenir de Sainte-Brigitte-de-Laval : le sondage sur l'avenue SBDL, les engagements que nous souhaitons voir de la part des candidats aux prochaines élections provinciales et finalement, un rappel important concernant le comportement de certains jeunes conducteurs de scooters, motocross et VTT dans le cœur villageois.

Sondage sur l'avenue Sainte-Brigitte

Voici le sondage sur l'avenue Sainte-Brigitte : <https://participation.sbdl.net/consultation/sondages/avenue-saintebrigitte-nord-avenir-1>

Même s'il est long, prenez le temps de le lire et de le remplir comme il faut afin de bien comprendre l'impact des choix et des décisions qui pourraient être prises.

Pour ceux qui disent :

« Les élus antérieurs, depuis 20 ans, ainsi que l'administration n'ont jamais budgétisé pour les réparations. Jamais personne n'est responsable. »

Eh bien, voilà une action concrète que personne n'a faite : consulter les citoyens et leur permettre de se prononcer sur les différentes options. J'estime important pour l'ensemble des citoyens de prendre le temps d'y répondre, car ce projet peut avoir un impact lourd sur les finances de la Ville... ou non, selon votre choix.

Prenez donc le temps de vous informer, de comprendre les scénarios proposés et de faire entendre votre opinion.

Des engagements concrets pour Sainte-Brigitte-de-Laval

Les élections battent leur plein. On voit passer les programmes, les annonces et les promesses de toutes sortes.

Mais au-delà des beaux programmes, une question mérite d'être posée : qui prendra réellement des engagements concrets pour Sainte-Brigitte-de-Laval?

Voici quelques idées d'engagements que nous avons rapidement élaborées au conseil municipal et qui pourraient faire une réelle différence pour notre ville :

- Désenclavement de Sainte-Brigitte-de-Laval par le secteur Auclair
- Étudier un deuxième axe de désenclavement de l'autre côté de la Ville notamment, avec un nouveau lien routier et un pont
- Soutien financier accru aux infrastructures municipales et à la réfection de nos routes
- Un engagement concret pour la réfection et la transformation de l'avenue Sainte-Brigitte, du sud au nord, afin d'en faire un véritable axe structurant
- Soutien aux projets visant à améliorer notre résilience face aux événements climatiques et aux enjeux liés à la rivière Montmorency
- Ajout d'un médecin et bonification des services offerts à notre point de service du CLSC
- Soutien financier au développement et au maintien du transport collectif
- Programme d'aide pour les ententes de partage et d'échange de services entre municipalités notamment, pour la sécurité incendie
- Augmentation des ressources et du budget de la Sûreté du Québec afin d'assurer une présence accrue dans notre ville
- Soutien au développement du parc industriel existant afin de favoriser l'implantation et la croissance d'entreprises locales rentables et créatrices d'emplois
- Implantation d'une école secondaire

Et pourquoi ne pas avoir une vision à long terme pour l'avenue Sainte-Brigitte, du sud au nord, avec un nouveau lien permettant de mieux connecter les différents secteurs de la ville? Un véritable axe structurant, voire un « troisième lien »... mais cette fois-ci,

un troisième lien pour Sainte-Brigitte-de-Laval, qui pourrait également profiter à nos voisins de Boischatel, L'Ange-Gardien, Château-Richer et Lac-Beauport! Ce ne sont pas simplement des idées sur papier. Ce sont des dossiers qui touchent directement notre quotidien, notre sécurité, notre mobilité et le développement de notre ville pour les prochaines décennies.

Alors, pendant que les candidats présentent leurs programmes, posez-vous la question :

- Quel candidat est prêt à prendre un engagement réel pour notre ville?
- Lequel sera un véritable leader, prêt à défendre ses engagements, à mettre de l'avant ses solutions et à porter réellement votre vision pour notre ville?

Parce qu'au-delà des promesses électorales, Sainte-Brigitte-de-Laval mérite des engagements concrets.

Note importante aux parents

Un dernier sujet, mais non le moindre, concerne les jeunes conducteurs de scooters, motocross et VTT particulièrement, dans le secteur du cœur villageois.

S'il vous plaît, prenez le temps de sensibiliser vos jeunes à adopter un comportement respectueux envers les citoyens et leur voisinage. Des courses ou de la circulation bruyante à 2 h du matin, ce n'est jamais reposant pour les résidents qui habitent à proximité.

Nous comprenons que les jeunes veulent profiter de leurs véhicules et de leurs loisirs, mais cela doit se faire dans le respect des autres et des règles.

Nous allons travailler intensivement ce dossier de près avec la Sûreté du Québec. Aussi bien sensibiliser dès maintenant et corriger les comportements avant que la situation dégénère ou que des interventions plus sévères deviennent nécessaires. Ça peut éviter bien des problèmes... et surtout, éviter que ça coûte cher.

Sur ce, je vous souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée, particulièrement à nos jeunes, aux parents et au personnel de nos écoles. Pour toute question, commentaire ou idée, écrivez-moi à mthomassin@sbdl.net.

Au plaisir de vous lire et bonne rentrée à tous!

Mathieu Thomassin

Êtes-vous prêts
pour la saison des
MOUFETTES?

létourn
la référence en alimentation animale

LETOURNO.COM



377, boul. Armand-Paris
BEAUPORT



Avançons

avec
Jean-François
Simard

Agente officielle Équipe Christine Fréchette - Coalition Avenir Québec

FIER DE PARTICIPER AU DÉVELOPPEMENT DE SBDL!

**Plusieurs millions en investissements
dans la communauté depuis mon
arrivée en mandat:**

- Investissement dans la nouvelle école primaire du Grand-Duc
- Financement du nouveau centre communautaire intergénérationnel
- Conversion de l'église patrimoniale en salle de diffusion culturelle
- Amélioration des sentiers pédestres
- Réfection du chemin de la Traverse de Laval
- Création de nombreuses nouvelles places en garderie
- Ouverture d'un point de service de santé géré par le CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Investissements majeurs en voirie
- Appui constant à nos organismes communautaires

Et plus encore!



Équipe
Christine
Fréchette



montmorency@coalitionavenirquebec.org



Deux femmes entrepreneures Ateliers Noréa



Une courte présentation

Anne-Marie Vallée et Véronique Maurice sont deux enseignantes en cinquième année à l'école du Trivent 2. Fait surprenant, elles gèrent ensemble un groupe dont le nombre se situe entre 45 et 52 élèves. C'est une initiative qu'elles ont proposée et défendue auprès de la Commission scolaire.

Elles ont demandé en premier temps d'enlever le mur qui séparait leurs deux classes. Cette requête a été refusée en raison des coûts et en tenant compte du fait que l'école était assez récente. Elles ont suggéré par la suite d'amasser l'argent nécessaire à la réalisation des travaux. Après avoir accumulé quelque 12 000 \$ les travaux de démolition du mur ont pu être exécutés et il restait encore de l'argent pour acheter du matériel scolaire.



En pleine production de savon

L'expérience s'est avérée concluante et deux autres classes regroupant deux enseignantes, soit en troisième et en sixième année, ont adopté le même mode de fonctionnement qui, selon elles, permet de mieux gérer les comportements et par le fait même d'avoir une classe plus calme et silencieuse. Jusqu'à maintenant ce sont plus de 500 étudiants qui ont bénéficié de leur initiative.

Anne-Marie et Véronique ont chacune un conjoint



Anne-Marie Vallée et Véronique Maurice et leurs savons

et des enfants. Une grande complicité unit ces deux jeunes femmes dynamiques et engagées, et ce, depuis les 18 dernières années.

Le déclencheur d'affaires

Les problèmes de peau des membres de leur famille (un autre point en commun) les ont amenées à chercher des solutions. Elles ont donc commencé à acheter des savons confectionnés maison avec des produits naturels.

Après quelques mois d'utilisation, Anne-Marie et Véronique ont constaté que les résultats étaient probants d'où l'idée de faire leur propre savon. Elles ont donc fait des recherches sur la fabrication artisanale du savon. Grâce à Internet et à une dame qui fermait sa savonnerie, elles ont suivi une formation et acquis les compétences nécessaires pour en produire. Comme procédé, elles utilisent la méthode de saponification à froid, c'est-à-dire, qu'elles chauffent d'abord l'huile et ajoutent par la suite les ingrédients nécessaires.

Quand les deux complices ont débuté la fabrication de leurs savons, cela était sur une base expérimentale. La forme n'était pas particulièrement esthétique, mais l'efficacité était au rendez-vous à la grande surprise des conjoints. Elles en ont donc donné à des parents et amis et tous étaient très satisfaits des résultats. Devant cet engouement, elles ont décidé d'augmenter la production, bonifier la présentation du produit et démarrer une petite entreprise.

Les préparatifs

Encore une fois, elles se sont tournées vers Internet pour apprendre comment donner une présentation originale à leurs savons. Elles ont trouvé un nom pour leur entreprise soit Ateliers Noréa, créé un logo,

conçu leurs propres étiquettes, enregistré leur entreprise auprès des instances gouvernementales et présenté au ministère de la Santé et Services sociaux les recettes utilisées pour la confection de leurs produits.

C'est donc en avril 2026, une fois toutes les formalités remplies, que la vente de leurs produits a débuté auprès du grand public.

Les produits

Tous les produits sont faits à partir d'ingrédients naturels, avec des matières uniquement végétales. On retrouve dans tous leurs savons du beurre de karité, de l'huile d'olive et des ingrédients spécifiques pour obtenir plusieurs variétés. Il y en a sans parfum pour les peaux sensibles et d'autres avec des huiles essentielles pour ceux et celles qui aiment avoir une odeur.

Elles offrent des savons pour le corps, d'autres pour le visage et elles confectionnent même du baume pour les lèvres. Elles sont reconnaissantes d'avoir l'aide de leurs enfants pour ajouter une touche de fantaisie comme la couleur et l'étiquetage.

Présentement, leur entreprise de savons compte une cinquantaine de clients. Le prix des savons varie entre 7 \$ et 12 \$ en fonction de la taille, du poids et du parfum.

La vision d'avenir

Elles souhaitent que leur entreprise demeure à taille humaine. Toutefois, elles sont ouvertes à toutes les possibilités intéressantes qui pourraient se présenter.

Parmi les projets à court terme, il y a l'implantation d'un point de vente à la Bulle café-boutique, la finalisation de la création d'un site Web, la mise en place d'un site Internet transactionnel pour faire la vente de leurs produits, les démonstrations à domicile et les marchés de Noël.

Leur créativité n'a pas de limite et le démarrage de leur entreprise leur donne tous les espoirs d'une réussite assurée.

Pour les joindre :

Page Facebook : Ateliers Noréa

Adresse courriel : ateliersnorea@gmail.com

Doris Tessier

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 Treatment
system brand

Régent
Service Régent.com
POMPES & PUITS

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

info@serviceregint.com
F 418 848-1796

418 849-5614

Licence RRG : 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

Un tournoi très généreux



Le samedi 29 août dernier, un tournoi de balle donnée bien spécial a eu lieu au terrain de la rue de la Patinoire.

L'événement était organisé par Fred Gallant, un citoyen de SBDL qui est le parrain de Léanne Gallant, une jeune fille de 13 ans atteinte de neurofibromatose.

Léanne habite à Baie-Comeau avec ses parents, sa mère Émilie et son père Yannick, ses frères Eliott et Travis ainsi que sa sœur Maélie.

Les premiers signes de la maladie, soit des taches blanches apparaissent sur la peau de Léanne qui a alors neuf mois. À deux ans, le verdict tombe, elle est atteinte de neurofibromatose, une maladie génétique rare caractérisée par la formation de tumeurs bénignes le long des nerfs, pouvant affecter la peau, le système nerveux et d'autres organes.

Les rendez-vous médicaux se sont succédés au cours des 10 dernières années auprès de médecins spécialistes du CHU de Québec. Il faut absolument suivre l'évolution de la maladie et apporter à Léanne les traitements appropriés.

Pour les parents, cela implique des journées de travail manquées, des frais de déplacement récurrents entre Baie-Comeau et Québec, sans oublier l'impact pour toute la famille.

C'est pour venir en aide financièrement à Léanne et à sa famille que Fred a eu l'idée d'un tournoi de balle donnée. Il a pu compter sur l'expertise de Jéssy Tremblay dans l'organisation du tournoi. Pas de bourse pour l'équipe championne, les joueurs et les joueuses des huit équipes participantes ont embarqué de même que de nombreux bénévoles.

Le résultat financier est spectaculaire. Un montant de 8 008 \$ a été amassé et ça continue puisqu'un GoFundMe est toujours actif. L'objectif de 10 000 \$ que s'est fixé Fred est atteignable. Pour effectuer un don : <https://gofund.me/03fe3c9cb>.

Encore une fois à Sainte-Brigitte-de-Laval, nous avons été témoins d'un magnifique exemple de générosité et d'implication sociale. Il faut aussi souligner la résilience de Léanne et de ses parents.

Bravo aux organisateurs, aux bénévoles et à ceux et celles qui ont participé ou assisté à ce tournoi de balle donnée.

André Lachapelle



La famille Gallant de Baie-Comeau - Léanne, la mère Émilie, Eliott, le père Yannick, Travis et Maélie



Fred et sa fille Loryann



Le soleil était bien présent en cette journée du 29 août pour Léanne et sa famille

WR | 80 ans

Dominic et Gabriel Robert
arrière-petits-fils
du fondateur

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

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

WR | Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

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

Carole Fortin

418 951-8856
Bureau: 418 666-5050
carolefortin.ca

REMAX Horizon

Vous songez à déménager ?

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

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble !

Projet de chorale

Chanter tout en s'amusant

Une idée qui fait du chemin

À l'automne 2025, Karmen Tremblay souhaitait s'impliquer dans la communauté et faire du bénévolat. À la suite d'une suggestion d'une connaissance, elle communique avec la présidente de la Saint-Vincent de Paul (poste que j'occupais à ce moment) pour offrir ses services. Tout en discutant de ses compétences et de ses intérêts, il est ressorti qu'elle a d'excellentes habiletés en matière de musique et de chant.

Quelle belle coïncidence, il y avait déjà des discussions avec la présidente du Trèfle d'Or, M^{me} Danielle Thomassin pour aller chanter avec les résidents. Sous cette impulsion, j'ai donc mis en contact Karmen et Danielle pour vérifier les possibilités et donner suite aux souhaits de Karmen de faire du bénévolat et de Danielle d'avoir une activité de chant au Trèfle d'Or.

C'est alors que nous avons décidé de créer un petit groupe pour chanter tout en s'amusant. Nous avons invité d'autres personnes à se joindre à notre chorale improvisée. Les pratiques ont débuté à l'hiver 2026. Trois activités de chant se sont tenues au Trèfle d'Or à l'hiver et au printemps 2026, le but étant de faire chanter les résidents du Trèfle d'Or.

Les expériences de Karmen

Karmen Tremblay a déjà fait partie d'une chorale et a chanté en duo avec Patrice, son conjoint. C'est d'ailleurs la chorale qui les a réunis, Patrice étant le directeur. Le duo, Patrice et Karmen, a été actif durant une dizaine d'années sur les scènes du Québec (salles de spectacle et festivals) en proposant de la musique country-pop. Ils ont produit plusieurs albums.

Des projets à l'horizon

Maintenant que Karmen a pris son envol avec la chorale improvisée, elle souhaite que le projet prenne un peu plus d'ampleur. Elle envisage donc d'aller rencontrer les jeunes dans les écoles de Sainte-Brigitte-de-Laval



Karmen Tremblay

pour les amener à faire partie d'une chorale et présenter un concert de Noël. Elle espère aussi continuer en parallèle avec le petit groupe de cinq personnes, dépendamment de l'intérêt de tous et chacun. Il serait possible de fusionner les deux groupes pour le concert de Noël.

Le projet de chorale est encore embryonnaire. Il repose d'abord et avant tout sur l'intérêt des élèves dans les écoles et éventuellement d'autres personnes intéressées.

Votre intérêt à faire partie d'une chorale

Karmen envisage également de rendre plus officielle cette chorale improvisée de cinq personnes. Elle aimerait chanter avec un groupe dans des maisons d'âiné-es.

La vision de la chorale n'est pas de mettre de l'emphasis sur la performance, mais bien de chanter pour s'amuser. Les personnes chanteraient à l'unisson donc pas de divisions alto, soprano, etc. Il y aurait

des pratiques les mercredis ou vendredis, ce qui ne nécessiterait pas un grand engagement en temps.

Vous êtes musicien et aimeriez collaborer à ce beau projet, vous êtes bienvenu. Patrice a déjà accepté d'accompagner les choristes comme guitariste mais deux musiciens, ce serait encore mieux.

Voici les commentaires reçus des résidents du Trèfle d'Or à la suite des activités musicales tenues.

« Nous avons du plaisir à chanter avec le groupe... Nous passons un bel après-midi... L'activité nous permet de rencontrer des gens... C'est une belle activité sociale... C'est bon pour le moral... Cela nous permet de nous rappeler de bons souvenirs... »

Des commentaires bien motivants



La petite chorale à la fête des mères au Trèfle d'Or

Si vous souhaitez faire partie de cette belle aventure comme choriste ou musicien, communiquez avec : Karmen - karmen.t2007@gmail.com ou Doris - doris.tessier@ccapcable.com

Doris Tessier

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149

terrassmentgmc.com

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

OSER
pour
VRAI

MARIE-JOSÉE HÉLIE
MONTMORENCY

Pour les parents qui angoissent à chaque facture, **pour les jeunes** qui rêvent de devenir propriétaires et **pour les aînés** qui attendent trop longtemps avant de recevoir les soins auxquels ils ont droit.



Cercle de Fermières Sainte-Brigitte-de-Laval



Le thème officiel pour 2026-2027 est « Travaillons en équipe pour l'avenir »

Plusieurs métiers ayant été très populaires au cours de l'été sont en phase d'être remontés ou bien le sont déjà avec un nouveau montage car les responsables de métier ont travaillé pour qu'ils soient disponibles dès la rentrée.

Notre responsable des arts textiles planifie déjà les tissages de Noël afin que toutes celles intéressées puissent les réaliser à temps pour la période des Fêtes. Nous avons presque doublé nos membres avec les nouvelles recrues des dernières années.

Notre Cercle est en expansion et pour répondre aux demandes de formation en couture faites par nos membres, la Ville nous a octroyé un local supplémentaire au sous-sol de l'église, les travaux sont en voie d'être complétés.

Cet ajout d'espace facilitera l'installation et l'utilisation ergonomique des divers équipements que nous mettrons à la disposition de nos membres pour les ateliers de formation et pour celles qui savent coudre, mais qui n'ont pas de machines à coudre à la maison.

Nous pourrions ainsi répondre à une demande sans cesse répétée pour avoir accès à des équipements et à une formation sur place.

L'activité Tricot-Libre recommence le mardi 15 septembre au Parc des Saphirs, dès 13 h 30. Apportez vos projets et vos réalisations, nous avons des expertes parmi nos membres, elles vous aideront avec grand plaisir. C'est un beau moyen de socialiser tout en apprenant le tricot et le crochet les 1^{er} et 3^e mardis de chaque mois.

La prochaine réunion avec nos membres aura lieu le mercredi 9 septembre au Parc des Saphirs (grande salle – entrée ouest). La réunion commencera dès 19 h.

Recette facile de beurre de pommes pour agrémenter vos déjeuners

Préparation 40 min - cuisson 25 min

- 12 pommes pelées, épépinées et coupées en tranches ou en morceaux
- $\frac{3}{4}$ tasse de cassonade
- $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, si les pommes ne sont pas assez juteuses
- $\frac{1}{2}$ lb de beurre froid non salé, mi-salé ou salé

Cuire les pommes avec la cassonade en brassant continuellement pendant environ 15 min. Si les pommes ne sont pas juteuses, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'eau. Une fois le tout cuit, placez les pommes chaudes au mélangeur électrique.

Une fois les pommes bien réduites en fine purée, ajouter votre beurre froid et repartir le mélangeur. Verser dans des contenants ou pots Mason, laisser tiédir et réfrigérer.

Cela vous donnera du beurre de pommes pour vos rôties du matin ou bien à servir chaud sur un gâteau à la vanille. La quantité finale dépendra de la grosseur de vos pommes. Pour tester la recette, j'ai utilisé six pommes avec la pelure pour avoir plus de fibres et une $\frac{1}{2}$ recette des autres ingrédients, pour obtenir au final trois pots de 250 ml.

Source : <http://www.recettes.qc.ca>

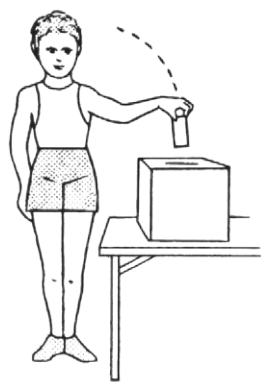
Doris Roy

Pour nous rejoindre : 418 825-2515 poste 400
Vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale

Les membres du C.A. :

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

Élections provinciales 2026



Votez le 5 octobre

de 9 h 30 à 20 h

Où et quand voter?



Consultez les documents que vous recevrez par la poste ou rendez-vous au electionsquebec.qc.ca/ou-quand-voter.

Vous n'êtes pas disponible le jour du vote?

Votez par anticipation le 27 ou le 28 septembre de 9 h 30 à 20 h.

electionsquebec.qc.ca | 1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)

Pour voter

- Vous devez être inscrite ou inscrit sur la liste électorale et votre adresse doit être à jour. Vérifiez au electionsquebec.qc.ca/verifier.
- Vous devez apporter une pièce d'identité (permis de conduire, carte d'assurance maladie, passeport canadien, etc.).

Nouvelle carte électorale : votre circonscription a peut-être changé.

Vérifiez au electionsquebec.qc.ca/trouvercirconscription.



Amenez vos enfants voter avec vous!

Initiez vos enfants à la démocratie grâce aux petits bureaux de vote.



Tous les lieux de vote par anticipation sont accessibles; le 5 octobre, la majorité le sont aussi. Consultez les critères d'accessibilité de chaque lieu au electionsquebec.qc.ca/ou-quand-voter.

Si votre lieu de vote ne répond pas à vos besoins, demandez l'autorisation de voter ailleurs à votre directrice ou directeur du scrutin.

Le 5 octobre, on exerce notre droit de vote

 **élections
Québec**

VOTRE VILLE VOUS INFORME



Une initiative portée par Québec

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval est heureuse de souligner, une fois de plus, la Semaine de la municipalité! Cette 38^e édition se déroulera du 13 au 19 septembre 2026 sous le thème « Votre municipalité, c'est plus que vous pensez ».

Cette semaine représente une occasion privilégiée pour les Lavalloises et les Lavallois de découvrir ou de redécouvrir le rôle essentiel que joue leur administration municipale dans leur quotidien. À travers diverses activités, la Ville souhaite mettre en valeur les nombreux services offerts à la population et renforcer les liens de proximité avec ses citoyens.

Pour connaître la programmation complète des activités, visitez notre site Web au www.sbdL.net ou notre page Facebook au www.facebook.com/saintebrigitedelaval.

PISTE À ROULEAUX

OUVERTURE OFFICIELLE: 13 SEPTEMBRE, DÈS 13 H 30

Après plusieurs mois d'attente, la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval est heureuse d'inviter les citoyens à réserver leur après-midi du 13 septembre prochain dès 13 h 30 pour l'ouverture officielle de sa toute nouvelle piste à rouleaux au parc des Saphirs.

Née d'un fort engouement citoyen, cette nouvelle infrastructure récréative viendra enrichir l'offre de loisirs et de sports de plein air offerte à la population.

Pour souligner l'ouverture de cette infrastructure très attendue, la Ville prépare un après-midi festif qui rassemblera les citoyens autour de cette belle réalisation collective.

Que vous soyez adepte des sports à roues, parent de jeunes passionnés ou simplement curieux de découvrir ce nouvel aménagement, cette inauguration promet d'être un moment marquant pour la communauté.

Nous sommes à la recherche de talents pour faire vibrer la foule lors de l'événement!

Vous pratiquez le BMX, le vélo, la trottinette ou le skateboard? Vous êtes à l'aise sur une piste à rouleaux et vous aimez faire vibrer les foules? Venez faire partie du spectacle!

Intéressé(e)? Écrivez-nous à loisirs@sbdL.net



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LE TRIVENT

Heures d'ouverture régulières (1^{er} septembre au 24 juin)

Lundi: 16 h à 19 h 30
Mardi: 9 h à 12 h
Mercredi: 15 h 30 à 20 h
Jeudi: 12 h à 20 h
Samedi: 9 h à 16 h



VERSEMENT DE TAXES MUNICIPALES

La date limite pour acquitter le 4^e versement des taxes municipales pour l'année 2026 est le lundi 5 octobre.

Paiement par chèque

Libellez votre chèque à l'ordre de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, accompagné des coupons détachables de votre compte de taxes en inscrivant le numéro de matricule sur le devant de votre chèque, et déposez-le dans la chute à courrier située à l'extérieur de la mairie, au 414, avenue Sainte-Brigitte.

Paiement en ligne

Rendez-vous sur le site Web de votre institution financière pour effectuer votre paiement en indiquant votre numéro de matricule à 18 chiffres comme numéro de référence.

Si ce n'est pas déjà fait, créez votre compte citoyen personnalisé. Voilà pour recevoir votre compte de taxes électroniquement et pouvoir le consulter en tout temps!



POURSUITE DE LA FERMETURE DE SENTIERS DURANT LA PÉRIODE DE CHASSE AU GROS GIBIER: DU 19 SEPTEMBRE AU 15 NOVEMBRE 2026

Les sentiers traversent une vingtaine de TERRES PRIVÉES. Les propriétaires ont généreusement autorisé le passage pour la pratique de la randonnée pédestre. Respectons l'entente qui a été faite avec eux afin que nous puissions continuer d'en profiter. La perte d'un seul droit de passage pourrait entraîner la fermeture permanente d'une partie du réseau.



Sentiers FERMÉS pendant la chasse:

- Le sentier de liaison (de la rue Des Roches au sentier Le Montagnard)
- Le sentier Le Montagnard (aussi appelé la montagne à Tremblay)

Lieux ALTERNATIFS dans la région:

- Centre de plein air de Beauport (Québec)
- Mestachibo (Saint-Ferréol-les-Neiges)
- Mont Wright (Stoneham)
- Parc de La Jacques-Cartier (Stoneham)
- Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Lévis)



Sentiers demeurant OUVERTS pendant la chasse:

- La boucle de la Montagne à Deux Têtes
- Sentier des Dunes

- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (Québec)
- Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Saint-Joachim)
- Sentier du flâneur (Saint-Pierre-de-l'Île-d'Orléans)

Aux grands maux les grands remèdes : la médecine populaire à Sainte-Brigitte-de-Laval

Diane Clavet

De nos jours, qu'on souffre d'un rhume, d'un mal de tête ou de dents, rares sont les fois où nous sommes désarmés face à ces maux, grâce à la panoplie de soins de santé et de médicaments disponibles à portée de main. Toutefois, ceci n'a pas toujours été le cas.

Pendant longtemps, les habitants de Sainte-Brigitte-de-Laval se sont soignés en développant leur propre pharmacopée, en puisant dans un large éventail de pratiques, parfois de superstitions, souvent transmis oralement d'une génération à une autre; autrement dit, la médecine populaire. Effectivement, en raison de l'emplacement plus éloigné de la paroisse, il était difficile d'obtenir des services de santé au moindre petit trouble, poussant ainsi les habitants à mobiliser ce type de connaissances. Ainsi, en 1951, plus de 200 recettes et pratiques sont recensées par Soeur Marie-Ursule Sanschagrin, qui mène des enquêtes de terrain à Sainte-Brigitte-de-Laval afin de constituer sa thèse de doctorat, *Civilisation traditionnelle des Lavallois*.

Les habitants peuvent, par exemple, compter sur les plantes, ressources facilement accessibles et souvent gratuites; on en trouve dans son jardin ou on se tourne vers les plantes sauvages. Elles sont utilisées en tisane ou typiquement, par exemple en cataplasme, mais également mâchées, coupées et broyées. On utilise également diverses parties d'une même plante, les racines autant que les feuilles. Les remèdes sont, entre autres, assimilables à la faune caractéristique de la région, comme la gomme de sapin ou d'épinette.

Parfois, les propriétés médicinales attribuées à la plante sont basées sur son aspect physique. C'est le cas de la vipérine, plante herbacée utilisée pour

soigner les morsures de vipères, puisqu'elle a une tige tachetée, tout comme le reptile. D'autres plantes présentes dans le recensement sont aujourd'hui reconnues pour leurs diverses propriétés. Par exemple, l'achillée millefeuille, ou l'herbe à dinde, était utilisée pour faire passer une fièvre; aujourd'hui, elle est reconnue efficace contre la perte d'appétit, aux douleurs menstruelles et à la dyspepsie. De plus, cette plante fait partie de la pharmacopée autochtone depuis des millénaires.

Toutefois, lorsque les maladies empirent et que les plantes se révèlent inefficaces, on se tourne vers la superstition, ayant recours à des pratiques moins rationnelles. Par exemple, pour se débarrasser de verrues, il était recommandé de tracer, avec une craie, une croix à l'intérieur de la porte du poêle. Un autre remède, cette fois-ci connu pour faire disparaître des boutons, consiste à se baigner le jour de la Saint-Jean-Baptiste. Finalement, pour guérir un mal de cœur, il était recommandé de porter sur soi le cheveu d'un enfant né après la mort de son père. Malgré ce désarmement, ce ne sont pas les ressources qui manquent, car les habitants utilisent tout ce qui leur tombe sous la main. Par exemple, il est conseillé de boire de l'eau ayant bouilli dans un nid de guêpes afin de soigner la coqueluche, ou encore d'utiliser des toiles d'araignées pour arrêter l'écoulement de sang d'une blessure. Même si ces remèdes semblent avoir une efficacité vraisemblable, d'autres, indiqués dans le répertoire, sont encore d'actualité, comme le fait de retenir sa respiration pour arrêter le hoquet, ou d'utiliser le pissenlit pour ses propriétés diurétiques, entre autres, contre l'engorgement du foie.

Également, si les médecins sont difficiles d'accès, il en est autant pour les vétérinaires. Les soins imaginés par les paroissiens pour les animaux sont à peu près semblables à ceux des humains, ayant souvent recours aux mêmes ressources. Par exemple, les cerises sont utilisées abondamment, par exemple, en tisane avec de l'écorce d'aulne pour n'importe quel mal affligeant l'animal. Or, les cerises sont également utilisées pour purger le corps ou pour les troubles de reins chez les humains. Plus spécifiquement, beaucoup de remèdes sont imaginés pour les chevaux, attestant de la place importante qu'occupait cet animal dans la paroisse. Effectivement, puisque l'achat de cette bête était plutôt onéreux pour les ménages plus modestes, il était impératif d'assurer la santé du cheval.



Soeur Marie-Ursule et Luc Lacourcière
Enquêtes à Sainte-Brigitte-de-Laval, en 1947
Archives de l'Université Laval.

Finalement, avec l'électrification de la paroisse, débutant en 1941 et la modernisation progressive de Sainte-Brigitte-de-Laval, ces pratiques sont peu à peu abandonnées pour faire place aux pratiques de médecine moderne. Toutefois, qu'ils soient vraisemblables ou non, ces remèdes reflètent l'esprit de communauté qui assure le partage de ces connaissances. Ce foisonnement de remèdes traditionnels illustre également la débrouillardise et l'imagination dont ont fait preuve les Lavallois dès le début de la paroisse.

Maeva Boutin

Bibliographie

- DIONNE, Jean-Yves. Achillée Millefeuille. *Passeport Santé*. 3 mai 2022. https://www.passeport-sante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=achillee_millefeuille_ps.
- MARIE_URSULE, Soeur. *Civilisation traditionnelle des Lavallois*. Québec, Presses de l'Université Laval, 1951, 403 p.
- ROUILLARD, Léna et al. *Sainte-Brigitte-de-Laval. Une municipalité d'origine irlandaise, au coeur de la forêt laurentienne*. Ministère de la Culture et des Communications du Québec, 2003, 32 p.



Allen Dawson, président



www.shsbd.org

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



© Marc Gadoury

Vipérine commune, Sainte-Brigitte-de-Laval

Pour la santé
de toute votre
famille



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE



annemarieviolette.com

581.903.2103

Concours La carte de Noël de la MRC

La 26^e édition du concours « *La carte de Noël* » régionale est officiellement lancée. Jusqu'au 18 octobre, petits et grands, amateurs comme professionnels, sont invités à s'inscrire et à créer une œuvre illustrant leur vision du temps des Fêtes.

Au fil des années, ce concours est devenu une véritable tradition au sein de la MRC de La Jacques-Cartier. Peu importe leur niveau ou leur âge, les artistes de la région peuvent, grâce à ce concours, laisser libre cours à leur créativité et partager, à travers l'art, leurs plus beaux souvenirs et leur interprétation de Noël. Innovation, créativité et souci du détail sont au cœur de chacune des réalisations, per-

mettant aux participants de développer leurs habiletés artistiques, de repousser leurs limites et de faire évoluer leur pratique au fil des éditions.

« Après 26 éditions, c'est un véritable plaisir de constater que ce concours continue de rassembler notre communauté grâce à l'art. Il crée un fort sentiment d'appartenance à notre région et permet de voir les artistes évoluer d'année en année. Leur créativité et leur talent sont une source d'inspiration pour nous tous. », a lancé M. Sébastien Couture, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury.

Des ressources inspirantes

Lancée l'année dernière, la série de vidéos documentaires, réalisées en collaboration avec iFX Productions, met en lumière le parcours de participants au concours et témoignent de l'importance que revêt cette expérience pour eux.

L'ensemble des capsules vidéo, ateliers et défis artistiques réalisés au fil des années demeure accessible sur la chaîne YouTube de la MRC de La Jacques-Cartier. Les artistes y trouveront des conseils, des astuces et de nombreuses sources d'inspiration pour amorcer leur démarche créative et donner vie à leurs idées.

Patrimoine immobilier de la MRC de La Jacques-Cartier

Le 17 juin dernier, les élus de la MRC de La Jacques-Cartier ont officiellement entériné l'inventaire régional du patrimoine immobilier après avoir adopté la liste des immeubles à inventorier en avril. Cet inventaire recense 621 immeubles sur l'ensemble du territoire, principalement des immeubles résidentiels, agricoles, commerciaux ou religieux, dont les calvaires et croix de chemin. Il sera mis à jour périodiquement.

La MRC répond ainsi à une obligation imposée par la Loi sur le patrimoine culturel (LPC), article 120, qui stipule que toutes les MRC doivent réaliser et adopter un inventaire des immeubles construits avant 1940 présentant un intérêt patrimonial. Des immeubles plus récents ont également été inclus dans l'inventaire pour leur pertinence dans le développement du territoire, comme la loi le permet. Ce travail d'envergure a été réalisé par la firme spécialisée en patrimoine, Patri-Arch, en collaboration avec la MRC et les municipalités de la région.

Un outil de connaissance, de gestion et de planification

Véritable outil de connaissance, de gestion et de planification, essentiel en matière de patrimoine immobilier, l'inventaire contribue notamment à la protection et à la mise en valeur de ce patrimoine et permet de planifier l'aménagement du territoire. Il encadre surtout les demandes de démolition ainsi que l'occupation et l'entretien d'immeubles par les municipalités, qui ont dorénavant l'obligation d'adopter deux règlements visant à éviter les démolitions de bâtiments ayant un intérêt patrimonial par abandon ou négligence.

Les biens inventoriés le sont en vertu de plusieurs critères établis par le ministère de la Culture et des Communications, comme leur âge, leur lien avec un moment important de l'évolution de l'occupation du territoire, leur type architectural ou encore leur rareté liée à leur unicité. Seuls les extérieurs ont été pris en compte dans la démarche, même si certains ont été altérés ou se sont détériorés au fil des ans.

« Cet inventaire permettra non seulement d'en apprendre davantage sur les caractéristiques architecturales et l'histoire d'immeubles qui parsèment notre

territoire. Il favorisera aussi une meilleure compréhension du développement territorial, assurera un encadrement approprié de la gestion, de la protection et de la mise en valeur du patrimoine bâti et, par le fait même, participera aux sentiments de fierté et d'attachement des citoyennes et citoyens au territoire », affirme fièrement le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Sébastien Couture.

Pour en apprendre plus sur l'inventaire

La liste des immeubles figurant dans l'inventaire de la MRC est disponible sur le site Internet. Seuls l'adresse des immeubles, leur dénomination, l'année de construction, la typologie fonctionnelle et formelle, la valeur patrimoniale et le statut juridique, s'il y a lieu, sont inscrits.

Différents outils seront aussi déployés pour démystifier l'inventaire et déboulonner certains mythes qui l'entourent. Parmi ceux-ci, mentionnons notamment, des fiches détaillées conçues pour outiller les professionnels en aménagement et en urbanisme de la MRC et de ses municipalités. Les propriétaires concernés peuvent aussi recevoir la fiche de leurs biens, sur demande, à mrcjc@mrc.jacques-cartier.com.

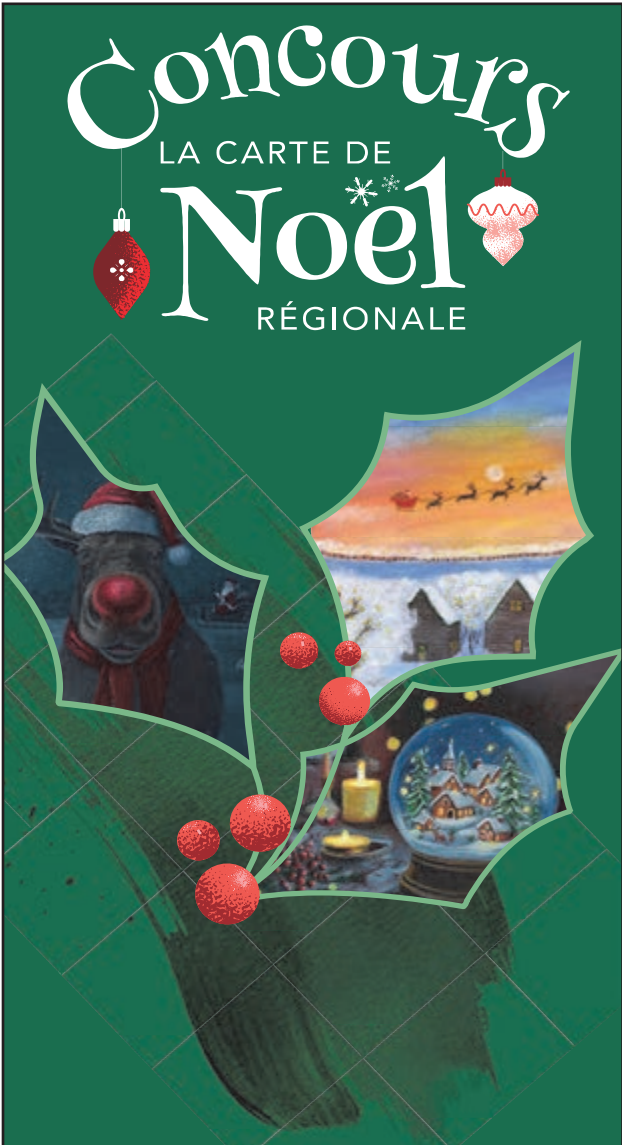
Sainte-Brigitte-de-Laval

Une centaine d'immeubles ont été répertoriés à Sainte-Brigitte-de-Laval. Plusieurs se retrouvent sur l'avenue Sainte-Brigitte, la rue du Couvent, la rue Labranche, la rue Saint-Louis, etc.

Un immeuble a été inclus dans l'inventaire parce qu'il présente un intérêt patrimonial. Cet intérêt peut être lié, par exemple, à son ancienneté, son architecture, son état de conservation, son lien avec l'histoire locale ou encore, son importance dans le paysage du secteur où il se trouve.

Si votre propriété est âgée de plus de 65 ans, elle est peut-être parmi ces immeubles. Pour consulter la liste complète, visitez le site suivant :

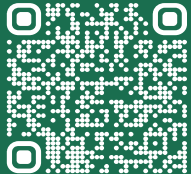
<https://mrcjacques-cartier.com/patrimoine-bati/>



Concours
LA CARTE DE
Noël
RÉGIONALE

Faites partie de la tradition

INSCRIPTION AVANT LE
18 octobre
DÉTAILS ET INSCRIPTION



MRC
La Jacques-Cartier



Diane Clavet

Retour à l'horaire habituel

La Barak est de retour à son horaire habituel

Dès maintenant, nous sommes ouverts du mardi au vendredi, de 15 h à 21 h.

Petit rappel de l'horaire :

15 h à 18 h : 11 à 17 ans

18 h à 21 h : 12 à 17 ans

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter ou à passer nous voir directement à la MDJ.

Avec la fin de l'horaire d'été vient aussi la fin du projet de travailleurs de milieu. Ce fut encore une belle saison de rencontres et d'échanges avec les jeunes dans les parcs, les rues et les événements du coin. En effet, une centaine de jeunes différents ont été rejoints par les travailleurs de milieu cet été.

Nous vous rappelons que ceux-ci sont présents pour créer des liens avec les jeunes, faire de la prévention et de la sensibilisation, ainsi que pour les accompagner au besoin.

Le retour à l'horaire régulier est également synonyme de nouveaux projets qui s'ajoutent à notre calendrier mensuel. Cette année, en plus de nos activités quotidiennes, voici les différents projets qui s'offrent à vous :

- Groupe de zoothérapie
- Groupe d'études
- Comité jeunes
- Ateliers « On jase »

Tu aimerais obtenir de l'information sur l'un de ces projets? Viens nous voir.

Merci à l'IRC-CN qui nous permet de réaliser notre nouveau projet de groupe d'études ainsi qu'au Réseau d'éclaireurs qui nous aide à poursuivre nos ateliers de zoothérapie avec un nouveau groupe de jeunes.

Connexions 2.0

L'été a été rempli de moments mémorables grâce à notre projet « Connexions 2.0 ». Ce projet avait pour but d'offrir aux jeunes une série de sorties et d'activités variées, enrichissantes et accessibles, pour se découvrir, s'amuser, créer des liens et se responsabiliser. En effet, nous avons opté, cette année, pour une formule plus spontanée où les jeunes ont pu organiser eux-mêmes leur été, soutenus par les intervenants de la MDJ.

Au total, 21 activités ont été organisées sur six semaines. On parle autant de sorties comme La Ronde, le Village Vacances Valcartier ou iSaute que de repas en gang à la MDJ, favorisant de belles discussions.

Environ 50 jeunes différents ont été rejoints par ce projet au fil de l'été, certains pour une activité, d'autres pour plusieurs.

Merci à tous les jeunes qui ont embarqué avec nous dans l'aventure. Merci également à notre précieux partenaire, Desjardins (Caisse de Beauport), qui a contribué à offrir aux jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval un autre été rempli de beaux souvenirs.

ADOFEST 2026

Nous vous rappelons que la 4^e édition de l'Adofest aura lieu samedi, le 19 septembre, de 11 h à 16 h. Cet événement 100 % ado est réservé aux jeunes de 10 à 17 ans afin que ceux-ci puissent se rassembler, socialiser, se faire du « fun », s'informer, et surtout, sortir de l'isolement.

À l'horaire cette année :

- Organismes jeunesse
- Ateliers de graffiti
- Parcours gonflable
- Autos tamponneuses
- Photobooth
- Défi Évasion
- Queues de Castor
- Poutines et bubble tea
- Maquillages
- Animation
- Prix de présence
- Et plus!



Retrouvez-nous dans le stationnement du Chalet des sports (8, rue de la Patinoire) samedi le 19 septembre. C'est gratuit!

Merci à nos partenaires :

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, TAPJ Beauport-Île-d'Orléans-Sainte-Brigitte-de-Laval, Jean-François Simard, Gabriel Hardy, Racines Cuisine Nomade, La bulle café-boutique ainsi qu'aux organismes présents : Gris Québec, Trip jeunesse, Aire ouverte, Gîte jeunesse, Le grand chemin, Maison l'Éclaircie, Centre de prévention du suicide, SOS Grossesse.

Claudia Lizotte, coordonnatrice

Maison des jeunes La Barak

418 948-6769

www.Facebook.com/mdj.barak

mdjlabarak@outlook.com

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!*

chirosbdl.com

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



Sainte-Brigitte-de-Laval est une ville au rythme de la nature. Je veux accompagner ses résidentes et résidents, ainsi que la municipalité, dans le développement d'une ville à leur image.

Trouver l'équilibre entre développement et protection de la nature,



C'EST POSSIBLE

**ANNIE-PIERRE
BELANGER**
MONTMORENCY



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

Activités et événements - Automne 2026

À moins d'indications contraires, les activités se tiennent au Parc des Saphirs et sont gratuites pour les membres

Message de la présidente

Le mercredi 21 octobre, nous vous proposons une conférence essentielle : "Vieillesse et conduite automobile". Pensez à réserver dès maintenant. Les renseignements sont au point 4 « Apprendre ensemble ». Par ailleurs, nous sommes à la recherche de nouveaux joueurs pour notre activité de quilles. N'hésitez pas à vous joindre à nous

1. Vitalité physique

Mise en forme ViActive

Lundi et mercredi, 9 h 30 (dès le 14 sept.)
Sylvie Houde : 418 576-8109

Danse en ligne

Jeudi, 13 h 15 (dès 24 sept.)
Coût : 50 \$ / session de 10 semaines
Cours : Suzanne Dubé 418 825-2508
Pratique : Clémence Vachon 418 934-8570

Pickleball – débutant, non compétitif

Dimanche 13 h–15 h (dès le 20 sept.)
Pierre-Yvon Thomassin : 581 443-2959

Pickleball – compétitif

Dimanche 13 h 30–16 h 30 et jeudi 18 h 30–21 h 30
Nelson Christensen : 418 563-9843
Édith Fortin : 418 951-0352
Jeudi (dès 17 sept.) - Dimanche : dès 20 sept.)
Note : Jusqu'au début octobre, selon la météo, l'activité se tient à l'extérieur.

Grandes marches et grandes randonnées

Mardi 9 h 30 (dès le 15 sept.)
Michel Fortin : 418 606-8103
Marie Bertrand : 418 825-4083

Ligue de quilles

Coût : 13 \$/séance
Vendredi 9 h Salon Saint-Pascal dès 28 août
France Brind'Amour : 418 825-3098

Tournoi de quilles : 7 nov.

Heure : 13 h
Coût : 20 \$
Clémence Thomassin : 418 805-7137

2. Rendez-vous gourmands

Brunch du dimanche (Pizza Passion)

3^e dimanche, 11 h (dès le 20 sept.)
Coût : 17 \$
Lucie Dion : 418 934-8752
Michel Fortin : 418 606-8103

La Table du Club

Dernier mardi, 11 h 30–13 h
Coût régulier : 13 \$
Coût diners spéciaux : 16 \$
Clémence Thomassin : 418 805-7137
Vivianne Cloutier : 418 825-4768

3. Jeux et compagnie

Jeux de cartes

Mardi 13 h–16 h (dès le 15 sept.)
Diane Fortier : 418 825-0042
Denys Thomassin : 418 931-2730

Jeux de société variés ou apportez votre jeu

Mardi 13 h–16 h (dès 15 sept.)
Michel Després : 418 849-2089
Lucie Dion : 418 934-8752

Jeux d'adresse

Pétanque intérieure, poches
Mercredi 13 h – 16 h (dès le 16 sept.)
Pierre-Yvon Thomassin : 581 443-2959

Super Bingo

Dernier mardi, 13 h 30 (dès le 29 sept.)
Coût : 3 \$/6 cartes
Céline Marcoux : 418 825-3408

Tournoi de cartes Kaïser

1^{er} mardi du mois, 13 h (dès le 6 oct.)
Coût : 2 \$

4. Apprendre ensemble

1^{re} Conférence :

Vieillesse et conduite automobile
Mercredi 21 oct., 13 h 30
Sylvie Houde : 418 576-8109

2^e Conférence : Info ou désinfo?

Quand l'intelligence artificielle brouille la vérité.
Mercredi 18 nov., 13 h 30
Sylvie Houde : 418 576-8109

Atelier de peinture

Apportez votre matériel : toiles, pinceaux, peintures acryliques, etc.
Mercredi 13 h 30–15 h (dès le 16 sept.)
Durée : 6 semaines
Doris Roy : 418 825-3923

5. Socialisation festive (Détails à venir)

5 à 7 années 70–80

Vendredi 6 nov.

Soirée de Noël

Samedi 5 déc.

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
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



Spécialités

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

Heures d'ouverture

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



Appelez-nous
dès maintenant!

418 825-2087

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

Tout près de chez vous !

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

418 825-2087

info@sablierevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOIT



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

Installation septique et
traitement secondaire avancée
vous est offert





Informations pour les sorties et activités spéciales

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

Pour vous inscrire communiquez au 418 663-2233 ou beauport@cdjfeuvert.org

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

Sainte-Brigitte-de-Laval Septembre 2026

Lundi, 7 septembre,
Fermé : Fête du travail

Lundi, 14 septembre, de 13 h 30 à 15 h
Écoute musicale et karaoké

Lundi, 21 septembre, de 13 h 30 à 15 h
Jeux de mémoire

Mercredi, 23 septembre
Visite et cueillette de pommes
Cidrerie Saint-Nicolas - Coût : 12 \$
Le prix comprend une visite guidée, un sac de pommes et une dégustation
Départ à 9 h 30 du 156, rue Bertrand en autobus scolaire
Prévoir l'arrivée à 9 h 15 et le retour vers 15 h 15

Lundi 28 septembre, de 13 h 30 à 15 h
Atelier créatif

Mardi 29 septembre
Cinéma
Coût : 5 \$

Merci de votre collaboration!

L'AMECQ demande des engagements concrets pour soutenir les médias écrits communautaires

À l'approche des élections générales au Québec, l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) interpelle les candidat-es de tous les partis et de toutes les régions à s'engager concrètement pour la survie des médias communautaires.

Le prochain gouvernement du Québec devra en faire davantage s'il a réellement à cœur l'information locale.

Soutenir les médias communautaires, c'est soutenir une information de proximité, indépendante et essentielle à nos communautés.



Matinées-Frimousses



Les inscriptions sont ouvertes

La programmation automnale débute bientôt chez Matinée Frimousses. Une variété d'activités est proposée aux parents et à leurs enfants de 0 à 5 ans, principalement les jeudis matin. Ces rencontres permettent de soutenir le développement des tout-petits, de renforcer le lien parent-enfant et de créer des liens entre les familles.

Nouvelles Frimousses – 0 à 12 mois

Les jeudis après-midi, de 13 h à 15 h 30, les parents accompagnés de leur bébé sont invités à participer à des rencontres chaleureuses comprenant des

échanges, des conférences et des discussions sur la parentalité et le développement des bébés.

Grâce au programme Accès Famille, les familles peuvent participer gratuitement à certaines activités. Matinée-Frimousses recherche également des bénévoles souhaitant partager leurs talents, proposer des activités ou contribuer à l'organisation de fêtes familiales.

Information et inscriptions :
Matinée Frimousses
info@matineeprimousses.org
www.matineeprimousses.com

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



Pourvoirie chasse & pêche

581 568-0140

laclaflamme.com

Monts-Valin

Droits exclusifs



ébénisterie / design

ébénisteriemg.ca 418.825.1093



★ SOIRÉES ★ COUNTRY

LES JEUDIS
DE L'AUTOMNE

10 SEPTEMBRE ★ 8 OCTOBRE ★ 22 OCTOBRE

LYS GOSSEL

PROMOS EN VIGUEUR
★ DANSE EN LIGNE ★

POUR RÉSERVER
WWW.SOMMETBISTROPUB.CA



Cinq choses à vérifier avant d'acheter

Top cinq des choses à vérifier avant d'acheter un véhicule chez un concessionnaire

Acheter un véhicule neuf ou d'occasion chez un concessionnaire inspire souvent confiance ou non. Pourtant, plusieurs acheteurs signent leur contrat sans avoir posé les bonnes questions. Un beau véhicule, un paiement mensuel alléchant et une bonne tasse de café peuvent parfois nous faire oublier les détails qui feront toute la différence à long terme.

Cinq éléments essentiels à vérifier avant de signer

1. Quel est le prix réel du véhicule?

Le prix affiché n'est pas toujours le prix que vous paierez. Prenez le temps de demander un devis détaillé comprenant :

- les frais de préparation
- les frais administratifs
- les garanties supplémentaires
- les accessoires ajoutés
- les taxes

Un paiement mensuel peut sembler très intéressant, mais ce qui compte réellement, c'est le coût total du financement. Un prêt de 96 mois peut réduire le paiement... tout en vous coûtant plusieurs milliers de dollars de plus.

À retenir : demandez toujours le montant total que vous aurez payé une fois le financement terminé.

2. Vérifiez l'historique du véhicule (occasion)

Pour un véhicule usagé, exigez un rapport d'historique.

Celui-ci vous indiquera notamment :

- les accidents déclarés
- les réclamations d'assurance
- les anciens propriétaires
- le kilométrage enregistré
- si le véhicule provient d'une location, d'une flotte commerciale ou d'une entreprise

Un véhicule bien réparé après un accident peut être un bon achat, mais vous devez connaître son passé avant de prendre votre décision.

Le conseil du pro : demandez également les factures d'entretien lorsqu'elles sont disponibles.

3. Inspectez le véhicule... même chez un concessionnaire

Beaucoup de gens pensent qu'un véhicule vendu par un concessionnaire est automatiquement impeccable. Ce n'est pas toujours le cas.

Prenez quelques minutes pour vérifier :

- l'usure des pneus
- les freins
- les suspensions
- les traces de rouille
- la qualité de la peinture
- les alignements des panneaux de carrosserie
- les fonctions électroniques

Un essai routier est également indispensable. Soyez attentif aux vibrations, aux bruits inhabituels et au comportement de la transmission.

Si vous avez un doute, une inspection indépendante peut vous éviter une très mauvaise surprise.

4. Comprenez parfaitement la garantie

Toutes les garanties ne se valent pas.

- Posez les bonnes questions
- Que couvre exactement la garantie?
- Pendant combien de temps?
- Existe-t-il une franchise?
- Les pièces d'usure sont-elles incluses?
- Les réparations doivent-elles être effectuées uniquement chez ce concessionnaire?

Les garanties prolongées peuvent être intéressantes dans certains cas, mais elles ne sont pas toujours rentables. Prenez le temps de comparer les protections offertes avec vos besoins réels.



5. Prenez votre temps

C'est probablement le conseil le plus important. Certaines promotions sont réelles, mais la pression de conclure rapidement peut vous empêcher de prendre une décision réfléchie. Un vendeur professionnel respectera votre démarche. Après tout, un véhicule représente souvent le deuxième plus gros achat d'une vie, après une maison.

N'hésitez jamais à :

- comparer plusieurs concessionnaires
- demander une deuxième soumission
- revenir le lendemain
- faire inspecter le véhicule
- poser toutes vos questions

En conclusion

Un concessionnaire offre généralement un environnement plus sécuritaire qu'un achat entre particuliers, mais cela ne signifie pas que vous devez baisser votre garde. En prenant quelques minutes pour vérifier ces cinq éléments, vous pourriez économiser des milliers de dollars... et éviter bien des maux de tête. Le meilleur acheteur n'est pas celui qui négocie le plus fort, mais celui qui est le mieux informé.

Le conseil 4X4Setup Magazine

Que vous achetiez une voiture, un camion de travail ou un véhicule destiné aux sentiers, gardez toujours la tête froide. Posez des questions, prenez votre temps et souvenez-vous qu'il est beaucoup plus facile de prévenir un mauvais achat... que de le réparer par la suite.

Dave Daneault

davedaneault@hotmail.com



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

 Via Capitale Select
Agence immobilière



Marie-Josée Beuchard
Hypnothérapeute HYCIE
Se choisir et grandir
marjoe637@gmail.com
418-233-0728



ATELIER DROUIN
MÉCANIQUE DE VÉLOS
SAINT-BRIGITTE-DE-LAVAL
418-262-6620



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

Identifier le besoin derrière nos alertes

Dans ma première chronique, je vous ai parlé de l'importance de reconnaître et identifier nos alertes tant physiques que psychologiques, émotionnelles ou comportementales, dans le but de mieux répondre à nos propres besoins et avoir une vie satisfaisante et épanouie.

Aujourd'hui, je parlerai de la deuxième étape qui arrive après avoir identifié le besoin derrière nos alertes.

Par exemple, je ressens de la tristesse, je me sens seul, je suis dans l'attente que l'on me propose des choses et ça n'arrive pas. Je peux alors ressentir de la peine, de l'abandon, du rejet et assurément beaucoup de frustration. Le besoin caché derrière ces émotions pourrait être un besoin de reconnaissance, de socialiser avec des gens, de créer des liens satisfaisants, ou d'apprendre à aller vers les autres. Chose certaine, il y a quelque chose qui implique de s'ouvrir aux autres et d'être responsable de son bonheur.



Source : dubasque.org/

Une fois que le besoin le plus vital est identifié, il faut se demander : Quel est le PPPP (le Plus Petit Pas Possible) que je puisse faire pour aller vers mon but qui est de socialiser et d'aller plus vers les autres?

Est-ce que je pourrais par exemple m'inscrire à un cours qui me passionne afin de partager cette passion avec d'autres? Un sport, un club de lecture, de marche ou de photos... ou faire du bénévolat dans un endroit que j'aime? Le choix du pas est personnel, pourvu que je fasse un pas, et celui-ci en emmènera un autre, et des changements apparaîtront.

Prenons, par exemple, la personne avec son défi d'aller vers les autres et son besoin de créer des liens avec les autres. Si son premier pas est de s'inscrire à un cours de photo, son deuxième pourrait être d'aller prendre un verre ou un café avec une personne qu'elle a rencontrée dans le cours et avec qui elle s'entend bien. Un troisième pas pourrait être d'entrevoir monter une exposition de photos un jour avec cette personne. Tous les pas que la personne fait pour se rapprocher de son but de briser l'isolement et de sortir de l'attente, sont importants. Ils peuvent même parfois apporter des surprises, comme combler un besoin de créativité en réactivant un vieux rêve oublié. On peut donc utiliser la méthode des PPPP pour chaque besoin que l'on observe chez soi. C'est une manière de se mettre en action et de se choisir un pas à la fois. Les changements apparaîtront selon la fréquence, la vitesse et la longueur qu'auront vos pas.

Ce n'est pas obligé d'être une grosse sortie de zone pour vous, ça peut se faire graduellement, il faut écouter son ressenti. Parfois des gestes tout simples peuvent générer de bonnes prises de conscience. Des choix comme, lire un livre, aller marcher en nature, prendre un après-midi entre amis, partir à vélo peuvent être des pas très salutaires pour une personne qui s'autorise rarement du repos. Un temps d'arrêt pour recharger sa batterie ou se déconnecter des tâches et du travail. Tous ces gestes sont de vrais pas concrets pour prendre soin de soi et avancer dans ses projets.



Source : Google

Comme on dit parfois, c'est le premier pas qui est le plus dur à faire. On peut choisir de stopper le hamster qui réfléchit trop, écouter son cœur et faire enfin le saut, le pas décisif, celui qui marquera le début de quelque chose de nouveau.

C'est un peu comme marcher, une jambe après l'autre, un pas après l'autre, c'est la seule manière de trouver son chemin. L'important n'est pas tant la destination, mais bien plus de profiter des expériences et du paysage qui parsèment la route nouvelle que vous empruntez!

Peu importe le besoin que vous ressentez, je vous encourage à faire des pas vers vous. Vous en récolterez tous les bienfaits et plus vite que vous ne le croyez. Le changement est une porte qui ne s'ouvre que de l'intérieur. Quelqu'un peut vous accompagner, vous guider, mais c'est vous seule qui avez la clé pour l'ouvrir.

Alors faites autant de pas que vous le souhaitez, faites confiance à votre intuition et allez chercher de l'aide si vous avez besoin de préciser votre direction ou d'enlever de votre chemin des croyances limitantes.

Marie-Josée Bouchard

Hypnothérapeute et guide mieux-être

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

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

Réfrigération GILBERT
2 rue Saint-Charles
Sainte-Brigitte-de-Laval GOA 3K0
Réparation d'électro ménagers
Service à domicile
(418) 623-8586
ref.gilbert@hotmail.com

CARROSSIER C. CLAVET
Conrad Clavet
propriétaire
397, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) GOA 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

Conseils de ta physio de famille

Prévenir les blessures chez les jeunes en sports scolaires

La rentrée scolaire approche et avec elle, la reprise des activités sportives pour les jeunes. Football, baseball, soccer, basketball, volleyball, danse, cheerleading... autant de sports qui favorisent la santé, le développement physique et le bien-être. Cependant, ils exposent également les jeunes à un risque de blessures, surtout si la préparation physique, l'équipement ou la technique ne sont pas optimaux.

Les blessures les plus fréquentes en sports scolaires touchent les genoux, les chevilles, les épaules et le dos. Elles surviennent souvent à cause d'un manque d'échauffement, de mouvements répétitifs, d'un surmenage ou d'une mauvaise technique. Une reprise trop rapide après les vacances peut aussi augmenter le risque de blessures musculaires et articulaires. Il faut bien préparer la reprise des sports après les vacances.



La prévention repose sur plusieurs piliers. D'abord, l'échauffement est essentiel : quelques minutes d'exercices dynamiques préparent les muscles et articulations à l'effort. Ensuite, le renforcement musculaire et le travail de la proprioception, même quelques minutes par semaine, améliorent la stabilité des articulations et réduisent le risque de blessures.

L'équipement adapté est également primordial : chaussures bien ajustées, protections spécifiques selon le sport et matériel sécuritaire permettent de limiter les impacts et les traumatismes. Enfin, il est crucial d'apprendre aux jeunes à écouter leur corps. Toute douleur persistante ou fatigue inhabituelle doit être prise au sérieux et, si nécessaire, évaluée par un professionnel de la santé.

En août, une préparation progressive, des exercices de renforcement adaptés, une technique sécuritaire et un équipement approprié permettent aux jeunes de pratiquer leurs sports scolaires en toute sécurité. Prévenir les blessures dès le début de la saison favorise non seulement la performance, mais aussi le plaisir et la longévité dans la pratique sportive.

Anne-Marie Violette
physiothérapeute

Les soins de santé bucco-dentaire plus accessibles à tous les Canadiens

Lucille Thomassin

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

La santé de votre bouche a un impact important sur votre bien-être général. Pourtant, plusieurs d'entre nous ne reçoivent pas les soins professionnels dont nous avons besoin. Un récent sondage bucco-dentaire de Statistique Canada sur la santé bucco-dentaire a révélé que 24 % des Canadiens ont évité de consulter un professionnel de la santé bucco-dentaire en raison des coûts.

Les soins préventifs, une économie

Des rendez-vous réguliers chez l'hygiéniste dentaire ne servent pas seulement à embellir votre sourire. Ils contribuent également à prévenir des maladies comme la parodontite, qui peuvent nécessiter des traitements plus coûteux et augmenter le risque d'autres affections, notamment le diabète. Un hygiéniste dentaire peut surveiller votre bouche pour détecter les signes précoces de problèmes.

Le Régime canadien de soins dentaires

Un plus grand nombre de Canadiens peuvent bénéficier des soins de santé bucco-dentaire abordables. Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) donne à des millions de personnes accès à des soins préventifs essentiels.

Pour être admissible au régime

Le revenu annuel de votre ménage doit être inférieur à 90 000 \$, vous devez être citoyen canadien aux fins de l'impôt et vous (ainsi que votre partenaire) devez avoir produit une déclaration de revenus au Canada au cours de la dernière année. Vous ne devez pas non plus avoir accès à une assurance dentaire privée ni à une couverture offerte par un régime de retraite, des avantages liés à l'emploi ou une association étudiante.

Services couverts

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aide à couvrir une partie des coûts d'une large gamme de services de soins bucco-dentaires.

Voici des exemples de services qui pourraient être couverts par le RCSD lorsqu'ils sont recommandés par un fournisseur de soins bucco-dentaires :

- Services préventifs et de diagnostic
- Services de base
- Services majeurs
- Services d'anesthésie ou de sédation
- Services orthodontiques

Pour en savoir plus sur les services couverts, consultez le Guide des prestations dentaires du RCSD et les grilles tarifaires des soins dentaires.

Grâce à des programmes comme le RCSD, les Canadiens admissibles peuvent mieux protéger leur santé bucco-dentaire, ce qui contribue à leur santé générale.

Carrosserie Paré		CARROSSERIE PARÉ 2998, chemin Royal, suite 102 Beauport, Québec, G1E 1T3 Tél : 418 664-1456 Fax : 418 664-0310	Genevyève Paré Propriétaire www.carrosseriepare.ca
Débosselage et peinture • Redressement de châssis • Réclamation d'assurance • Estimation gratuite			

	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
--	--

physiothérapie ergothérapie kinésiologie massothérapie pédiatrie rééducation périnéale rééducation vestibulaire	ProAction PHYSIO CHARLESBOURG 8379, boul. Henri-Bourassa, suite 104 Québec, QC, G1G 4E1 418.628.7441 SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL 20, du Domaine, bureau # 102 Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0 418.825.5097 proactionphysio.com
--	--

841, Ave Sainte-Brigitte Sainte-Brigitte-de-Laval, PEINTURE MONTMORENCY Intérieur et extérieur Réparation de plâtre • Tirage de joints RESIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL Estimation gratuite	Bur. : 418 825-1058 Cell. : 418 808-1724 info@peinturemontmorency.com Licence RBQ : 8286-2665-41
---	--

La maladie d'Alzheimer

Les premiers signes

Cinq signes que les personnes âgées devraient connaître

Avec l'âge, il est normal de constater certains changements au niveau de la mémoire et des capacités cognitives. Il est toutefois important d'y prêter attention, car ces changements peuvent également être les premiers signes de problèmes plus graves, comme la maladie d'Alzheimer.

Il peut être difficile de distinguer les symptômes normaux du vieillissement des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer. Cela peut retarder le diagnostic de la maladie, de sorte que de nombreux Canadiens ne reçoivent pas les soins dont ils ont besoin à temps.

Selon la Société Alzheimer de l'Ontario, voici cinq signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer que les Canadiens devraient connaître :

1. Troubles de la mémoire

Oublier des choses plus souvent ou avoir du mal à se souvenir d'informations récentes.

2. Difficulté à accomplir des tâches familières

Avoir du mal à se rappeler comment accomplir des tâches familières, comme préparer un repas.

3. Désorientation dans le temps et l'espace

Se perdre dans un endroit familier ou oublier le jour de la semaine.

4. Objets égarés

Perdre fréquemment des objets ou les placer dans des endroits inhabituels, par exemple laisser ses clés dans le réfrigérateur.

5. Problèmes de langage

Oublier des mots simples ou utiliser des mots qui ne conviennent pas au contexte de la conversation.



Photo site Pixabay

Le diagnostic précoce de la maladie d'Alzheimer est essentiel

Un diagnostic précoce peut avoir une incidence considérable sur la vie d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il permet de bénéficier d'un soutien accru et de mesures d'intervention qui aident les personnes atteintes et leurs familles à mieux planifier l'avenir.

Il existe des options de traitement pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer notamment, les traitements modificateurs de la maladie (TMM), comme le lécanémab. Ces derniers ont le potentiel de ralentir la progression de la maladie, car ils sont conçus pour s'attaquer à sa cause sous-jacente. Leur efficacité est d'autant plus grande lorsqu'ils sont administrés à un stade précoce, ce qui souligne encore l'importance d'un diagnostic précoce.

En restant attentif aux signes potentiels de détérioration de la santé cérébrale, chez vous ou chez vos proches, vous serez mieux préparé à réagir rapidement. Si vous ou un de vos proches présentez ces symptômes, vous pouvez en parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé qualifié pour en savoir plus.

Lucille Thomassin

Source : www.leditionnouvelles.com

Dis-moi, quand seras-tu à ton meilleur?

Pour maximiser vos récoltes et poser les bons gestes au bon moment, suivez le calendrier des principales cultures.

Septembre

- **Tomates** : les récoltes se poursuivent tant que les gels ne sont pas annoncés. Les fruits mûrs ou imparfaits sont l'idéal pour préparer sauces et coulis.

- **Poivrons** : les derniers fruits arrivent à maturité. Il est préférable de les couvrir lors des nuits fraîches.

- **Concombres et courgettes** : récoltez fréquemment afin d'éviter les légumes géants oubliés sous le feuillage. Les plants ne survivront pas au premier gel.

- **Haricots** : continuez les récoltes régulières en septembre. Une fois la production terminée ou le gel arrivé, les plants peuvent être retirés.

- **Carottes** : récoltez selon les besoins. Le froid améliore même leur saveur en augmentant leur teneur en sucre.

- **Oignons** : les oignons destinés à la conservation sont récoltés lorsque le feuillage jaunit partiellement. Laissez-les sécher quelques jours à l'ombre. Les variétés jaunes demeurent les plus faciles à conserver.

- **Laitues et épinards** : les semis de fin d'été arrivent souvent à maturité à cette période. Ces cultures supportent bien les premières nuits froides.

- **Radis** : il est encore possible d'effectuer des semis pour une récolte tardive.

- **Choux** : les choux d'été doivent être récoltés avant qu'ils ne fendent au jardin. Le kale et les choux d'hiver tolèrent davantage le froid et peuvent rester en place plus longtemps.

Jocelyne Clavet

Source : Internet

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391

Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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



YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

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

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

Courriel: ylag@qc.aira.com

Internet: yveslefebvreag.ca

Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093

Télécopieur: 418 847-6093



418 951-3304

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ
Sciage de béton et Excavation

PROJET CLÉ EN MAIN

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

Membre 

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

À votre service depuis 1989

Résidentiel - commercial - industriel

Courriel: info@sciage-tremblay.ca

www.sciagedebetontremblay.com

La beauté du vin

La dégustation se déroule en trois étapes : la visuelle, l'olfactive et la gustative.

L'étape visuelle

Pour commencer je vous propose de mettre votre verre devant vous à un angle de 45 degrés. Ça va nous servir pour vérifier la couleur du vin, ce qu'on nomme la **robe**, qui va nous indiquer l'âge et la qualité du vin. On va observer également les **larmes**, les **jambes** qui vont nous donner une idée sur le taux d'alcool. La **profondeur** qui nous parle de l'intensité de la couleur. La **texture** : si c'est léger, gras, sirupeux? La **limpidité** pour vérifier qu'il n'y a pas de dépôt d'origine naturelle. La **brillance**, c'est la réflexion de la lumière sur le disque. Concernant les mousseux, le dégustateur observera l'**effervescence**, la **consistance** et la **persistance de la mousse** ainsi que la **vitesse d'ascension et la taille des bulles**.

L'étape olfactive

À cette étape on va détecter d'abord si le vin est en santé. Aussi nous allons sentir les arômes qui vont nous orienter sur le probable cépage, la probable région, le probable type de vinification. Il y a divers types de familles d'arômes tels que les **fruits** (noirs, rouges, blancs, crus ou cuits, des champs, tropicaux,) les **fleurs** (blanches ou de couleur : camomille, acacia, rose, des champs, violette) les **épices** (thym, poivre, origan, laurier, cannelle, réglisse).

Il est très important de sentir les arômes sans bouger le verre pour sentir les **arômes primaires**, c'est à dire les arômes naturels du raisin(cépage). Par la suite, on va brasser le verre et on va sentir les **arômes secondaires**, les arômes de la vinification (vanille, par exemple). Pendant qu'on brasse le verre, le vin va s'oxygéner et il va développer des arômes.

À l'aération, les odeurs s'intensifient et leur complexité augmente. Plus la palette d'arômes se dévoile, plus le vin est de qualité. La rétro-olfaction, c'est

La dégustation



l'arôme qui sort par le nez. En principe, les odeurs qui sont perçues au nez, le sont aussi en bouche. La grandeur du verre est très importante.

L'étape gustative

Évaluer la qualité et le potentiel de vieillissement. On doit mettre le vin en bouche et le grumer délicatement en aspirant un peu d'air à travers les lèvres.

La première chose à évaluer est l'**attaque** qui est la première impression en bouche. Ensuite, le **taux de sucre**, est-ce que le vin est sec, mi-sec ou doux. L'**acidité** surtout pour les vins blancs et les **tanins** pour les vins rouges. Le **corps** (léger, généreux, costaud). La **persistance**, combien le goût dure en bouche? est-il soutenu?

La **finale en bouche** est un élément important d'appréciation du vin, la fin de bouche doit être non agressive, agréable et aromatique. C'est à ce moment que sont décelées l'amertume, la sécheresse et l'astringence des vins, mais aussi le brûlant de l'alcool. L'astringence provoquée par les tanins ou encore par l'excès d'acide tartrique

se mesure par la sécheresse laissée en bouche une fois le vin avalé ou recraché.

Les défauts que vous pouvez retrouver dans un vin sont les arômes de rancio, de goudron, de chlore, de carton, de bouchon, de moisi, de vinaigre, de laine mouillée et d'acétone.

Donc, en résumé, ce qu'on recherche dans un vin c'est d'avoir le plaisir de l'apprécier en appliquant les trois étapes qui sont : La visuelle (la robe), l'olfactive (la santé et les arômes) et finalement le goût (les saveurs). L'acidité (frais, vif, acide). Les tanins (fondus, fermes, durs). Le corps (léger, charnu, musclé). La persistance.

Questionnez-vous, est-ce que le vin est équilibré? Combien de temps peut-on le garder? Et le plus important; l'avez-vous aimé?

Aimeriez-vous offrir un cadeau à votre équipe de travail? Une dégustation de vins? Un 5-7 de vins? Une conférence d'immigration? Une conférence pour les femmes? Une soirée de vins animée par La Beauté du Vin est votre meilleur choix! Événements sur mesure et selon votre budget.

www.labeauteduvin.com

Pour trinquer, il n'y a pas de frontières!

Susana Ochoa Vega
La Beauté du Vin

La plante astrologique
Vierge
du 23 août au 23 septembre



Voici la plante astrologique révélant l'horoscope du signe de ce mois-ci. Cette plante crée un lien unique entre vous et votre univers astrologique.

Chère Vierge, étant dotée d'une rigueur naturelle et d'une impressionnante capacité de concentration, vous excellez dans la constance. La plante caoutchouc évoque votre solidité tranquille : ses feuilles robustes et parfaitement dessinées incarnent votre recherche d'ordre, tandis que sa sève défensive rappelle votre sensibilité aux perturbations.

Au cours de la prochaine année, les transformations pourront être appréhendées comme des périodes de tumulte. Toutefois, faites confiance à votre voix intérieure qui détiendra les réponses nécessaires pour vous apaiser et vous guider vers une solution.

Jocelyne Clavet

Votre TV locale

DÈS LE 21 SEPTEMBRE

Découvrez notre programmation
AUTOMNE 2026

Suivez-nous

CALENDRIER MUNICIPAL

 Conservez ce calendrier

SEPTEMBRE

OCTOBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
						
6	7	8	9	10	11	12
	 Congé férié (Mairie et bibliothèque fermées)	 Séance du conseil municipal				 Début Activités Loisirs
13	14	15	16	17	18	19
 Table des districts						
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
			 Collecte des résidus verts (dans le bac brun)			
4	5	6	7	8	9	10
	 Versement de taxes municipales					
11	12	13	14	15	16	17
	  Congé férié (Mairie et bibliothèque fermées)	  Séance du conseil municipal				
18	19	20	21	22	23	24
				 Limite Inscription collecte encombrants		
25	26	27	28	29	30	31
			 Collecte des encombrants			

Table des matières

Mot du maire.....	2
Deux femmes entrepreneures.....	4
Un tournoi généreux.....	5
Projet de chorale.....	6
Votre Ville vous informe.....	9-22
Médecine populaire à SBDL.....	10
Des nouvelles de votre MRC.....	11
MDJ la Barak.....	12
Club FADOQ.....	14
Centre de jour Feu Vert.....	15
Matinées Frimousses.....	16
Cinq choses à vérifier avant d'acheter.....	17
Identifier le besoin.....	18
Conseils de ta physio.....	19
Soins de santé buccodentaire.....	19
La maladie d'Alzheimer.....	20
La beauté du vin.....	21
Informations.....	23

Lettres ouvertes

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

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

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

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

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

Le Lavallois

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

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

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavallois

Tombée	Sortie
	2026
30 septembre	09 octobre
04 novembre	13 novembre
02 décembre	11 décembre
	2027
13 janvier	22 janvier
24 février	05 mars
31 mars	09 avril



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

**Avec le fonds CRCD,
j'investis dans
650 PME d'ici**



Investissez dès maintenant
et profitez d'un crédit d'impôt
provincial de 25 %.

desjardins.com/crcd-souscrire



Le produit de CRCD est un placement non garanti dont la valeur et le rendement fluctuent. Le passé n'est pas indicatif du futur. Des frais de placement peuvent s'appliquer. Consultez le prospectus avant d'investir.

BOURSES D'ÉTUDES

PROPULSE TES AMBITIONS

Pour que tes projets
prennent leur envol,
inscris-toi avant le

27 SEPTEMBRE



SECONDAIRE

✈ 4 bourses de **500\$**

POSTSECONDAIRE

✈ 4 bourses de **1 500\$**

Détails et
inscriptions :
ccapcable.com



CCAP