

# L'ENVOL

BULLETIN D'INFORMATION  
Hiver 2024-2025



ASSOCIATION DES  
EMPLOYÉS RETRAITÉS  
DE LA VILLE DE LAVAL

## *Joyeuses Fêtes*



Crédits: *La fin des réjouissances au petit matin dans le Bas-Canada*  
Cornelius Krieghoff, huile sur canvas, 1857

Fiers de notre passé et forts de notre expérience

## Mot du président



Jean-Guy Lagacé

### Chers collègues retraités

Comme président de l'Association des employés retraités de la Ville de Laval, j'ai le privilège d'avoir une équipe sensationnelle pour m'assister dans mes responsabilités, dont celles qui consiste à rassembler les membres en un groupement qui les représente et parle en leur nom, à valoriser les membres sur les plans physique, moral et intellectuel, à promouvoir et défendre les intérêts économiques, sociaux et moraux des membres, à divertir les membres et leur procurer des occasions fréquentes de rencontres, à recueillir, détenir et administrer des fonds et des actifs de toutes natures pour les fins de l'association.

En septembre avait lieu une sortie au vignoble dans un site enchanteur. Plus d'une cinquantaine de personnes ont participé à cette sortie festive. Fort d'un tel succès, nul doute que cette activité sera répétée à l'automne prochain.

L'assemblée annuelle de votre association a eu lieu en octobre et près de soixante personnes étaient présentes. Lors de cette assemblée, nous avons eu le bonheur d'accueillir deux nouveaux membres au sein du conseil d'administration. Il s'agit de messieurs Gilles Rousseau et Gilles Beaudoin. Ils seront très actifs pour vous servir.

Lors de cette même rencontre, M. Yves Lambert n'a pas renouvelé son mandat. Les membres du conseil le remercient pour son apport important à l'association, Yves a été d'un support important lors de la mise à jour de notre règlement général. Yves restera toutefois disponible pour certains dossiers.

Un super souper du temps des fêtes est en préparation au moment d'écrire ces lignes. À venir au printemps de 2025, nous vous inviterons à notre cabane à sucre annuelle, l'information sera disponible bientôt.

### Rejoignez notre équipe

Devenez membre du conseil d'administration de votre association. Nous recherchons des personnes motivées et dynamiques pour nous

aider. Être membre du CA est une occasion unique pour rencontrer de nouvelles personnes ou d'anciens collègues, vous sentir utile et faire partie d'une équipe, d'apporter de nouvelles idées et/ou d'organiser des activités.

Vous avez quelques heures par mois à nous consacrer, nous avons besoin de vous! N'hésitez pas à nous contacter par courriel au [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com). Rejoignez-nous et faites la différence!

N'oubliez pas de visiter notre site internet [www.aervl.com](http://www.aervl.com) vous y trouverez une multitude d'informations. Dans le même essor, nous vous informons de notre nouvelle adresse courriel [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com). Depuis plus d'une année maintenant, nous vous informons périodiquement avec notre cyberbulletin. Cet outil courriel permet de transmettre des informations pertinentes et importantes à tous les membres.

À l'aube de la nouvelle année, nous vous souhaitons que celle-ci soit étincelante et que vous puissiez réaliser tous vos souhaits. En terminant, je me fais le porte-parole de votre conseil d'administration qui vous souhaite un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2025... en santé!

Bonne lecture

*Pour nous rejoindre : [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com) ou (450) 661-3394.*

*Votre adresse courriel, comme tous les renseignements personnels qui vous concernent, est conservée de façon sécuritaire. Votre adresse courriel sera utilisée exclusivement par l'AERVL afin de communiquer avec vous. Rappel : vous pouvez vous désabonner en tout temps.*

*P.S. Nous vous demandons de nous informer de tout changement d'adresse le plus rapidement possible, afin de ne pas briser le lien de contact. Il ne faut pas oublier également d'aviser le Bureau du régime des rentes de la Ville de Laval. Le formulaire est disponible sur notre site Internet au [aervl.com/](http://aervl.com/) et dans l'Envol.*

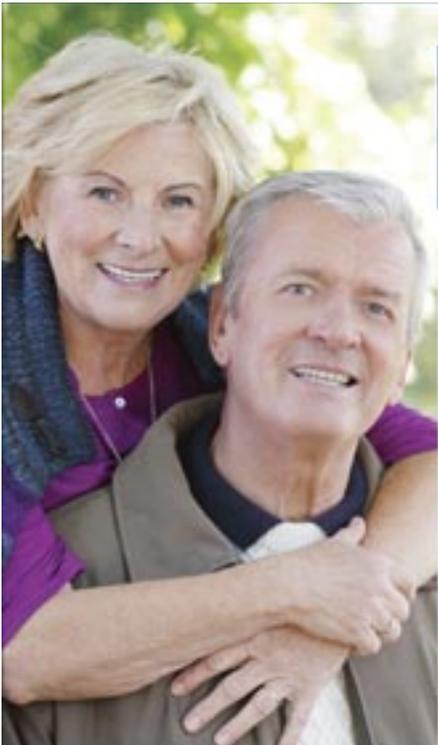
*Vous avez des questions pour nos chroniqueurs, faites-les parvenir par courriel : [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com) ou par courrier : 3235, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7E 5G8 ou par téléphone au 450 661-3394. Nous nous ferons un plaisir de transmettre vos questions à nos chroniqueurs.*

1974, boul. Le Corbusier  
Laval - Québec - H7S 2K1

**Wilfrid**  
PASTA BAR

Restaurant - Traiteur

Tél.: 450.973.9131  
[info@wilfridpastabar.com](mailto:info@wilfridpastabar.com)  
[www.wilfridpastabar.com](http://www.wilfridpastabar.com)



## Programme privilèges groupe exclusif aux membres de l'Association des employés retraités de la Ville de Laval

**GPL Gallagher assurance** vous offre des avantages distinctifs pour vos assurances personnelles :

- Protection responsabilité civile exclusive de 3 000 000 \$
- Des rabais exclusifs
- Possibilité de franchises à 0 \$ sur vos contrats d'assurance automobile et habitation

De plus, en combinant vos assurances automobile et habitation, **GPL Gallagher assurance** vous offre :

- Une protection de 15 000 \$\* pour les dégâts d'eau gratuitement
- 5 000 \$ de frais juridiques

**Contactez-nous dès maintenant pour obtenir une soumission. Vous économiserez en plus de bonifier vos protections d'assurance!**

\*Certaines conditions peuvent s'appliquer.

**450 978-4446**  
[gplassurance.com](http://gplassurance.com)



514 595-1500 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com)

### CIMETIÈRE PRÈS DU FLEUVE

2750, boul. Marie-Victorin, Longueuil (QC) J4G 1P5

### CIMETIÈRE PAPINEAU

33, rue Principale, Laval (QC) H7X 3V5

### CENTRE COMMÉMORATIF DU RUISSEAU

45, rue Principale, Laval (QC) H7X 3V5



- 1350, autoroute 13, Laval (QC) H7X 3W9
- 7200, boul. Newman, LaSalle (QC) H8N 1X2
- 6130, boul. Louis-H.-Latontaine, Anjou (QC) H1M 1S8
- 14370, boul. Pierrefonds, Pierrefonds (QC) H9H 4R7
- 123, boul. Maple, Châteauguay (QC) J6J 3P9
- 2750, boul. Marie-Victorin, Longueuil (QC) J4G 1P5



**Richard Lauzon**

Directeur général

Planificateur financier et représentant en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.

4210, rue Garand  
Laval (Québec) H7L 5Z6

**450 975-8583, poste 7229229**

[desjardins.com/caissevilledeval](http://desjardins.com/caissevilledeval)

[richard.j.lauzon@desjardins.com](mailto:richard.j.lauzon@desjardins.com)



Prélèvements/analyses en laboratoire privé

Rendez-vous rapide

**450.622.4556**

Résultats rapides

**514.370.8556**

Remboursé par les assurances

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

# LE NOTAIRE, votre allié pour bien planifier votre succession

Il est non seulement votre allié, mais l'expert en successions. Par ses conseils, il aide à préciser vos volontés, à déterminer vos objectifs successoraux, à faire fructifier vos biens et à protéger les personnes qui vous sont chères. Lors du règlement d'une succession complexe, il s'assure que les procédures imposées par la loi seront adéquatement exécutées et que les questions juridiques, le cas échéant, seront résolues.

### *Planifier sa succession en 10 étapes*

#### *Rassembler vos documents officiels*

Contrat de mariage ou convention de vie commune (conjoints de fait), jugement de divorce ou de séparation de corps, convention de copropriété, polices d'assurance-vie, déclarations de revenus, relevés de placements (comptes bancaire, REER, CELI, etc.), états financiers de votre entreprise, et convention entre associés ou actionnaires, etc.



Me Stéphanie Olney-Lessard, notaire

#### *Préparer votre bilan patrimonial*

Il est, en quelque sorte, un portrait de vos biens et de vos dettes. Il est donc très utile pour déterminer vos objectifs au moment de planifier votre succession, mais aussi pour faciliter le travail de votre liquidateur à votre décès.

#### *Déterminer vos objectifs pour planifier votre succession*

Que voulez-vous pour vos proches après votre décès ? En voici quelques exemples : Permettre à vos héritiers de recevoir leur part d'héritage le plus rapidement possible ? Assurer la sécurité financière de votre conjoint, pour une durée plus ou moins longue ? Faire fructifier votre patrimoine jusqu'à ce que vos enfants atteignent la majorité ? Éliminer certains frais liés à la liquidation de votre succession qui réduiraient votre patrimoine ? Réduire les impacts fiscaux pour que vos héritiers reçoivent le plus d'argent possible ? Transférer le contrôle de votre entreprise à vos enfants ?

#### *Rédiger votre testament*

Le testament est le document essentiel pour faire connaître vos volontés. Lorsqu'il est notarié, vous vous assurez qu'il sera bien rédigé sans ambiguïté et qu'il ne sera jamais perdu.

#### *Adopter des stratégies pour réduire l'impôt à votre décès*

Il est aussi important de vous assurer que votre succession aura suffisamment de liquidités pour couvrir l'impôt, vos dettes, de même que les autres frais reliés à votre décès.

#### *Souscrire une assurance-vie*

Au moment du décès, le montant versé par la compagnie d'assurance n'est pas imposable.

De plus, si vous nommez une ou plusieurs personnes spécifiques comme bénéficiaire du montant d'assurance, le chèque leur sera remis directement, sur preuve de votre décès, et ce sans égard aux biens et aux dettes de votre succession. L'assurance peut donc être distincte de votre succession.



Me Jonathan Hudon, notaire

### ***Préparer un mandat de protection***

Planifier son décès, c'est bien, mais c'est encore mieux si vous planifiez vos derniers moments de vie. Le mandat de protection (en cas d'inaptitude) contient vos directives pour s'occuper de vous et de vos finances au cas où vous deviendriez inapte.

### ***Rédiger des directives médicales anticipées***

Les « directives médicales anticipées » vous permettent de dire à l'avance que vous acceptez ou que vous refusez certains soins de santé.

### ***Exprimer vos volontés quant à vos funérailles***

Il est toujours utile d'exprimer verbalement ou par écrit vos volontés en ce qui concerne vos funérailles ainsi que la façon dont vous souhaitez être inhumé (enterrement ou incinération). Il est aussi possible de définir vos préarrangements funéraires en faisant appel à une entreprise de services funéraires.

### ***Penser au don d'organes et de tissus***

Votre notaire peut insérer une clause à cet effet dans votre testament ou votre mandat de protection.



ÉTUDE NOTARIALE  
*des moulins*

N'hésitez pas à contacter : (579) 979-8727 / [info@notairesdesmoulins.com](mailto:info@notairesdesmoulins.com) / [www.notairesdesmoulins.com](http://www.notairesdesmoulins.com).

## **Arrivées - Départs**

### ***Bienvenue***

**Hugo Bérard**, pompier

**Carole Boucher**, employée de bureau

**Diane Corbeil**, employée de bureau

**Johanne Dorval**, employée de bureau

**Stéphane Lavoie**, col bleu

**Philippe Lorion**, pompier

**Lucie Rochon**, employée de bureau

### ***Décès***

**Marcel Fournier**, cadre incendies

**Jean Leroux**, cadre

## **L'ENVOL**

Publié par l'Association des employés retraités de la Ville de Laval

Téléphone : (450) 661-3394

3235, boul. Saint-Martin Est, Laval, QC H7E 5G8

Courriel : [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com)

<http://www.aervl.com>



ACCUEIL L'ASSOCIATION LES ACTUALITÉS INFORMATIONS LIENS UTILES NOUS JOINDRE

# INVITATION

## aux membres de l'AERVVL

Les membres de l'Association des employés de la Ville de Laval sont invités à participer au Brunch familial des Chevaliers de Colomb de Laval qui se déroule les dimanches matins sur le territoire lavallois. Voir le tableau ci-bas pour connaître les dates, heures et endroits. Le coût est de 10 \$ et moins par personne

**Les réservations ne sont pas obligatoires**

# Bon brunch!



**BRUNCH FAMILIAL**  
DU DIMANCHE DES  
**CHEVALIERS DE COLOMB**  
DE LAVAL

- Salle des Chevaliers de Colomb, 7355 Rue du Tangara, Laval H7A 0C1 – \$ + infos: 450 665-4806  
8h00 à 11h00 : TOUS les dimanches dès le 5 janvier jusqu'au 11 mai 2025.
- Église St-Gilles, 231, rue des Sables, Laval H7T 3V9 – \$ + infos: 438 880-4500  
8h30 à 12h30 : 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril et 4 mai.
- Église Saint-Ferdinand, 3250, rue Esther, Laval H7P 4X3 – \$ + infos : 450 625-9625  
9h00 à 11h30 : 8 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril et 11 mai.
- Salle des Chevaliers de Colomb, 400 rue Principale, Laval H7X 3T9 – \$ + infos: 450 689-0577  
9h00 à 12h00 : 19 janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril et 18 mai.
- Centre communautaire Vimont, 1900 rue Bédard, Laval H7T 2M7 – \$ + infos: 514 953-0691  
8h00 à 11h00 : 26 janvier, 23 février, 23 mars, 27 avril et 25 mai.

**OUVERT À TOUS!**



30 ans  
**Axion**  
50 plus

Carrefour socioculturel et sportif

## Session d'hiver 2025

Inscriptions à partir du 9  
décembre

Plus de 255 cours et ateliers  
offerts annuellement !

Carrefour socioculturel et sportif pour les 50 ans et plus.  
435 boul. Curé-Labelle Sud, Laval, H7V 2S8, QC  
Tél. : 450 978 5555 poste 2

[www.axion50plus.org](http://www.axion50plus.org)



Claude Lavoie

### Joseph-Émile Vanier 1858-1934



#### Introduction

Émilien alias Joseph-Émile Vanier est décédé il y a presque un siècle. Malgré l'importance de ses réalisations, son histoire demeure méconnue du grand public. Seule l'écrivaine Danielle Brault écrit à son sujet un roman biographique, « Le Bâtitteur », un livre de 700 pages publié par Septentrion en 2008. La toponymie québécoise est quasi-muette à son égard car seulement un canton porte son nom dans un coin isolé de l'Abitibi. Le « Répertoire du patrimoine culturel du Québec » mentionne qu'il est un architecte qui a réalisé cinq bâtiments d'importance à Montréal. Ce fut l'ingénieur qui a conçu les plans des réseaux de conduites d'eau dans la plupart des anciennes municipalités de l'île de Montréal.

Également, sa présence sur l'île Jésus fut remarquable. Joseph-Émile Vanier résidait l'été dans le quartier de Sainte-Rose de Laval où il fit construire un magnifique château de style breton qui fut rebaptisé « Château Normand » à la suite de son décès.



C'est lui qui fut l'architecte de la maison de Thomas Fortin, le père du célèbre peintre Marc-Aurèle Fortin. Sa présence estivale à Sainte-Rose incita les responsables à construire un réseau d'aqueduc et d'égout dès 1913. Il influença positivement un bon nombre de personnes dont son voisin, Séraphin Ouimet (1879-1964,) qui devint un ingénieur célèbre. Il fut également le propriétaire d'une carrière de pierres située sur le terrain du Centre de la Nature de Laval, de l'aménagement de la gare de Saint-Martin Jonction et de son hôtel Désormeault.

Il me fait plaisir de vous présenter cet homme qui fut l'un des premiers Canadiens-français à faire des études dans le domaine scientifique, à devenir un ingénieur, un architecte, un arpenteur, un professeur en ingénierie. Joseph-Émile Vanier fit partie de plusieurs associations professionnelles au Québec et à travers le monde. Il fut l'un des premiers directeurs de l'Opéra français, fondé à Montréal en 1893. En politique, Joseph-Émile Vanier appuie le Parti conservateur, tant au fédéral qu'au provincial.

## ***Période de la naissance et de la jeunesse de Joseph-Émile Vanier***

Le mercredi 20 janvier 1858, naît à Terrebonne le fils du boulanger Émilien Vanier (1825) et de Lucie Saucisse (Saucie, Soucy). Deux jours plus tard, il est baptisé à l'église de l'endroit sous l'œil attentif de son grand-père paternel Luc Vanier et de sa grand-mère maternelle Angélique Lagacé. À ce moment, il reçoit le prénom de son père comme le veut la coutume. Plus tard, il utilisera l'alias Joseph Émile pour se présenter.

Il est à noter qu'Émilien Vanier, père, naquit à Sainte-Rose le 2 avril 1825 à la suite du mariage de Luc Vanier (1798-1867) avec Émilie Gravelle (1799-1856). Plus tard, cette famille déménage à Saint-Vincent-de-Paul où Émilien (père) travaille comme journalier (Source : Recensement 1851). Le 2 juin 1856, Émilien (père) épouse, à la Basilique Notre-Dame de Montréal, Lucie Saucisse, fille de Barthélémy Saucisse et Angélique Lagacé. Il est à noter que la famille Vanier est connue à Sainte-Rose notamment à cause de la boulangerie Vanier.

Le couple s'installe à Terrebonne où Émilien alias Joseph Émile vient au monde. À Terrebonne, en 1846, un important moulin à farine fut construit par le seigneur Joseph Masson sur l'île des Moulins. Il comprenait six paires de meules et sept roues à réaction. C'est probablement à cet endroit qu'Émilien Vanier devient boulanger et négociant de grains.

Vers 1868, la famille Vanier déménage sur l'île de Montréal car le Lovell de l'époque nous informe qu'Émilien Vanier est épicier-boulangier au 21, rue Saint-Laurent dans le village de Saint-Jean-Baptiste. Cet endroit acquiert le statut de ville en 1884 et est annexé à la Ville de Montréal en 1886.

## ***Étude des sciences par les Canadiens francophones et catholiques***

Vers 1864, Joseph-Émile atteint l'âge d'aller à l'école. À ce moment, le système scolaire québécois n'est pas tellement développé surtout pour les francophones catholiques. Les tentatives se heurtent au conflit entre l'État et l'Église. Le gouvernement anglophone souhaite angliciser les francophones alors que l'autorité ecclésiastique désire conserver le monopole de l'enseignement. Il existe aussi un manque de professeur francophone et de matériel scolaire.

Dépossédés de leurs pouvoirs politiques, économiques et administratifs, la majorité des francophones ne voient pas l'intérêt de fréquenter l'école. Cependant, les transformations économiques qui se manifestent au tournant du XIX<sup>e</sup> siècle, amènent la bourgeoisie anglaise à s'alarmer de l'ignorance généralisée du peuple. L'analyse de la crise agricole (1802-1837) avait démontrée l'importance d'enseigner les nouvelles techniques agricoles aux franco-catholiques. En 1824, la « Loi des écoles de fabriques » confie aux paroisses l'enseignement des connaissances dites élémentaires. La paroisse prend alors toute son importance dans le système de socialisation des québécois francophones.

La Révolution des Patriotes (1837-1838) interrompt le développement des écoles. En 1841, on crée les Commissions Scolaires qui rendent des comptes au surintendant de l'Instruction publique. Gédéon Ouimet (1823-1905), un natif de Sainte-Rose, fut un acteur important dans ce domaine. Progressivement, le système scolaire québécois prend forme. Le lecteur intéressé par cet aspect de l'histoire pourra consulter le site : <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2106901>

Au moment où Joseph-Émile débute son parcours scolaire, le Canada français manque d'hommes de sciences et d'ingénieurs. Ainsi, les entreprises nécessitant de l'ingénierie, telle la construction du pont Victoria (1854-1859), confient le travail à des ingénieurs britanniques ou américains. Depuis 1823, l'Université McGill dispensait des cours de sciences aux Canadiens anglophones. L'Université Bishop suivit en 1843. Ce n'est qu'en 1852 que l'Université Laval commence à donner des cours de sciences aux francophones de la Ville de Québec.

## ***Les études de Joseph-Émile Vanier***

Joseph-Émile passe son enfance à Terrebonne où il fréquente le Collège de Terrebonne fondé en 1847 par le seigneur Joseph Masson (1791-1847). Ce dernier devint le premier canadien-français à devenir millionnaire. Il décède la même année et sa veuve, Geneviève-Sophie, poursuit son œuvre.

Elle fait instruire à ses frais Adolphe Chapleau (1840-1898) et Louis Riel (1844-1885) qui font maintenant partie de l'histoire du Québec. Comme la famille Masson possède des liens étroits avec la bourgeoisie anglaise, l'apprentissage des sciences est important. L'un de ses enseignants, Charles Plister, devint le premier enseignant à donner des cours à la Polytechnique.

À la suite de son déménagement à Montréal, Joseph-Émile Vanier fréquente l'École Normale Jacques-Cartier située alors au Château Ramsey. Cet établissement scolaire déménage en 1879 sur un terrain de la ferme Logan, aujourd'hui le Parc Lafontaine. En 1874, Joseph-Émile fait son entrée à l'Académie commerciale catholique de Montréal, établissement inauguré le 19 juin 1872. Ce bâtiment était construit sur le terrain où se trouve actuellement la Place des Arts de Montréal. Aussi appelée l'Académie du Plateau, elle fut l'une des premières écoles pour l'enseignement des études commerciales au Canada. Elle devient rapidement l'un des établissements scolaires les plus prisés par les bonnes familles de la région montréalaise. Un nouvel édifice ouvre ses portes en 1872 et, deux ans plus tard, une école scientifique et industrielle est inaugurée grâce à une subvention du gouvernement de Gédéon Ouimet. L'école fit construire un édifice au 228, rue Saint-Denis (aujourd'hui pavillon Athanase-David de l'Université du Québec) et s'y installe en 1905.

En 1876, l'académie prend le nom « École Polytechnique de Montréal » et devient le premier établissement d'enseignement pour les ingénieurs au Canada français. Joseph Émile Vanier fut l'un des six premiers élèves de cette prestigieuse école. Il était un élève brillant car le « Journal of education » du mois d'août 1876 nous informe qu'il a reçu le premier prix devant Louis Stanislas Pariseau (1856-1958). Source : BAnQ. Ce fils de Stanislas Pariseau, voiturier à Saint-Martin de l'île Jésus, reçoit sa commission d'arpenteur le 6 juillet 1878 et devient le surintendant des canaux de la province de

Québec. Le Fonds S-209 de la BAnQ contient les données de son histoire administrative. Louis Stanislas est le cousin d'Olivine Pariseau, laquelle deviendra l'épouse de Joseph-Émile Vanier.



### ***Son premier emploi***

En 1877, Jean-Louis Beaudry (1809-1886) est le maire de Montréal et son frère, Prudent (1816-1893), fut celui de Los Angeles de 1874 à 1876 en plus d'être un promoteur immobilier et un constructeur. Comme il cherche un ingénieur pour réaliser ses projets, le directeur Archambault de la Polytechnique lui recommande son meilleur élève ; Joseph-Émile Vanier. Ce dernier part pour la Californie pour voir à la mise en place du réseau de distribution d'eau de Los Angeles en effectuant des essais de rendement des pompes à vapeur. De plus, il est affecté à la construction du tunnel du Rancho San Raphael. Il acquiert une expérience qui lui sera profitable car c'est le moment où l'on construit de nombreux réseaux d'aqueduc et d'égout dans la région de Montréal.

### ***Joseph Émile Vanier, un entrepreneur polyvalent***

De retour à Montréal en 1879, il obtient le titre d'arpenteur. L'année suivante, il s'associe avec l'architecte Jean-Batiste Resther (1830-1896) et son fils Jean Zéphirin (1857-1910) pour créer la firme Resther, Resther et Vanier. Cette firme offrait des services d'ingénierie, d'architecture, d'arpentage. À Montréal, dans le Plateau Mont-Royal, une rue porte le nom Resther pour commémorer le travail de Jean-Zéphirin. Cette association avec les Resther fut florissante tel que le démontre la longue liste des réalisations qui suit.

De 1880 à 1896, Vanier enseigne diverses matières aux étudiants de la Polytechnique ; une source de contact intéressante. La firme Resther, Resther et Vanier emploie jusqu'à 47 élèves de cette école. James Laurin (1863-1935) débute dans cette firme en 1885 et en devient le chef des opérations.

Le 17 mars 1891, la « Montreal Water and Power Company » naît pour se spécialiser dans la construction et la gestion des systèmes d'aqueduc de la banlieue montréalaise. À cette époque, l'île de Montréal était morcelée en plusieurs territoires municipaux et chacun souhaitait construire un réseau sanitaire. Joseph-Émile quitte la firme Resther pour devenir l'ingénieur civil de la « Montreal Water and Power ». Vanier conçoit les réseaux de distribution d'eau de Côte-Saint-Antoine (Westmount), Côte-des-Neiges, Côte Saint-Paul, Saint-Louis, Outremont et Lachine. Il supervise la mise en place des réseaux de distribution d'eau de Beauharnois et de Salaberry-de-Valleyfield.

Le 11 juillet 1928, la Ville de Montréal exproprie la « Montreal Water and Power Company » à la suite de l'annexion à son territoire de nombreuses municipalités situées sur l'île de Montréal.

On retrouve Vanier en Ontario, à Brockville et dans le comté de Prescott, où il effectue des travaux de génie civil, et du côté des Maritimes, notamment au Nouveau-Brunswick. La polyvalence de Joseph Émile Vanier est démontrée par cette affiche parue dans le journal La Patrie du 9 avril 1881 :

### ***J. Émile Vanier & Cie***

***Arpenteur provinciaux, Ingénieur civil et sanitaire, Architecte et évaluateur, Mesureur, Exploration et location de voies ferrées, tunnels, canaux, arpentages et relevés topographiques et hydrographiques, aqueducs et égouts, préparation de plans pour édifices publics et privés, prises de quantité pour constructeur, évaluations, estimés.***

Il participe aux travaux préliminaires à la construction du chemin de fer « Montréal et Occidental » qui dessert le nord de la région métropolitaine. La conception de la gare Saint-Martin Jonction est son œuvre. Il construit l'Hôtel Désormeault située à côté de

la gare tel que l'on voit sur cette photo. Il prépare aussi les plans pour le réseau de tramways de Montréal et s'occupe de l'installation et de la distribution de l'éclairage électrique à Salaberry-de-Valleyfield.



Le Journal du Commerce du 6 mai 1898, nous informe que Vanier a remporté le concours ouvert aux architectes catholiques de Montréal pour la construction de l'église, de la chapelle et du presbytère de la paroisse Saint-Jean-Baptiste de Montréal.



Il dresse les plans de plusieurs édifices publics, dont les hôtels de ville de Saint-Louis Image 6 HotelVillSt-Louis et de Côte Saint-Paul, et d'autres églises.



Dans les années 1920, Vanier accède au poste de président de « Laurin and Leitch Engineering and Construction Company, Limited ». Cette compagnie fut fondée en 1903 par James Laurin, un élève de Polytechnique qui devint le chef de projet de la firme « Resther, Resther et Vanier ». Laurin s'était associé avec William Christopher Leitch qui était auparavant le chargé de projet de « Montreal Water and Power » ainsi qu'avec Trefflé Bastien, un entrepreneur de Montréal qui avait construit l'Hôtel-Dieu et le Séminaire de Montréal. Trefflé était le fils de Benoît Bastien (1827-1901) qui était le maire de la municipalité de Saint-Vincent-de-Paul de l'île Jésus de 1887 à 1890. Trefflé était probablement parent avec Calixte Bastien (1851-1935) maire de Saint-Vincent-de-Paul de 1896 à 1897. « Laurin and Leitch Engineering and Construction Company » était propriétaire, depuis 1915, des lots 103, 104 et 105 de Saint-Vincent-de-Paul. La

12

compagnie obtient alors du conseil municipal un permis pour exploiter une carrière de pierres concassées.



L'année suivante, elle cède ses droits et ses terrains à la « Montreal Crushed Stone Company, Limited », dont Joseph Émile Vanier agit comme secrétaire-trésorier et son fils Georges comme vice-président. Aujourd'hui, c'est le Centre de la Nature, un magnifique parc de la Ville de Laval.

En 1912, la « Loi des bons chemins » incite les municipalités québécoises à améliorer leur réseau routier en leur accordant des subventions. Cette loi populaire génère la formation de plusieurs municipalités telles Laval-des-Rapides en 1912 et l'Abord-à-Plouffe en 1915. Comme la construction des routes nécessite de la pierre concassée, la « Montreal Crushed Stone Company » devient florissante.

En 1921, Joseph Émile effectue un voyage en Europe pour se renseigner sur le chaulage des terres. Le journal Le Droit du 18 novembre 1921, page 5, publie un article intéressant à ce sujet. On y apprend que la « Montreal Crushed Stone » extrait quotidiennement 3,000 tonnes de gravier. La fabrication de la pierre concassée produit une grande quantité de poussière de pierre à chaux d'une grande valeur pour le chaulage des terres. Les récoltes successives acidifient les terres et il faut ajouter de la chaux pour qu'elles demeurent fertiles. Il se rend en France, en Angleterre, en Suisse et en Allemagne pour étudier ce qui se fait dans ce domaine. L'Idée était excellente mais le Krach boursier de 1929 met en faillite la « Montreal Crushed Stone » qui ferme ses portes en 1931. De plus, son épouse Olivine Pariseau décède en 1929.

## *Joseph Émile Vanier un philanthrope*



*J. Émile Vanier*

Conscient qu'il doit beaucoup à son alma mater, l'ingénieur Vanier est dévoué tout entier à l'École polytechnique. Bien des ingénieurs-conseils et ingénieurs municipaux lui doivent l'amorce de leur carrière. Vanier offre gratuitement ses services pour dresser les plans du nouvel édifice de l'École Polytechnique inauguré en 1905. Cette année-là, il aide la Corporation de l'École polytechnique avec un don de 1 500 \$. En 1909, il résout plusieurs problèmes financiers d'un regroupement d'anciens élèves de l'école. Par conséquent, l'Association des anciens de l'École polytechnique de Montréal peut s'organiser et obtenir sa charte. Vanier préside cette association. Au début des années 1920, afin d'assurer le développement d'une spécialisation en chimie industrielle, il remet 25 000 \$ à la Corporation de l'École polytechnique, dont il fait partie depuis plusieurs années comme représentant des diplômés. En 1923, il y propose la nomination d'Augustin Frigon (1888-1952) à la direction de l'École Polytechnique qui, sous sa gouverne, connaît un essor sans précédent.

Sur le plan national, Vanier fut l'un des premiers membres de la Société canadienne

des ingénieurs civils. Il fit partie de plusieurs associations professionnelles à travers le monde. Il se tenait ainsi au courant des travaux sur la production et la diffusion de l'électricité (notamment ceux de Thomas Alva Edison, George Westinghouse, Nikola Tesla, Zénobe Gramme et Antonio Pacinotti), qui marquent alors les pays industrialisés. Il ne manque pas de s'intéresser au milieu culturel qui l'entoure. Il est un des premiers directeurs de l'Opéra français, fondé à Montréal en 1893.

En politique, Vanier appuie le Parti conservateur, tant au fédéral qu'au provincial. Comme le Parti conservateur provincial n'a pas été au pouvoir tant au niveau fédéral que provincial, au moment de la vie active de Joseph Émile, on ne peut dire que sa popularité était due à ses contacts politiques.

### *La vie familiale de Joseph Émile Vanier*

On sait que Joseph Émile est le fils d'Émilien et de Lucie Saucisse. Vers l'âge de 10 ans, Joseph Émile déménage avec sa famille sur l'île de Montréal dans le village de Saint-Jean-Baptiste situé aujourd'hui dans le secteur du Plateau Mont-Royal de la Ville de Montréal. Après avoir terminé ses études, il trouve un emploi à Los Angeles où il réside pendant deux ans. De retour à Montréal en 1879, il s'associe avec Jean-Batiste Resther et son fils pour réaliser un nombre impressionnant de travaux d'ingénierie et d'architecture.

Le 11 juillet 1881, il épouse Olivine Pariseau qui demeure également dans le village de Saint-Jean-Baptiste. Elle est la fille de Joseph Pariseau et d'Adèle Laflèche. Le recensement de 1881 nous informe que cette famille ne compte que des filles : Joséphine 28 ans, Virginie 27 ans, Olivine 25 ans, Octavie 23 ans et Adélia 21 ans. Joseph Pariseau est propriétaire de l'importante manufacture de fabrication de voitures hippomobiles de la paroisse de Saint-Martin de l'île Jésus. Associé avec son frère Stanislas, cette compagnie emploie 24 employés spécialisés et produit environ 500 voitures hippomobiles de luxe chaque année. *Source : « Histoire de Laval », Jean-Charles Fortin, Jacques Saint-Pierre, Normand Perron, INRS, page 91, Les presses de l'Université Laval.* Cette famille Pariseau fait partie de la bourgeoisie montréalaise. Deux enfants naissent de cette union : Augustine et Georges.

Le 9 juillet 1885, le vicaire de la paroisse Saint-Jean-Baptiste baptise Marie Augustine Azélia Vanier. Son oncle, Joseph Vanier et son épouse Azélia signent le registre comme parrain et marraine. Le 21 avril 1909, Augustine épouse l'avocat Joseph

Alphonse Beaulieu, fils de Louis Beaulieu (1847-1928) et de Valérie Nantel (1848-1936). On voit ci-dessous une photo prise à leur sortie de l'église et publiée dans un journal anglophone. Joseph Alphonse était devenu veuf à la suite du décès de sa première épouse Juliette Archambault.



L'un de leurs enfants, Paul (1910-1996) devint un artiste et un peintre québécois réputé. Les œuvres de Paul Vanier Beaulieu font partie de plusieurs collections privées et publiques, dont le Musée des Beaux-Arts de Montréal, le Musée Bezalel de Jérusalem et le Musée d'art moderne de Paris. En 1951, il remporte le deuxième prix du Gouvernement du Québec. En 1960, il reçoit une bourse du Conseil de Arts du Canada. 1970, il est admis à l'Académie royale du Canada.

Le deuxième, Georges, naît le 8 décembre 1887. Il est baptisé le jour même à l'église Saint-Jean-Baptiste où Marie Vanier et son époux Eustache Dupré, tailleur, acceptent d'être dans les honneurs. Le 12 avril 1909, à

l'église Saint-Jean-Baptiste, il épouse Juliette Resther, la fille de Jean Zéphirin, ancien associé de son père. George débute ses études à la Polytechnique et les poursuit en France, à l'École Nationale des beaux-arts. Puis, il mène une carrière d'ingénieur et d'architecte dans l'Hexagone. Il revient au Québec en 1927 car il est alors le vice-président de la Montreal Crushed Stone Company.

Le premier août 1929, à l'église Notre-Dame de Montréal, on inhume le corps d'Olivine Pariseau, épouse de Joseph-Émile Vanier. Le 4 novembre suivant, il épouse Adrienne Trottier, âgée de 31 ans, à la Cathédrale Saint-Jacques le Mineur. Elle est la fille d'Arsène et Marie Rivet qui demeurent dans la même paroisse. Joseph-Émile est alors âgé de plus de 70 ans. Ce mariage rapide laisse la place à diverses hypothèses. Dans son livre « Le bâtisseurs » Danielle Brault mentionne qu'elle était sa secrétaire et sa maîtresse depuis quelques années.

### **Conclusion**

Joseph-Émile Vanier, docteur es science, ingénieur civil et architecte décède en 1934 à son domicile du 307 square Saint-Louis de Montréal, à l'âge de 76 ans. Il était malade depuis environ un an. Il fut l'un des artisans du développement urbain des villes qui s'incorporèrent graduellement à la Ville de Montréal. La Section des archives de cette ville conserve le « Fonds Joseph-Émile Vanier.-1887-1927 » qui comprend 401 cm de documents textuels, cartographiques et iconographiques.

Claire Poitras de l'Institut National de la Recherche Scientifique a écrit un article, en 1999, intitulé : Construire les infrastructures d'approvisionnement en eau en banlieue montréalaise au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, le cas de Saint-Louis. Source : <https://www.erudit.org/fr/revues/haf/1999-v52-n4-haf218/005572ar/> Cette étude met en relief le rôle important que Joseph-Émile a joué dans ce domaine.

Joseph Émile Vanier fut un exemple concret que les Canadiens francophones pouvaient réussir s'ils le voulaient notamment en s'instruisant. Le site suivant contient la liste des contrats effectués par la firme où Vanier œuvrait :

BIOGRAPHICAL DICTIONARY OF ARCHITECT IN CANADA 1800-1950

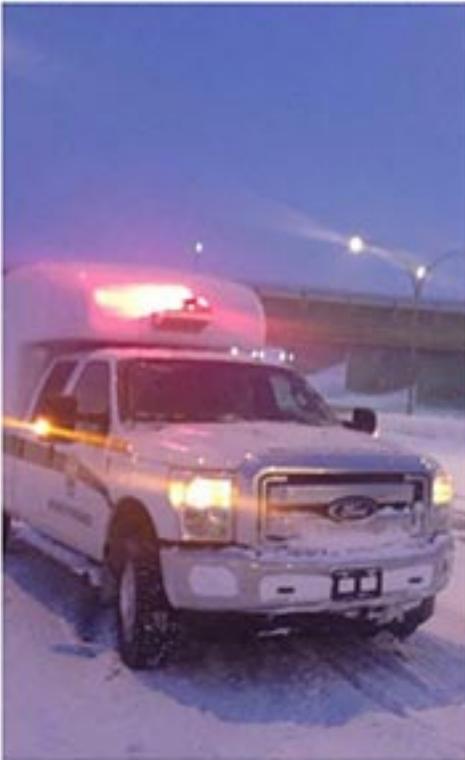
SOURCE : <http://dictionaryofarchitectsincanada.org/node/557>



*Impliquez-vous autrement*

**DEVENEZ  
BÉNÉVOLE  
AUX MESURES  
D'URGENCE**

POSTULEZ DÈS MAINTENANT!



## **Bénévoles recherchés aux mesures d'urgence**

Le Service de police de la Ville de Laval est à la recherche de bénévoles pour rejoindre les rangs de son équipe des Mesures d'urgence.

Vous souhaitez vivre des expériences d'assistance lors d'une situation d'urgence ou d'événements planifiés !

Vous détenez un permis de conduire de classe 4a (véhicules d'urgence) ou êtes en mesure de l'obtenir dans un bref délai.

Vous détenez un permis de conduire de classe 3 (non obligatoire, mais un plus!).

Vous êtes en mesure d'être disponible jour, soir, nuit et fin de semaine

Vous êtes en bonne forme physique et manuelle

Joignez les rangs de notre équipe !

Envoyez votre CV à l'adresse courriel suivante :  
[t.vagnini@laval.ca](mailto:t.vagnini@laval.ca)

# Nouvelles en vrac

Par Michel Dalbec

L'activité la Grande Bouffe, qui était parmi les plus populaires auprès de nos membres avant la pandémie, ne pourra être remise à notre calendrier. Depuis, la donne a changé et l'École hôtelière et d'administration de Laval a vu ses inscriptions diminuées. Désormais des groupes de 2 à 6 personnes peuvent profiter de l'offre.

Pour les intéressés, seules les réservations en ligne sont acceptées pour le Restaurant Le Grand Cru. À tous les débuts de mois, les plages disponibles sont affichées sur le site Internet <https://ehalaval.com/>. Faites vite pour réserver votre place, puisque les disponibilités s'envolent rapidement.

Concernant leur boutique Le Petit Creux pour les mets préparés par les étudiants, les plats s'envolent aussi très vite le matin pour les plats préparés la veille. Pour un meilleur choix, vous devez y aller tôt.

Vous trouverez les informations sous l'onglet Services, dans les pages Restaurant Le Grand Cru et Boutique Le Petit Creux du site Internet : <https://ehalaval.com/>

Précisons que les locaux de l'École hôtelière et d'administration de Laval sont maintenant situés au 2100, rue Cunard, à Laval (H7S 2G5).

## Sorties à venir en 2025

Pour les amateurs de bouffes et d'activités sociales, outre le souper de Noël qui aura lieu au début décembre, les membres sont invités à noter à leur agenda pour 2025 les rendez-vous suivants :

- Sortie à la cabane à sucre (date à venir en avril)
- Pique-nique annuel (début juin)
- Le tournoi de golf (mi-juin)
- Sortie au vignoble (septembre)
- Souper des fêtes (début décembre)

Lorsque les informations seront disponibles pour ces différentes activités, elles vous seront transmises sur nos différentes plateformes : site Internet, Cyberbulletin et Facebook. À suivre...

Également dans le présent Envol, vous retrouverez l'offre des Chevaliers de Colomb pour participer à leur déjeuner dominical.



**Retraités  
recherchés!**

Vous avez envie de travailler à temps partiel? Vous êtes passionné par l'espace et l'aéronautique?

**ON VOUS ATTEND!**

Pour postuler, envoyez votre candidature à [cv@cosmodome.org](mailto:cv@cosmodome.org).

COSMODÔME

# IRIS

regardez ce que  
*Vous aimez, aimez*  
ce que vous voyez

Vous et les membres de votre famille pouvez bénéficier d'économies tout au long de l'année sur tous vos produits de vision chez IRIS. De plus, vous bénéficierez d'avantages avec notre garantie inconditionnelle IRIS, le financement sans intérêt et notre engagement à vous aider à faire l'expérience d'une meilleure vision.



>>  
**commencer  
maintenant**



Utiliser le code d'accès : **AERVL**  
S'inscrire en ligne [CLIQUEZ ICI](#)  
*Vos offres avec tous les détails  
vous seront envoyées par courriel.*



Plus de 150 boutiques IRIS  
Trouver la vôtre [CLIQUEZ ICI](#)



**Il est temps de voir l'optométriste**  
Prenez rendez-vous pour un  
examen de la vue [CLIQUEZ ICI](#)



**IRIS protège vos lunettes**  
Nos garanties [CLIQUEZ ICI](#)



**Vous avez des questions?**  
Envoyez-nous un courriel  
[CLIQUEZ ICI](#)



## voici quelques-unes de vos offres exclusives

### **LUNETTES DE PRESCRIPTION — ÉCONOMISEZ 150\$**

À l'achat d'une monture avec lentilles de prescription traitées antireflet (lentilles d'une valeur de 250 \$ ou plus) ou de lunettes de soleil avec prescription.\*

### **PROTECTION SOLAIRE — ÉCONOMISEZ 50\$**

À l'achat de lunettes de soleil sans prescription de 100\$ ou plus.\*

### **REPLACEZ VOS LENTILLES**

Nous avons même des offres si vous souhaitez conserver votre monture.

\*Seuls les membres du Programme Avantages IRIS peuvent utiliser les offres du programme. Les avantages doivent être présentés au moment de l'achat. Une seule offre du Programme Avantages IRIS peut être appliquée à chaque transaction. Ne peut être jumelé à aucune autre offre IRIS, remise instantanée, carte IRIS, certificat IRIS, offre en boutique ou promotion. Non applicable sur les lunettes de sécurité ou les lunettes de sécurité pour le sport. Exclut les forfaits. D'autres conditions peuvent s'appliquer. Renseignez-vous en boutique.

### *Les meilleurs aliments pour la santé des yeux*

**Épinards et autres légumes à feuilles vertes** : Les épinards, le chou frisé, et les feuilles de bette à carde sont riches en lutéine et en zéaxanthine, deux antioxydants naturels qui aident à filtrer la lumière bleue nocive et à réduire les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Ils contiennent également de la vitamine C, qui favorise la santé oculaire globale.

**Poissons gras** : Le saumon, le thon, les sardines et le maquereau sont riches en acides gras oméga-3, particulièrement en DHA, un type d'oméga-3 qui se trouve en abondance dans la rétine. Les oméga-3 aident à prévenir la sécheresse oculaire et peuvent également jouer un rôle dans la réduction du risque de DMLA.

**Œufs** : Les jaunes d'œufs sont une excellente source de lutéine, de zéaxanthine, de zinc et de vitamine A, qui aident à protéger la surface de l'œil et à réduire le risque de développer des maladies oculaires comme la cataracte.

**Noix et graines** : Les amandes, les noix de cajou, les graines de chia et les graines de lin sont riches en vitamine E, un antioxydant qui aide à protéger les cellules des yeux contre les radicaux libres. Les noix et graines contiennent aussi des oméga-3 qui sont bénéfiques pour les yeux.

**Agrumes** : Les oranges, les pamplemousses, les citrons et les mandarines sont riches en vitamine C, un autre antioxydant qui contribue à maintenir la santé des vaisseaux sanguins dans les yeux et à réduire le risque de cataracte.

**Carottes et autres légumes orange** : Les carottes, les patates douces, les courges et les poivrons oranges sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, essentielle pour une bonne vision, notamment dans les conditions de faible luminosité.

### *Recettes pour favoriser la santé de la vision* *Smoothie vert aux épinards et à l'orange*

Ce smoothie est une façon délicieuse d'intégrer les épinards et les agrumes à votre alimentation. Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 tasse d'épinards frais
- 1 orange pelée et coupée en morceaux
- 1/2 banane
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 tasse d'eau ou de lait d'amande non sucré

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et savourez. Ce smoothie est riche en lutéine, en zéaxanthine et en vitamine C, parfait pour une bonne santé oculaire.

## **Saumon grillé aux noix de cajou et au citron**

Cette recette combine les bienfaits des oméga-3 et de la vitamine E.

- 2 filets de saumon
- 1/4 tasse de noix de cajou finement hachées
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Préchauffez le four à 200°C (400°F). Badigeonnez les filets de saumon avec l'huile d'olive, saupoudrez les noix de cajou hachées et le zeste de citron par-dessus. Faites cuire au four pendant 12-15 minutes. Servez avec un filet de jus de citron pour une touche de fraîcheur.

## **Salade de patates douces rôties et chou frisé**

- 2 patates douces pelées et coupées en dés
- 2 tasses de chou frisé finement émincé
- 1/4 tasse de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigrette au citron (huile d'olive, jus de citron, sel et poivre)

Faites rôtir les patates douces au four à 200°C (400°F) pendant environ 20-25 minutes. Mélangez-les avec le chou frisé et les noix, et arrosez de vinaigrette au citron. Cette salade est riche en bêta-carotène, en lutéine et en acides gras bénéfiques.

Adopter une alimentation équilibrée qui inclut ces aliments peut jouer un rôle important dans la prévention des maladies oculaires. Essayez ces recettes pour non seulement diversifier vos repas, mais aussi prendre soin de votre vue. En combinant une bonne nutrition avec des examens oculaires réguliers, vous contribuerez à protéger vos yeux et à maintenir une vision saine tout au long de votre vie.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé visuelle pour des recommandations personnalisées sur les meilleures pratiques pour maintenir votre santé oculaire.



### *Jean Tellier un passionné de la vie*

#### *Un texte de Serge Lord*

Lorsque l'on m'a approché et proposé de me raconter dans l'Envol, j'ai vraiment eu un moment d'hésitation étant donné que je ne voulais pas que mes collègues retraités pensent que je suis un modèle à suivre.

À préparer ce contenu pour vous tous, j'ai vite constaté avoir pu réaliser plein de choses, que j'étais donc arrivé à l'hiver de ma vie et c'est sans prétention que j'ai accepté de me raconter.

Un grand merci à l'association de me permettre de vivre cette expérience qui sera immortalisée dans un de nos Envols.

Mon père, Roger Tellier, né aux États-Unis, a travaillé pour le Service des incendies de la Ville de Montréal. Il a été un fondateur de l'Association sportive Monteuil. Ma mère,



Rachel Joly, née à Sainte-Rose, a été mère au foyer jusqu'à la séparation de mes parents, ou elle a travaillé chez Bouthiller musique, rue St-Hubert, Montréal.

Je suis né à Montréal, j'ai demeuré sur la rue Lajeunesse dans le quartier Ahunatic jusqu'à l'âge de mes sept (7) ans. Pour ensuite déménager à Vimont en face du parc Prévost où j'ai vu la construction du premier aréna de Laval, l'aréna Vimont, connu maintenant comme l'aréna Lucerne.

J'ai un seul frère, Serge, qui est de quatre (4) ans mon aîné, il habite Sainte-Rose.

Mon parcours scolaire a été ponctué de plusieurs écoles, dont l'ouverture de l'école Paul-Comtois, située près de la résidence familiale dans le quartier Vimont. J'ai fait mon secondaire à l'école Curé Antoine-Labelle, où j'ai obtenu mon diplôme du secondaire V. Au cours de ma carrière, j'ai suivi plusieurs formations collégiales qui ont servi dans l'accomplissement de mon travail.

En 1974, j'ai rencontré Ginette Éthier de Vimont, nous nous sommes fréquentés jusqu'en 1981, mariés depuis. Nous fêtons 50 ans de fréquentations et 43 ans de mariage. Ginette a travaillé à la Caisse d'économie des employés de la ville de Laval avant de prendre sa retraite en 2017.

De notre mariage est née Myriam en 1984, elle sera enfant unique. Notre fille a connu un parcours scolaire remarquable principalement au secondaire, elle a obtenu le titre de finissante de l'année et remporté le Prix du lieutenant-gouverneur. Études collégiales, universitaires en ergothérapie, maîtrise et dans l'attente d'un doctorat. Elle a fondé avec sa mère une PME familiale de produits ménagers écologiques Planette produits écologiques et a mis fin à sa carrière d'ergothérapeute.

Au cours de ma vie, j'ai occupé divers emplois de commis chez Steinberg au Carrefour Laval, apprenti débosseleur, opérateur de réfection de patinoire (opérateur de Zamboni) bien entendu à l'aréna Lucerne, gardien de prison et enfin policier à la Ville de Laval.

Comme policier, j'ai assumé les fonctions suivantes : patrouilleur, éducateur, sergent superviseur d'équipes de patrouilleurs, moniteur formation de tir, sergent aux relations communautaires, lieutenant gestionnaire des équipes de patrouilleurs, lieutenant responsable de diverses sections dont la cour et détention, fourrière et effets, identité judiciaire et localisation d'individus et finalement lieutenant au poste de quartier Vimont-Auteuil. J'ai été actif de 1977 à 2005.

À la retraite, j'ai œuvré comme déneigeur et comme entrepreneur au déneigement.

Par un vrai concours de circonstances, nous avons acheté Ginette et moi une ferme à Dunvegan (Ontario) pour un prix dérisoire. Un achat purement spéculatif. Nous avons donc décidé de la garder pour une ou deux années comme chalet. J'ai découvert une vie calme et paisible, je suis tombé en amour avec cette paix. Après avoir vécu 41 ans à Vimont dans la maison familiale achetée de papa, j'ai opté pour cette vie à la campagne que mon épouse espérait depuis longtemps. Je suis donc devenu ontarien, les amis.

Durant la COVID j'ai vendu la ferme et acheté un domaine près de Hawkbury avec ma charmante fille. Nous y vivons tous ensemble, ma fille, mon gendre, mon épouse et mes trois petits enfants.

La chanson Les Étoiles filantes des Cowboys fringants résume très bien la vie sur terre et devrait servir de référence à nous tous.

La mort de policiers en devoir reste imprégnée dans ma mémoire malgré le fait qu'elle fait partie du risque du métier.

À mon entrée en service en 1977, j'ai été assermenté par le directeur de la police de Laval venant de la Sureté du Québec. À ma retraite 28 ans plus tard lorsque j'ai rendu mon arme le directeur provenait de la Sureté également ! Faut croire que notre organisation n'avait pas les ressources nécessaires. Encore de nos jours, le directeur vient du SPVM.

Je suis retraité depuis bientôt 20 ans, j'effectue à l'occasion des livraisons pour l'entreprise de ma fille et de mon épouse. Sur notre domaine, nous avons quatre (4) trous de golf qui me permettent la pratique de ce sport. L'hiver le curling s'inscrit comme activité hivernale. Nous voyageons un peu chaque année en motorisé et nous chérissons les croisières.

Mes meilleurs souvenirs de ma carrière policière demeurent la camaraderie, la solidarité, les nombreux tours joués entre nous, le sentiment d'appartenance à une organisation en plein essor et le sentiment du devoir accompli. J'ai eu une belle carrière, j'invite les jeunes désireux de faire carrière dans la police de croire en vos possibilités et d'aller au bout de vos rêves.





# Le sucre — et vous



## UNE QUESTION DE DIABÈTE ?

On associe souvent le sucre au diabète, mais nous devrions s'intéresser à son rôle et à son impact dans la vie de tous les jours, car oui il est bien plus présent qu'on peut le croire même si nous ne sommes pas atteint de diabète!

### Qu'est-ce que le sucre ?

Le sucre fait partie d'un regroupement de plusieurs types de sucres appelés glucides. Ils ont pour **rôle de fournir de l'énergie** à l'organisme, **mais** ils peuvent avoir des **effets néfastes** sur votre **santé au quotidien**. Selon le type de sucres ingérés, il y aura des répercussions sur votre glycémie. De plus, le glucose (une sous-catégorie de sucre) est le nutriment utilisé pour votre cerveau et le système nerveux. Il est donc bien normal de ressentir son appel... vous savez, cette petite fringale même si l'on n'a pas réellement faim!

### La glycémie c'est quoi ?

La glycémie est le nom scientifique pour dire la quantité de sucre que contient votre sang. Si elle est élevée, suite à un repas par exemple, on dit alors que vous êtes en hyperglycémie. À l'inverse, une glycémie basse sera une hypoglycémie. Tout au long de la journée, votre glycémie jonglera entre hyperglycémie et hypoglycémie, c'est ce qu'on appelle des **pics glycémiques**. En temps normal, le corps parvient à maintenir un niveau de glycémie adéquat grâce à deux hormones sécrétées par le pancréas. L'insuline abaisse votre glycémie et le glucagon augmente votre glycémie. C'est un phénomène naturel et essentiel à la vie. Malheureusement, le monde moderne ne facilite pas le maintien de cet équilibre. L'alimentation contient beaucoup de sucre simple qui fait grimper rapidement la glycémie, exigeant la sécrétion de l'insuline. Cette **courbe de haut** et de **bas** de la glycémie sur le **long terme** peut entraîner une **résistance à l'insuline** et mener vers le **diabète de type 2** ou





# Les pics glycémiques

Il est important d'éclaircir qu'il est **rare** d'être en état **d'hyperglycémie** et **d'hypoglycémie sévère** si vous **n'êtes pas diabétique**. En général, on dit être en hypo ou hyper glycémie en respectant les limites du seuil du diagnostic médicale pour décrire quelques symptômes qui se rattachent à la glycémie du moment. Par exemple, lorsqu'on est en jeûn, notre glycémie est basse et c'est à ce moment qu'on peut ressentir quelques effets.

## Les symptômes

### Effets à court terme

**Sensation de fatigue et fringale sans avoir réellement faim.**

### Effets à long terme

**Baisse d'énergie, Sommeil perturbé, Problèmes inflammatoires, problèmes hormonaux, sensation d'irritabilité, problèmes cutanés, prise de poids, résistance à l'insuline vers le diabète de type 2 et maladies cardiovasculaires.**

## Quoi faire ?

L'alimentation joue un rôle majeur dans la régularisation des pics glycémiques. Il est important d'éviter les aliments riches en sucres raffinés tels que les boissons gazeuses, les jus, pâtisseries, céréales à déjeuner et produits industrialisés souvent très sucrés. Manger à des intervalles plus réguliers minimisera l'intensité des hauts et des bas glycémiques. Favoriser des repas de plus petite portion réduira l'intensité de la charge glycémique.

**Peu importe si vous êtes diabétique ou non.** Il est important d'adopter de saines habitudes de vie afin d'éviter ou de réduire ce type de complications. Avec une **évaluation complète** de votre condition de santé physiologique et physique ainsi qu'un **encadrement personnalisé**. Nous saurons vous aider à atteindre  **votre plein potentiel. Il vaut mieux prévenir que guérir!**

À noter : En aucun cas l'information présentée dans cet article ne remplace une consultation médicale. La naturopathie est là pour vous accompagner dans votre hygiène de vie.

“ *La santé c'est de reconnaître que sans elle,  
il n'y a pas de vie.* ”

*Jonathan Héroux N.D*



## Activités

### *Escapade gourmande au Vignoble Bouche-Art*

Le 9 septembre dernier, près d'une soixantaine de retraités et leurs amis se sont retrouvés sur l'île Bouchard dans l'archipel de Verchères lors d'une journée inoubliable sur le site enchanteur du Vignoble Bouche-Art du maître de chai Alain Lavoie.

Après la traversée sur le ponton du capitaine Alain Lavoie, les participants ont eu droit à un accueil chaleureux par toute l'équipe du vignoble. C'est sur la charmante terrasse de la « grange », que chacun des participants a pu déguster le Fort de l'Île rosé en apéritif. Ce vin fortifié (17,5 %), possède un arôme cuivré et de fruits confits. Un délice !

Par la suite, Alain Lavoie a enfilé sa casquette de chroniqueur du passé et nous a relaté l'histoire de cette oasis de paix loin de la circulation à quelques kilomètres de Montréal, où siège une maison de pierres datant environ de 1730 et qui a résisté à la rudesse du temps depuis plus de deux siècles.

Plus tard, Alain a enfilé (hé oui), la toque de chef. C'est avec l'aide de sa brigade que nos hôtes ont servi aux convives un copieux repas composé d'un délicieux potage suivi de grillades, poulet et poisson. Comme il se doit, le repas fut généreusement accompagné de vin rosé (Mirage – 13 %), de vin blanc (Soleil de l'Île – 13 %) et de vin rouge (Insulaire – 14 %). Une finale sucrée a clos ce repas au vignoble.

Et puis, Alain a finalement remis sa casquette de capitaine pour ramener tous ses convives à bon port.

Merci à Alain Lavoie, retraité de la Ville de Laval et à toute son équipe pour cette très belle journée.

Enfin, un merci tout spécial à Gilles Gauthier pour l'organisation de cette magnifique escapade !







# DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE SANS STRESS AUDITIF : TRUCS ET ASTUCES !

Par Judith Bougie, audioprothésiste, fondatrice et propriétaire de la Clinique auditive Bougie.

**Les fêtes de fin d'année sont une période festive où nous partageons des moments de complicité avec nos proches. Toutefois, pour ceux qui souffrent de perte auditive, cette période peut vite devenir une source de stress, quand elle devrait plutôt être synonyme de réconfort.**

En effet, la perte auditive est un défi tout au long de l'année, mais durant les festivités, cette période peut s'avérer particulièrement éprouvante. Ce qui semble être des détails anodins pour certains peuvent rapidement devenir un enjeu pour ceux qui vivent avec une perte auditive.

Voici quelques conseils pour vous aider à apprécier votre temps des fêtes :

## Communiquer sa condition

Il est fréquent chez les personnes souffrant de perte auditive d'hésiter à en parler à leur entourage. Pourtant, il s'agit du meilleur moyen afin que vos proches prennent conscience de votre condition et que ceux-ci puissent porter une attention particulière lorsqu'ils s'adressent à vous. Dans une optique de pouvoir participer activement aux conversations et ne rien manquer de ces moments précieux, n'hésitez pas à en parler ouvertement.

## Choisir sa place

Le temps des fêtes est rassembleur, alors pourquoi ne pas en profiter pour choisir votre place de façon stratégique. Il se peut que vous entendiez mieux d'un côté plutôt que de l'autre. Optez ainsi pour un endroit où vous pourrez entendre l'ensemble des conversations ou bien une place qui vous permettra d'établir un contact visuel avec vos proches.

## Réduire les bruits ambiants

Les rassemblements sont souvent une période bruyante : tous ces bruits ambiants peuvent représenter un véritable défi pour les personnes souffrant de perte auditive. Il est donc essentiel de choisir votre place en privilégiant des zones éloignées des sources de bruit, loin de la salle de jeux et de la musique.

N'hésitez pas à demander de baisser le volume de la télévision, de la radio ou de tout autre source de bruit dérangeante.

## Demander de répéter

Si vous avez de la difficulté à comprendre certaines phrases ou certains mots, demandez aux gens de répéter, car il peut être un vrai défi de suivre une conversation sans avoir compris l'entièreté de la discussion. Ne laissez pas un stress supplémentaire s'accaparer du moment, surtout si vous manquez des éléments essentiels : vos proches comprendront votre demande et sauront reformuler pour vous aider à en profiter à leurs côtés.

## Ne pas oublier de porter vos appareils

Bien entendu, l'élément le plus important à considérer lors de vos rencontres familiales est de porter vos appareils auditifs. Certaines personnes ont le réflexe de ne pas les porter lorsqu'elles savent qu'il y aura beaucoup de bruit. Au contraire, vos appareils vont vous aider à participer activement aux conversations et à apprécier votre soirée. Votre audioprothésiste peut vous donner de précieux conseils quant au réglage de votre aide auditive ainsi que certaines stratégies d'écoute : n'hésitez pas à le demander !

Pour terminer, le temps des fêtes peut être parfois un moment que certaines personnes appréhendent, mais il existe plusieurs moyens pour en profiter pleinement. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'un de nos professionnels pour obtenir des conseils personnalisés. Toute l'équipe de la Clinique auditive Bougie vous souhaite de merveilleux moments avec vos proches et avec votre famille.



450 688-6570 | [cliniqueauditivebougie.ca](http://cliniqueauditivebougie.ca) | Suivez-nous sur Facebook!





# VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE MOINS BIEN ENTENDRE ?

Faites un test auditif en ligne !

Dépistage | Pose d'appareil | Ajustement | Nettoyage | Bouchons protecteurs

 CliniqueAuditiveBougie.ca

 info@cliniqueauditivebougie.ca

 @cliniqueauditivebougie

 450 688-6570

3030, boul. Le Carrefour, M-100, Laval (Québec) H7T 2P5



SERVICE  
DE NAVETTE  
OFFERT!

## Des bénévoles au cœur de la mission

La mission de La Maison est d'offrir gratuitement des services à la personne adulte en fin de vie, de façon à ce qu'elle puisse terminer ses jours paisiblement, en recevant des soins palliatifs de qualité, soutenue par une équipe soignante, et entourée de ses proches dans un environnement calme et chaleureux.

Plusieurs possibilités de bénévolat sont à votre portée et nous ferons en sorte de tenir compte de vos disponibilités et vos intérêts afin que votre expérience soit la plus enrichissante possible.

**Au sein de La Maison, le bénévole a un rôle indispensable et une place importante dans l'équipe interdisciplinaire. Sa polyvalence et son dynamisme contribuent à la réalisation de notre mission.**



Accueil / réception  
Soins aux patients  
Cuisine  
Secrétariat / Administration  
Participation aux événements

Bibliothèque  
Buanderie  
Coiffure  
Entretien intérieur / extérieur  
Décoration



Si vous pouvez consacrer quelques heures de votre temps, nous serions très heureux de vous accueillir au sein de notre équipe de bénévoles!

**Envie de vous joindre à notre fabuleuse équipe de bénévoles ?  
SVP, communiquez avec notre Coordonnatrice des bénévoles,  
Mme Barbara Spence au (450) 936-4300 # 289  
ou par courriel à: [bénévoles@msplaval.ca](mailto:bénévoles@msplaval.ca)**

Le bénévolat ne représente pas simplement un don de temps; il implique également un don de soi. Par leurs gestes solidaires, les bénévoles contribuent au développement de leur collectivité en mettant à profit leurs compétences et leurs expériences. Vous pouvez vous joindre à notre équipe de bénévoles en offrant un soutien ponctuel ou régulier, en fonction de vos intérêts et de vos compétences.

**MERCI D'APPUYER  
LA MAISON DE LA SÉRÉNITÉ!**

### Témoignage

« Faire du bénévolat pour La Maison est l'expérience humaine la plus enrichissante que j'ai vécue. Nous sommes traités avec respect et tous les gestes que nous posons sont immensément appréciés. Tous les membres des équipes avec qui nous évoluons donnent le meilleur d'eux-mêmes et c'est très facile en retour d'en faire autant ! »

D. St-Pierre, bénévole





Luc Marier

*Retraité de la police, Luc Marier est sommelier et amateur de vie.*

## **Les accords qui rendent d'accord ;**

### **mets et vins classiques**

*(NDLR : Ce texte de notre chroniqueur a déjà fait l'objet d'une première publication en décembre 2023. Toutefois, plusieurs d'entre vous ayant manifesté le désir d'apprendre sur les accords mets et vins, nous vous représentons cette chronique.)*

Mon biais anthropologique, d'où mon champ d'étude actuel, me fait apprécier le vin en termes d'habitude de consommation. Mon biais gastronomique, d'où mes origines gourmandes et mes études passées me le font voir en termes de recherche du plaisir absolu, de la quête du « troisième goût ». Je vous propose donc ici un amalgame, un assemblage d'habitudes de bons accords, un guide tant pour ceux et celles qui ont les papilles aventureuses ou, au contraire, qui préfèrent les classiques.

L'anthropologie, c'est l'étude de tout ce qui est humain. De ses os jusqu'à ses comportements, de leurs origines, leur évolution, d'hier à aujourd'hui. Promis, on s'en tiendra ici qu'aux comportements. J'aime bien faire référence, en tant que poste budgétaire, au « dollar-vin », ce montant qu'on dépense pour se faire plaisir, de façon hebdomadaire, à la SAQ. Ce même monopole qui nous présente l'immense avantage du choix, autour de 20 000 références auxquelles on peut ajouter l'offre des agences d'importations privées (autour de 10 000) et dont les produits ne se retrouvent pas sur les tablettes de la SAQ.

Le dilemme moyen du consommateur qui se présente à la SAQ est cette quête de nou-

veauté, sans déception, au même coût médian. Il est fasciné par l'offre, mais est à la fois atterré par la peur de se tromper s'il choisit un autre vin que la dizaine de références qu'il sait être à son goût. Je tenterai donc de vous accompagner dans des choix éprouvés, logiques, classiques qui vous permettront de découvrir ce fameux « 3<sup>e</sup> goût », soit un repas exquis, un vin génial et un accord qui sublime les deux à la fois.

En restauration, on a des vins et des mets. On tente toujours d'accorder l'un avec l'autre, au mieux. À la maison, notre popote peut s'accorder avec l'une des 30 000 références sur le marché. Mais comment s'y retrouver ? D'abord, les règles de base puis les exemples pour les soutenir ;

1. Le sucre (fruits, sauce fruitée, dessert) diminue la perception de l'acidité et des tannins d'un vin :
2. Vin sucré sur du sucré (dessert), abaisse la sensation de sucrosité
3. Vin sucré (plus onctueux) sur du gras, équilibre et apaise les textures

### **Les exemples**

**Côtes levées :** l'accord classique est le cépage Zinfandel de Californie, riche, coloré et alcooleux (14 %) avec des tannins bien présents. Mais attention, les tannins assèchent les papilles, si la sauce est piquante, elle sera asséchante aussi, la rencontre des deux sera désagréable. Je vous propose donc un vin de Zinfandel à 90 % et 10 % de Petite sirah, de la maison Duckhorn, le Decoy SAQ 13554580, élevé en fût de chêne, un brin sucré (5,4g/l), avec ses saveurs confiturées de fruits rouges, d'épices (clou de girofle) et de vanille. C'est un accord sublime.

D'ailleurs, le cépage Tempranillo d'Espagne est aussi un excellent choix, surtout des régions Rioja et Ribera del Douero. Comme ce Torres Celeste, Crianza (Crianza est une note de vieillissement de 2 ans avec passage en fût de chêne) SAQ 11741285.



### Desserts chocolatés, aux cerises et/ou au caramel :

l'accord classique serait le Porto, mais je vous suggère un vin doux, de France, d'appellation Maury, maison Mas Amiel, 17 % d'alcool et 84g/l de sucre, SAQ 11544151. Un vin fortifié (comme le Porto), qui s'élève en extérieur, en pleine exposition au climat, en Dame-jeanne (grande cruche de verre). Il rend des saveurs de café, cacao, mûres, prune, réglisse et poivre. Oui, oui, c'est cochon !!!



Juliéas, qui ne sont pas les plus relevés, juste bien structurés, élégants et gourmands. Parmi mes maisons favorites, Jean-Paul Brun, avec son Côte de Brouilly Terres Dorées, SAQ 10520237, fait de 100 % gamay, ou encore le vin nature de Alex Foillard, Côte de Bouilly, SAQ 14786171. Ils sont parfaits.



**Braisés d'agneau ou de bœuf :** surtout en présence de tomate et fenouil, un vin de syrah de la vallée du Rhône, ou encore d'Afrique du Sud, offrira un mariage élégant avec ce met et ses notes anisées (je vous conseille même d'y ajouter du pastis). De plus, la syrah a cette particularité bien détectable qu'elle donne des saveurs de poivre et d'olive noire, ajoutées aux cassis, cerise, chocolat, cuir, parfois du tabac blond et de la truffe. Les tannins sont présents, sans être rugueux. Plusieurs des meilleurs vin d'Australie sont à base de shiraz (nom australien du syrah), comme le réputé Penfolds Bin 28, SAQ 14144777. Cépage aussi de la vallée du Rhône, quoi de mieux qu'un Crozes-Hermitage, en bio, de la maison Chapoutier, Les Meysonniers SAQ 10259876. Je me noie dans ma salive juste à l'écrire.

**Foie gras et fromages gouteux (bleus) :** les vins liquoreux sont ici le «must». Les vins allemands Halbtrocken (demi-sec) de Riesling ou d'Alsace, en Gewurztraminer (souvent à saveurs de fruits exotiques, ananas, litchi, rose, muscade), sont tout indiqués. Je vous laisse vous aventurer, l'offre est somme toute réduite et les maisons s'équivalent. Je préfère bien sûr les vins bio et mieux encore, en biodynamie.

**Cuisson des viandes :** si elle est bien cuite, voire braisée, ou en salaison (charcuterie) elle aura perdu ses protéines, le plaisir sera avec un vin rouge aux tannins plus souples, mais au goût relevé. Si la viande est saignante (steak au BBQ), l'harmonie sera avec un vin aux tannins plus puissants, qui seront enrobés par les protéines et qui les assoupliront.



**Charcuteries, saucisses :** mon péché mignon. Juste dans la région du Beaujolais, avec ses 10 crus, on trouve plus que notre bonheur. Je vous recommande les crus Côte de Brouilly et

Le classique des classiques, pour le bœuf bourguignon, est bien entendu un bon Bourgogne ou encore un Beaujolais du cru Morgon ou Moulin-à-Vent.

**Viande saignante:** le cabernet sauvignon, pur ou en assemblage avec merlot et/ou cabernet franc, est tout indiqué, comme un Pauillac (Bordeaux), mûture (7 ans ou plus). Perso, j'adore le vin de l'Ouest canadien, de la maison Osoyoos Larose, Pétale d'Osoyoos, SAQ 11 166 495, à majorité de merlot. Vin de caractère et tannique.



**Pour le fromage :** pour ceux de chèvre ou de brebis, qui présente une acidité soutenue, on les associera avec un vin de bonne acidité, comme un sauvignon blanc. Les acidités se couplent mieux qu'avec un vin gras et beurré (chardonnay élevé en fût de chêne) qu'on gardera pour un fromage crémeux, où les saveurs lactées s'accorderont.

**Fromage Comté :** ce fromage ferme et gouteux vient du Jura, dans l'est de la France. L'un de mes préférés. Lorsqu'il est vieilli de 18 ou 24 mois, il offre de petites pépites de sel qui croquent sous la dent. Le match par excellence, pour les Indiana Jones seulement, c'est un vin de la même région, le vin jaune, mystère œnologique à découvrir et ... à apprivoiser.

Pourtant l'un des grands vins de France, il fait sa marque avec tous les défauts qu'on peut

trouver chez les autres ; uniquement du cépage savagnin, vendangé tardivement, il fermente en fût de chêne pendant 6 ans et 3 mois, où un voile de levure protégera la surface exposée du vin. Il y acquiert son goût inimitable de noix et d'amande grillée, de rancio même. Il possède même sa propre bouteille de 620 ml, le clavelin, plus petite puisque que le vin s'évapore et c'est ce qui reste sur un litre après 6 ans d'élevage !!! Vin jaune Château Chalon de Marcel Cabellier, SAQ 10884778.



**Crottin de Chavignol ou fromage de chèvre/brebis :** sans conteste un Sancerre, j'adore celui de la Maison Alphonse Mellot, La Moussière, en bio, SAQ 12748251. Fait de sauvignon blanc, ses arômes de pomme verte, agrume et pied de tomate est une icône dans le genre.

**Poissons et fruits de mer :** le poisson grillé, arrosé de jus de citron, sera bien pairé avec un vin blanc, à dominance acide. On servira des vins blancs plus onctueux, plus riches avec les poissons pochés, en sauce de type hollandaise (crème, beurre). Le rosé, oui, oui, même l'hiver, ira très bien avec le saumon grillé. Le rouge léger avec le thon. Ici, les indices de départ sont les accords de couleurs et de textures avec chacun des plats.

**Poisson grillé et huître fraîche :** Muscadet Sèvre et Maine Olivier Père et Fils, Clisson SAQ 12259992. La fleur blanche, la pomme et les agrumes à pleine bouche. Son côté minéral et iodé rappelle celui des huîtres.

Un Chablis est tout aussi logique, puisque ce chardonnay pousse sur un sous-sol de mini-huîtres déposées il y a des millions d'années, ce qui lui donne ses notes minérales. En toute confiance, je



vous propose un Petit Chablis (nom péjoratif auquel il ne faut pas se fier) de Clothilde Davenne, SAQ 11639441. Vin de bonne acidité, sec, sur les saveurs discrètes de pomme et d'agrumes et une minéralité de pierre mouillée.



**Poisson poché et pétoncle en sauce :** avec un chardonnay de Bourgogne, bien rond, aux notes florales (tilleul), de poire, beurrées, de noisettes, d'amandes grillées, de miel. Souplesse et finesse caractérisent ces vins. J'opterai pour un Meursault de Bouchard et Fils, SAQ 13834426.

Une très bonne avenue aussi serait un Savennières, de la Loire, de chenin blanc, riche, presque gras, avec saveurs de tilleul et camomille, abricot, compote de pomme, cire d'abeille, amande. Comme celui du Domaine Baumard, SAQ 12202021.



Alors, vous voilà bien lancé dans ce monde sans « faim » et sans soif. J'aurai pu faire de cet article une encyclopédie tellement il y a à dire sur le sujet. J'espère avoir aiguisé votre appétit d'apprendre et de comprendre le vin. Passez de très joyeuses fêtes, sans (trop) abuser des biens faits de l'alcool.

### **Bibliographie**

*Beaudin, Jean, maître sommelier. 2016*

*Notes de cours École Hôtelière des Laurentides.*

*Chartier, François. 2013. Papilles et molécules*

*La science aromatique des aliments et des vins.*

*Orhon, Jacques. 2014. Nouveau guide des vins de France. SAQ.com*

## **PROGRAMME D'AIDE**

Cher(e) ami(e) retraité(e), si tu crois souffrir d'un problème d'alcool, de jeux, de médicament, de drogue ou de dépendance affective et que cela affecte ta vie personnelle ou familiale, une solution s'offre à toi. Informe-toi.

Alain Renaud 514-267-9969

### ***Je me sens seul (e)...***

Depuis la retraite, je me sens seul(e) et je m'ennuie. La solitude et l'isolement sont de grands maux pour certains d'entre nous. Alors, participer à des activités et rencontrer d'autres personnes égayeront notre présent, redonnera un nouveau sens à notre vie et nous éloignera ainsi de toute fuite artificielle.

# LaVAL 2025 LES jeux DE LA francophonie CANADIENNE

15 au 19 juillet 2025



## ARTS LEADERSHIP SPORTS

art culinaire, improvisation, musique, théâtre

art oratoire, camp de survie, justice sociale, médias

athlétisme, badminton, basketball 3x3, flag football 5x5, ultimate, volleyball de plage 4x4

 1 200 participant-es et accompagnateur-rices

 5 jours d'activités

 +600 bénévoles impliqués

 50 officiel-les, mentor-es et animateur-rices

### Devenez bénévole!

 [Site internet JeuxFC](http://jeuxfc.ca/mimpliquer/benevoles/)

 [Groupe Facebook Bénévoles - JeuxFC - Laval 2025](#)



# Nouvelles du répertoire

Par Michel Dalbec

## Une nouvelle image et un répertoire amélioré

Le projet du répertoire numérique a débuté en 2019 et son implantation s'est concrétisée en début 2022.

Depuis, bien des choses se sont passées sur Internet. Il y a eu plusieurs règles de sécurité qui ont été modifiées et appliquées par les fournisseurs de courriels et de logiciels.

L'application qui a servi notre plateforme a aussi évolué au cours des dernières années. Nous voulions plus de rapidité et aussi accéder à toutes les nouveautés de la plateforme qui a servi à construire notre répertoire.

Le répertoire est simple d'utilisation, nous avons donc apporté quelques modifications à sa structure. L'application est maintenant plus rapide et nous avons retiré le volet Activités qui n'était pas utilisé. Cet outil est sécuritaire et les messages courriels qu'il envoie sont conformes aux règles de sécurité.

Les modifications apportées touchent uniquement votre mot de passe. Pour ce qui des informations de votre profil, ils ne sont pas impactés par ce changement. À votre prochaine visite sur le site du répertoire, vous ne pourrez réutiliser le même mot de passe, vous devrez alors le réinitialiser. Pour ce faire, vous devrez sélectionner mot de passe perdu et un lien vous sera envoyé par courriel pour réinitialiser votre mot de passe.

Toutefois nous vous recommandons de vérifier les informations de votre profil et de les mettre à jour. Vous pouvez toujours corriger, retirer ou ajouter des informations à votre profil. Si vous éprouvez des difficultés avec le répertoire, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Une information qui peut sembler superflue est votre numéro d'employé. Pourtant, cette donnée est connue que de vous et peut servir à un administrateur du répertoire pour vous identifier lorsque vous nous demandez de

l'aide. Cette information est masquée et visible seulement par vous et l'administrateur.

Une nouvelle page d'accueil a été développée par notre consultant et des améliorations ont été apportées à la plateforme. Lorsque vous entrez sur le site, vous allez voir les premiers membres (avatar ou photo) avec les noms, service et occupation, par ordre alphabétique. Si vous voyez une case profil et une autre à côté de la personne, c'est que ce membre a une adresse courriel valide et vous pouvez lui envoyer un message en cliquant sur le bouton. Des profils ont aussi été créés pour retrouver les coordonnées de vos anciennes associations d'employés et de certains bureaux administratifs de la Ville.

L'outil de recherche (colonne de gauche) pour retrouver un membre a été bonifié. Le nom du groupe d'employés, l'occupation et même la ville sont des critères qui peuvent vous permettre de retrouver un membre. Dans la page de votre profil, une case Autre vous permet d'ajouter une nouvelle carrière : conseiller en voyages, courtier immobilier ou un passe-temps... cette case est consultable vous inscrivez ce que vous voulez.



Nous avons encore des membres qui ne nous ont pas fait parvenir leur adresse courriel, si vous rencontrez d'anciens collègues, parlez-leur de nous, s'ils reçoivent des nouvelles de nos publications ou s'ils veulent adhérer.

Pour accéder au répertoire, il y a deux façons soit un cliquant sur le lien qui se trouve sur la page d'accueil du site Internet de l'association <https://aervl.com/> ou directement <https://aervl-rep.com/> Si vous avez besoin d'aide pour le répertoire juste faire une demande on se fera un plaisir de vous aider.

La nouvelle présentation est déjà en ligne depuis le début décembre. Au début de la prochaine année, un cyberbulletin sera envoyé pour vous donner plus de détails, ainsi que le lien du guide d'utilisation qui sera mis à jour.



## Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet suivant : [desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers) ou communiquez avec votre caisse pour obtenir du soutien.

4210 rue Garand,  
Laval (Québec) H7L 5Z6  
T 450 975-8583

 **Desjardins**  
Caisse des employés  
de Ville de Laval

# L'ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE LAVAL

## AVIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Nouvelle adresse : \_\_\_\_\_  
(appartement) (no. civique) (rue)

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Poste : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_ l'adresse courriel est importante pour nos communications futures

Ancien Service : \_\_\_\_\_ No. d'employé : \_\_\_\_\_

Groupe d'employés (cadre, col bleu, col blanc, etc.) \_\_\_\_\_

Note : Toutes les informations sont pour l'usage de l'AERVL seulement et ne seront transmises à aucun autre organisme.

Nous faire parvenir vos informations par courriel : [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com) ou par la poste :

L'Association des employés retraités de la Ville de Laval  
3235, Saint-Martin Est,  
Laval (Québec) H7E 5G8  
Courriel : [info@aervl.com](mailto:info@aervl.com)

De plus, vous devez faire parvenir vos changements au comité de retraite :  
Comité de retraite du régime de retraite des employés de la Ville de Laval  
510-1200 Boul. Chomedey  
C.P. 422, succursale Saint-Martin Laval Québec H7V 3Z4

Découpez ici



 **YVES LÉGARÉ** | *Avec vous*  
*Alfred Dallaire*

# Préarrangements funéraires

PLANIFIEZ, **ÉCONOMISEZ**,  
ET RASSUREZ VOS PROCHES.

Châteauguay | Longueuil | Laval | Pierrefonds | LaSalle | Anjou



514 595.1500 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com) 

