

# Bienvenue à Laval

Édition  
2022

# Guide d'accueil pour les personnes nouvellement arrivées à Laval





Imaginez une île à contre-courant.  
Avec du front tout le tour.

Imaginez une ville qui cultive sa différence.  
Et qui préserve sa nature.

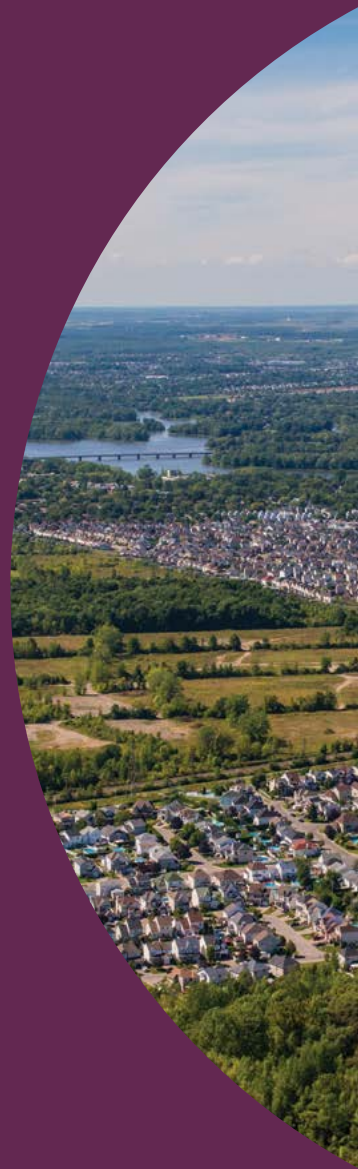
Imaginez la rencontre entre les deux.

Imaginez aller à la plage sans prendre l'avion.  
Étudier sans prendre de pont.  
Ou aller travailler sans se prendre la tête.

Imaginez une ville qui pense autrement.  
Vit autrement. Agit autrement.  
Une ville qui se définit par ses exceptions.  
Et par ceux et celles qui les font vivre.

Imaginez une ville qui pense à ses citoyens.  
Qui les écoute.  
Et qui construit, avec eux, une ville  
qui n'a rien à envier à personne.

Imaginez Laval.  
Et imaginez tout ce qui nous attend.







# Table des matières

<b>Mot du maire</b>	<b>6</b>	<b>Chapitre 3 — Vivre à Laval</b>	<b>41</b>
<hr/>		1. Connaître la météo et les saisons	42
<b>Mot du directeur général</b>	<b>7</b>	2. Se déplacer	53
<hr/>		3. Étudier	69
<b>Présentation</b>	<b>8</b>	4. Travailler ou se lancer en affaires	79
<hr/>		5. Se faire soigner	87
<b>Chapitre 1 — Connaître Laval</b>	<b>9</b>	6. Enfants, familles et personnes âgées	94
1. Informations générales	10	<hr/>	
2. Organisation politique et administrative	14	<b>Chapitre 4 — Services municipaux</b>	<b>103</b>
3. Droits, principes et valeurs	15	1. Joindre votre Ville	104
<hr/>		2. Développement social, arts et culture, activités de sport et de loisir	106
<b>Chapitre 2 — S'établir à Laval</b>	<b>21</b>	3. Protection de la population	122
1. Votre emménagement à Laval	22	4. Environnement et écocitoyenneté	131
2. Apprendre le français	26	<hr/>	
3. Se loger	27	<b>Chapitre 5 — Participation civique et citoyenne</b>	<b>141</b>
		1. Démocratie municipale	142
		<hr/>	
		<b>Remerciements et crédits</b>	<b>148</b>



**Stéphane Boyer**  
Maire de Laval

## Mot du maire

Chers nouveaux Lavallois,  
Chères nouvelles Lavalloises,

Bienvenue chez vous! Je suis ravi que vous ayez choisi Laval comme lieu de résidence, et j'espère sincèrement que vous vous y plairez.

Laval, c'est une ville inclusive, ouverte sur le monde, qui a énormément à offrir à ses citoyens et à ses citoyennes. Je n'ai aucun doute que vous vous en rendrez compte rapidement. Une belle qualité de vie vous attend, sur cette île où l'on profite chaque jour de l'équilibre entre la nature et l'urbanité.

Le guide que vous tenez entre les mains est un précieux outil qui s'adresse aux personnes nouvellement installées à Laval. Les renseignements qui s'y trouvent sont pertinents si vous arrivez de Saguenay ou de Sherbrooke, mais vous comprendrez que nous mettons l'accent sur les personnes nouvellement arrivées au pays. Je suis très heureux de savoir que ces dernières auront facilement accès à toutes les ressources nécessaires pour faciliter leur arrivée ainsi que leur intégration.

Il sera donc possible, pour toute personne nouvellement arrivée sur notre île d'exceptions, d'avoir un portrait de l'offre de services municipaux de Laval et de mieux connaître ce qui définit notre quotidien. De plus, tous les nouveaux citoyens et toutes les nouvelles citoyennes de Laval pourront découvrir notre approche participative afin de pleinement s'impliquer dans la transformation de leur milieu de vie.

Je souhaite la meilleure des bienvenues à toutes les personnes nouvellement arrivées à Laval. Vous êtes, chez nous, chez vous.



**Jacques A. Ulysse**  
Directeur général  
de la Ville de Laval

## Mot du directeur général

C'est avec plaisir que je vous présente ce guide destiné à faire connaître un monde de possibilités aux personnes nouvellement arrivées sur notre île d'exceptions.

Laval est la deuxième ville d'accueil des personnes immigrantes au Québec. La diversité qui caractérise notre population est l'une de ses plus grandes richesses. C'est pourquoi nous souhaitons tout mettre en œuvre pour faciliter l'accès à l'ensemble des services qui sont offerts à celles et ceux qui ont choisi de s'établir dans notre vibrante communauté.

Ce guide est un complément de S'installer et s'intégrer au Québec, du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI), et il s'inscrit dans la continuité du Cadre de référence en immigration et diversité ethnoculturelle adopté par Laval en 2021.

Je vous invite à découvrir tous les trésors que recèlent vos quartiers : bibliothèques, centres communautaires, parcs, plateaux sportifs et activités de toutes sortes. C'est en vous engageant et en participant à la vie de votre communauté que vous contribuerez à créer ces milieux où il fait bon vivre, ces quartiers qui font de Laval une ville exceptionnelle.

Bienvenue à tous les nouveaux Lavallois et à toutes les nouvelles Lavalloises.

# Présentation

Vous venez d'arriver au Québec ou vous planifiez votre arrivée? Vous avez choisi de vous établir à Laval? Vous avez hâte d'appriivoiser votre nouvel environnement et de découvrir votre ville? Laval, deuxième ville d'accueil des personnes immigrantes au Québec, est heureuse de vous compter parmi sa population. Pour faciliter votre installation et vous aider à réussir votre intégration, nous avons conçu ce *Guide d'accueil pour les personnes nouvellement arrivées à Laval*, intitulé *Bienvenue à Laval*, où vous trouverez de nombreuses informations au sujet des ressources et des services auxquels vous pouvez avoir accès.

Complémentaire au guide *S'installer et s'intégrer au Québec* du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI), le présent document vous fera découvrir la vie à Laval. Il vous sera utile pour mieux connaître votre ville, utiliser le transport en commun, trouver un logement, faire des démarches pour retourner aux études ou obtenir un emploi, et bien plus encore.



# Connaître Laval



# 1

## Informations générales

### Le territoire

- Laval fait partie de la grande région métropolitaine de Montréal.
- C'est la troisième ville en importance au Québec.
- Laval compte plusieurs îles et îlots, dont certains sont encore sauvages.
- La rivière des Mille Îles sépare Laval des municipalités de la Rive-Nord (au nord de Montréal).
- La rivière des Prairies est la frontière entre Laval et Montréal.



### Les secteurs d'aménagement

Laval se divise en six secteurs. Chacun offre des services municipaux aux citoyennes et aux citoyens.



#### Secteur 1

Duvernay,  
Saint-Vincent-  
de-Paul et  
Saint-François

#### Secteur 4

Laval-Ouest,  
Sainte-Dorothée,  
Laval-sur-le-Lac  
et Les Îles-Laval

#### Secteur 2

Laval-des-  
Rapides  
et Pont-Viau

#### Secteur 5

Sainte-Rose  
et Fabreville

#### Secteur 3

Chomedey

#### Secteur 6

Vimont et  
Auteuil

## L'histoire de Laval

Le territoire de Laval est une grande île qui était autrefois recouverte d'arbres et servait de lieu de passage aux Autochtones. Des fouilles archéologiques ont révélé que ceux-ci habitaient déjà l'île Jésus il y a environ 4000 ans.

C'est en 1636 que l'île est cédée aux Jésuites, qui la nomment «île de Jésus». En raison de conflits avec les Iroquois, le peuplement est lent au cours du XVII<sup>e</sup> siècle. Après la fin du Régime français (1759), il devient continu et progressif. Il sera fulgurant après 1950. Les municipalités qui composent l'île à cette époque accueillent de plus en plus de personnes.

En 1965, les anciennes municipalités sont fusionnées, donnant naissance à une seule grande ville unifiée : Laval. Dès lors, beaucoup d'efforts sont consacrés à organiser cette nouvelle ville et à assurer une cohésion sur divers plans. On réalise des projets à la hauteur de ce territoire qui forme alors la deuxième municipalité en importance au Québec. Depuis, le développement de Laval s'est intensifié, dans le but de faire de la ville une destination enviable et d'assurer la qualité de vie des citoyennes et citoyens.

Laval est bien plus qu'une simple banlieue dotée de quelques parcs industriels. Progressiste et moderne, c'est une île riche d'une faune et d'une flore très diversifiées. À la fois urbaine et rurale, elle se démarque par la coexistence de quartiers animés, de terres en culture et de bâtiments à caractère patrimonial. Une promenade autour de l'île vous



fera découvrir 26 croix de chemin, des parcs charmants en bordure des rivières ainsi que d'anciens cœurs de village où sont érigées des églises historiques, dont celles de Sainte-Rose et de Saint-Vincent-de-Paul.

### Section Histoire et patrimoine du site Web de la Ville

 [histoire.laval.ca](https://histoire.laval.ca)

### Société d'histoire et de généalogie de l'île Jésus, Centre d'archives de Laval

 [archives-histoire-laval.org](https://archives-histoire-laval.org), sous Histoire

## La signature

C'est notre façon d'exprimer qui nous sommes. De clamer haut et fort que nous sommes une île distincte, vaste et diversifiée, qui possède sa propre saveur.

C'est notre façon de promettre une expérience et de mettre sous les projecteurs les particularités qui font de Laval une île d'exceptions.

Visionnez la vidéo manifeste

 [youtu.be/sGp4N6hpQSg](https://youtu.be/sGp4N6hpQSg)



# Laval. Une île d'exceptions.

## Le portrait sociodémographique



Population

**438 366**  
personnes  
(2021)



**224 695**  
Femmes



**213 670**  
Hommes

0 à 14 ans **17,2%**

15 à 64 ans **64,2%**

65 ans et plus **18,7%**



**31,5%**  
personnes immigrantes  
(2021)



Ménages

**27,9%**

**30,9%**

**15,4%**

**16,2%**

**9,5%**



**2° ville d'accueil**

Laval est l'une des  
régions du Québec  
qui attirent le plus de  
personnes immigrantes.



Langues

**31,8%**  
Français

**5,8%**  
Anglais

**60,3%**  
Français  
et anglais

**2,1%**  
Autre  
langue

Sources : Recensement Statistiques Canada 2021, Institut de la statistique du Québec 2022, Panorama des régions du Québec 2022



## Le portrait socioéconomique



### Scolarité

(population de  
25 à 64 ans, 2021)

**16,6%**

Études  
secondaires

**22,8%**

Études  
collégiales

**14%**

Diplôme  
de l'école  
des métiers

**37%**

Études  
universitaires

**9,6%**

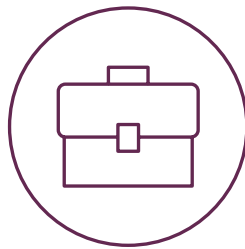
Sans diplôme

**On trouve à Laval de nombreux établissements  
et organismes voués à l'enseignement.**



**85 000\$**

**Revenu total médian  
par ménage**



### Marché du travail (2021)

**62,2%**

**Taux d'emploi**

**7,1%**

**Taux de chômage**

**32 800\$**

**Revenu disponible  
par habitant  
(2020)**

**28,11\$**

**Salaire horaire  
moyen**



**29,60\$**

Salaire moyen des hommes



**26,60\$**

Salaire moyen des femmes



**⅓ du territoire  
est réservé aux  
terres agricoles.**

### Principaux secteurs d'activité

- Manufacturier / Industriel
- Biotechnologies et sciences de la vie
- Agroalimentaire
- Entrepreneuriat collectif
- Technologies de l'information et des communications
- Commerce
- Services
- Tourisme

# 2

## Organisation politique et administrative

### Le rôle de la Ville

La Ville de Laval s'efforce de mettre en place des milieux de vie adaptés aux besoins des citoyennes et des citoyens, ainsi que des conditions propices à l'activité économique. En tant que municipalité, elle assume plusieurs responsabilités, notamment dans les domaines suivants :

- Aménagement et urbanisme;
- Développement économique et régional;
- Culture, loisirs, activités communautaires et parcs;
- Transport;
- Environnement, infrastructures en eau et salubrité;
- Sécurité publique.

Laval a la particularité d'être considérée comme une région administrative au niveau provincial. Elle est également à la fois une municipalité et une municipalité régionale de comté (MRC).

La vidéo du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation sur l'organisation municipale au Québec

 [youtube.com/watch?v=OiGBpdssxv4](https://www.youtube.com/watch?v=OiGBpdssxv4)




Ville de Laval



### Hôtel de ville

L'hôtel de ville est situé dans le quartier Chomedey. On y trouve le bureau du maire, et c'est à cet endroit que se déroulent les séances du conseil municipal.

Séances du conseil municipal publiques, diffusées sur le Web

-  [laval.ca](http://laval.ca), sous À propos Administration municipale/Comité exécutif, conseil municipal et députés lavallois/Conseil municipal/Webdiffusion

3

## Droits, principes et valeurs

Il est important de bien connaître les valeurs de la société québécoise, car elles ont des répercussions concrètes sur la vie quotidienne de toutes les personnes qui en font partie.

**Les valeurs démocratiques et les valeurs québécoises exprimées par la *Charte des droits et libertés de la personne* – Guide pratique**

 [cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI\\_Pratique\\_Valeurs\\_FR.pdf](http://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf)

Des traductions de ce document sont disponibles en anglais, en espagnol et en mandarin.

### Charte québécoise des droits et libertés de la personne

Les droits de la personne comprennent le droit à la vie, à la sûreté, à l'intégrité et à la liberté (qui sont des libertés et des droits fondamentaux), mais aussi des droits économiques, sociaux, judiciaires et politiques, ainsi que le droit à l'égalité.

Au Québec, ces droits sont protégés par une loi nommée la Charte des droits et libertés de la personne. Cette charte énumère les droits et libertés, mais aussi les responsabilités de toutes et tous, notamment celles des employeurs.

Au Québec, il est interdit de discriminer une personne sur la base de l'âge, des conditions sociales, des convictions politiques, de l'état civil, de la grossesse, du handicap, de l'identité ou de l'expression de genre, de la langue, de l'orientation sexuelle, de l'origine ethnique ou nationale, de la race ou de la couleur de peau, de la religion, du sexe et des antécédents judiciaires.

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse est responsable de l'application de la Charte des droits et libertés de la personne.

#### Charte des droits et libertés

 [cdpdj.qc.ca](http://cdpdj.qc.ca)

Dans le champ Faire une recherche, tapez «Charte des droits et libertés de la personne simplifiée».

### Le français d'abord

Le Québec est la seule société majoritairement francophone en Amérique du Nord. La langue française est au cœur de l'identité québécoise, car elle est le mode d'expression de la culture québécoise. La loi 101, ou Charte de la langue française, vise à assurer la primauté du français au Québec.


Le français est la langue officielle de communication entre la Ville de Laval et les citoyennes et citoyens.

Le gouvernement du Québec encourage les personnes immigrantes à apprendre le français, car cela facilite l'intégration à la société québécoise. En effet, la connaissance du français favorise notamment l'accès à l'éducation, au travail, à la culture et aux services publics.

 [Voir aussi](#)


Des ressources en francisation sont présentées dans la section **S'établir à Laval**.

#### Charte de la langue française (loi 101)


 [boutique.publicationsduquebec.gouv.qc.ca](http://boutique.publicationsduquebec.gouv.qc.ca), sous Lois et règlements/LégisQuébec/Lois codifiées

Dans l'accès par alphanumérique, cliquez sur C, puis sur C11 – Charte de la langue française.

#### Office québécois de la langue française

 [oqlf.gouv.qc.ca](http://oqlf.gouv.qc.ca)

#### Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

 [immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://immigration-quebec.gouv.qc.ca)

## Société laïque

La laïcité de l'État repose sur la séparation de l'État et des religions, sur sa neutralité religieuse, sur l'égalité de toutes les citoyennes et de tous les citoyens, ainsi que sur la liberté de conscience et la liberté de religion. Dans la société québécoise, les libertés de conscience et de religion sont des valeurs fondamentales. Chaque personne a le droit d'avoir les croyances religieuses de son choix, de les pratiquer et de les exprimer. La religion fait partie des motifs pour lesquels la discrimination et le harcèlement sont interdits au Québec. Par exemple, votre religion et celle du personnel soignant d'un hôpital n'auront aucune incidence sur la rapidité avec laquelle vous aurez accès à des soins.

## Égalité entre les femmes et les hommes

Dans la société québécoise, les femmes et les hommes ont les mêmes droits et les mêmes obligations. L'atteinte de l'égalité a été encouragée au fil des ans par :

- Des politiques publiques : lois sur l'équité salariale et sur le partage du patrimoine familial, réseau de garderies, congés parentaux, politiques fiscales, etc.;
- Une profonde mutation de la condition féminine : scolarisation des jeunes femmes, accès généralisé au travail salarié, etc.

### Au travail

Les femmes peuvent occuper l'emploi qu'elles souhaitent, elles sont présentes dans les postes de direction et de décision. Elles ont droit au même salaire que les hommes.

### Dans la famille

La femme et l'homme sont égaux dans leur relation de couple. Les tâches ménagères sont la responsabilité des deux. Il est interdit d'utiliser la force contre sa conjointe ou son conjoint : la violence conjugale est un crime. Elle peut se manifester sous différentes formes : psychologique, verbale, physique, sexuelle, économique et spirituelle.

Si vous êtes témoin d'actes de violence, composez le 911. C'est votre devoir de citoyenne ou de citoyen.

### Information sur le féminisme au Québec et l'atteinte de l'égalité hommes-femmes, sur le site du Conseil du statut de la femme du Québec

📍 csf.gouv.qc.ca, sous Publications

Recherchez les mots-clés « Féminisme nom commun cause commune ».

### Brochure d'information en français sur les signes de la violence conjugale offerte par le Secrétariat à la condition féminine

📍 scf.gouv.qc.ca, sous Publications / Voir toutes les publications du ministère / Si vous êtes une femme immigrante ou une femme d'une communauté ethnoculturelle, cette brochure peut vous concerner

Le document est aussi disponible en anglais, en arabe, en créole, en espagnol, en grec, en italien, en mandarin, en portugais et en roumain.



### Ressources

**SOS violence conjugale : accès immédiat à de l'information et à de l'aide. Service gratuit, confidentiel et anonyme.**

📍 sosviolenceconjugale.ca

☎ 1 800 363-9010

**Info-Ligne du Bouclier d'Athéna sur la violence sexuelle et les ressources, en plusieurs langues**

📍 shieldofathena.com/fr

☎ 450 688-6584

**Centre des femmes de Laval**

📍 cflaval.org

☎ 450 629-1991

**Carrefour d'hommes en changement (CHOC)**

📍 organisme.choc.com

☎ 450 975-CHOC (2462)



## Reconnaissance des différentes orientations sexuelles et de genre

Le Québec fait figure de pionnier dans le combat contre la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle. Les lois québécoises reconnaissent la pleine égalité des personnes de minorités sexuelles, qu'elles soient lesbiennes, gaies, bisexuelles, transsexuelles ou transgenres. L'orientation sexuelle et l'identité de genre ne peuvent justifier un congédiement, un refus de service, un refus de louer un logement ou toute autre forme d'exclusion.

---

**Le Québec, une société ouverte à la diversité sexuelle**

📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Famille et soutien aux personnes / Diversité sexuelle et pluralité des genres

## Droits des enfants

Les parents ont la responsabilité de protéger leurs enfants (de 18 ans et moins) et d'assurer leur bien-être, leur sécurité, leur éducation et leur développement. Au Québec, les droits des enfants sont protégés par la Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ). Dans les situations où un enfant est abusé ou maltraité, le Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) intervient auprès de l'enfant et de ses parents, dans l'intérêt de l'enfant et dans le respect de ses droits. Son intervention a pour but de mettre

fin à la situation qui compromet la sécurité ou le développement de l'enfant et d'éviter que cette situation se reproduise. Les situations de maltraitance visées par la LPJ comprennent l'abandon, la négligence, les mauvais traitements psychologiques, les abus sexuels et les abus physiques.

La plupart du temps, de telles situations sont portées à l'attention du DPJ par téléphone. C'est ce que l'on appelle un « signalement ». Un signalement est obligatoire pour que le DPJ puisse évaluer la situation et les conditions de vie de l'enfant.

Les punitions corporelles (coups, tapes) ne sont pas permises pour éduquer les enfants, peu importe les circonstances et les lieux (à l'école ou à la maison).

---

### Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ)

📍 [cdpdj.qc.ca](http://cdpdj.qc.ca), sous Vos droits/Lois qui protègent vos droits/Loi sur la protection de la jeunesse

### Faire un signalement au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ)

📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Famille et soutien aux personnes/Enfance/Services aux jeunes en difficulté et à leur famille/Protection de la jeunesse/Faire un signalement au DPJ/Comment faire un signalement au DPJ

Plusieurs organismes communautaires sur le territoire lavallois offrent des services et des activités aux enfants et à leurs parents. Vous pouvez les contacter si vous avez besoin d'aide ou si vous voulez participer aux activités.



### Autre ressource

**LigneParents : service téléphonique accessible 24 heures par jour, 365 jours par année.**

📍 [ligneparents.com](http://ligneparents.com)

☎ 1 800 361-5085



### Laval, municipalité amie des enfants

En 2014, la Ville de Laval est devenue une « municipalité amie des enfants ». Elle s'est ainsi engagée à soutenir l'application de la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies et à faire la promotion de la Journée mondiale de l'enfance, le 20 novembre.

## Immigration, diversité ethnoculturelle et inclusion

Laval est une ville accueillante et inclusive. De plus en plus de personnes qui immigreront au Québec décident de s'y installer : en 2016, celles-ci représentaient 28,5% de la population lavalloise, une proportion deux fois plus élevée que dans l'ensemble du Québec (13,7%). Laval est ainsi la deuxième ville et la troisième région de destination des nouveaux arrivants et des nouvelles arrivantes au Québec.

Laval compte plusieurs organismes qui jouent un rôle important dans l'accueil et l'intégration sociale, économique et culturelle en français des personnes immigrantes. La Ville développe, en collaboration avec ses différents partenaires, plusieurs initiatives tant en développement social que dans le domaine des relations interculturelles pour favoriser la cohésion sociale et le vivre-ensemble entre toutes les citoyennes et tous les citoyens. Dans sa vision stratégique *Laval 2035 : urbaine de nature*, Laval s'est engagée entre autres à gérer harmonieusement l'intégration des personnes immigrantes et la pluralité culturelle. Le 22 avril 2021, lors du Sommet sur la diversité ethnoculturelle et l'inclusion, dans le respect de ses engagements, la Ville a dévoilé son Cadre de référence en immigration et diversité ethnoculturelle. Avec les valeurs, les principes directeurs et les orientations qui y sont mis de l'avant, la Ville de Laval vient y affirmer clairement son rôle et son positionnement pour favoriser le vivre-ensemble et la cohésion sociale sur le territoire.



**28,5%**

Pourcentage de personnes immigrantes dans la population lavalloise.



**2<sup>e</sup>**

Rang qu'occupe Laval comme ville de destination des nouveaux arrivants et des nouvelles arrivantes au Québec.

### Section Nouveaux Lavallois du site Web de la Ville

- 📍 laval.ca, sous Citoyens / Communauté / Nouveaux Lavallois

### Cadre de référence en immigration et diversité ethnoculturelle

- 📍 laval.ca, sous À propos / Immigration, diversité ethnoculturelle et inclusion / Sommet sur la diversité ethnoculturelle et l'inclusion à Laval / Cadre de référence en matière d'immigration et de diversité ethnoculturelle

### Sommet sur la diversité ethnoculturelle et l'inclusion

- 📍 laval.ca, sous À propos / Immigration, diversité ethnoculturelle et inclusion / Sommet sur la diversité ethnoculturelle et l'inclusion à Laval

## Vie démocratique

Les citoyennes et les citoyens ont le pouvoir réel ainsi que la responsabilité de choisir les personnes qui les gouvernent. Les élections municipales ont lieu tous les quatre ans. Toutes les personnes qui ont la citoyenneté canadienne et sont âgées de 18 ans et plus ont le droit de vote.

L'implication dans la vie démocratique peut aussi se faire en partageant son point de vue, en assistant aux réunions publiques ou en s'engageant dans sa communauté, par le bénévolat par exemple.

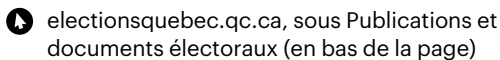


Voir aussi

La section **Participation citoyenne et civique** du présent guide



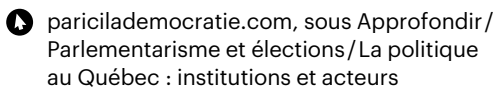
### Manuel de l'électeur d'Élections Québec



[electionsquebec.qc.ca](https://electionsquebec.qc.ca), sous Publications et documents électoraux (en bas de la page)

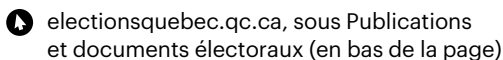
Recherchez les mots-clés « Manuel de l'électeur ».  
Le document est disponible en plusieurs langues.

### Explications sur les institutions politiques au Québec



[paricilademocratie.com](https://paricilademocratie.com), sous Approfondir / Parlementarisme et élections / La politique au Québec : institutions et acteurs

### Guide explicatif sur le système politique et le système électoral québécois *Je vote au Québec*



[electionsquebec.qc.ca](https://electionsquebec.qc.ca), sous Publications et documents électoraux (en bas de la page)

Recherchez les mots-clés « Je vote au Québec ».

### Explications sur la démocratie municipale

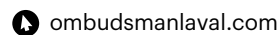


[mamh.gouv.qc.ca](https://mamh.gouv.qc.ca), sous Organisation municipale / Démocratie municipale / Élections municipales

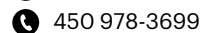
## Ombudsman

S'ils jugent qu'ils sont lésés par la Ville de Laval ou par un organisme paramunicipal, les citoyens et les citoyennes peuvent s'adresser au Bureau de l'ombudsman de la Ville de Laval, qui agit à titre de protecteur des droits des citoyens. C'est un service gratuit et équitable. Les dossiers sont analysés de façon neutre et indépendante de l'administration municipale.

### Ombudsman de la Ville de Laval



[ombudsmanlaval.com](https://ombudsmanlaval.com)



450 978-3699





# S'établir à Laval



# 1

## Votre emménagement à Laval

Le gouvernement du Québec offre des services gratuits aux personnes immigrantes en vue de faciliter leur établissement en sol québécois. Dans cette section, vous trouverez de l'information sur des ressources qui faciliteront votre installation et votre intégration, votre apprentissage du français ainsi que votre recherche et votre occupation d'un logement.

C'est le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) qui a pour mission de sélectionner les personnes immigrantes et de favoriser leur pleine participation au développement du Québec, en français.

Même avant votre arrivée au Québec, une agente ou un agent d'aide à l'intégration du MIFI peut vous aider à définir vos besoins particuliers, établir avec vous un plan d'action individualisé et vous accompagner afin d'en faire le suivi.

### Service d'intégration pour les personnes immigrantes : Accompagnement Québec

- 📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Immigration/Service d'intégration pour les personnes immigrantes



**Vous trouverez également dans la section  
S'installer et s'intégrer au Québec du site  
Web du gouvernement du Québec, une foule  
de renseignements sur :**

- Le travail et la recherche d'emploi;
- Le logement;
- Les valeurs et les fondements de la société québécoise;
- L'apprentissage du français;
- Les services d'accueil et d'aide à l'intégration.

- 📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Immigration/S'installer et s'intégrer au Québec



### Autre ressource

**Guide Bienvenue au Canada –  
Ce que vous devriez savoir produit  
par le gouvernement du Canada**

- 📍 [canada.ca](http://canada.ca), sous Français/Immigration et citoyenneté/Nouveaux immigrants/Bienvenue au Canada

Voir la section En vedette.



## Organismes communautaires mandatés par le MIFI

Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) compte sur un réseau d'organismes partenaires pour réaliser son mandat. Il finance des organismes communautaires pour soutenir les personnes immigrantes dans leurs démarches d'installation et leur parcours d'intégration au Québec. Ces services gratuits sont offerts en français.

L'agente ou l'agent d'aide à l'intégration (AAI), dans le cadre du service Accompagnement Québec, pourra faire l'évaluation de vos besoins, créer votre plan d'action personnalisé et vous orienter vers les ressources appropriées, comme le Carrefour d'intercultures de Laval (CIL), le Carrefour jeunesse-emploi de Laval (CJE), le Centre communautaire Petit Espoir ou Perspective Carrière. Avec le Programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration (PASI), ces organismes peuvent vous aider à obtenir des documents importants (carte d'assurance maladie, numéro d'assurance sociale, permis de conduire, formulaires gouvernementaux, etc.), à ouvrir un compte bancaire, à trouver un service de garde ou à faire l'inscription de vos enfants à l'école, à connaître l'offre d'activités et de sorties culturelles, et plus encore.

---

### Carrefour d'intercultures de Laval

- 📍 1536, boulevard Curé-Labelle, local 226
- 🌐 [carrefourintercultures.com](http://carrefourintercultures.com)
- ☎ 450 686-0554

### Carrefour jeunesse-emploi de Laval

- 📍 500, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 150
- 🌐 [cjelaval.qc.ca](http://cjelaval.qc.ca)
- ☎ 450 967-2535

### Centre communautaire Petit Espoir

- 📍 1235, montée du Moulin
- 🌐 [petitespoir.ca](http://petitespoir.ca)
- ☎ 450 936-1922

### Perspective Carrière

Cet organisme offre une séance d'information intitulée « Objectif intégration », qui vous permettra de mieux connaître la réalité socioculturelle et les caractéristiques du marché du travail au Québec. Il faut vous inscrire au préalable.

- 
- 📍 1772, boulevard Le Corbusier
  - 🌐 [pcarriere.com](http://pcarriere.com)
  - ☎ 450 682-2278



### **Banques alimentaires**

Elles sont destinées aux personnes qui manquent de nourriture. Elles donnent accès gratuitement à des aliments plusieurs fois par mois.



### **Meubles et vêtements**

Pour se procurer l'essentiel des articles pour la maison ainsi que des vêtements à bas prix. Des organismes offrent gratuitement différents articles selon certains critères.



### **Cuisine collective**

Elle regroupe des personnes qui souhaitent cuisiner ensemble dans le but d'économiser, mais aussi de socialiser.



### **Activités pour enfants et familles**

Pour avoir accès à des activités familiales ou pour les enfants, à de l'aide aux devoirs scolaires et à du soutien en cas de difficultés familiales.



### **Popote roulante**

Elle offre la préparation et la livraison de repas chauds et nutritifs à prix modique, pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie.



### **Budget**

Pour obtenir de l'information et de l'accompagnement par rapport à la gestion de l'argent (budget, crédit, endettement) ainsi que des conseils sur la consommation en général.

## Organismes communautaires Aide et soutien

À Laval, plusieurs organismes communautaires ont pour mission d'offrir de l'aide aux citoyennes et aux citoyens pour combler différents besoins : aide alimentaire, distribution de vêtements, groupes de soutien, défense des droits, soutien aux familles, etc. Vous pouvez avoir accès à leurs services gratuitement ou à prix modique.

### Pour trouver un organisme ou obtenir la liste complète

📞 211

Service téléphonique gratuit, multilingue et confidentiel disponible 7 jours par semaine, de 8 h à 18 h qui vous oriente vers les ressources et les services sociocommunautaires. Ce service est aussi disponible en ligne par clavardage.

🖱️ 211qc.ca, sous Répertoires/Laval

Répertoire en ligne des organismes et services communautaires (OBNL), publics et parapublics de la ville de Laval.

### As-tu mon numéro ?

🖱️ astumonnumero.com

📞 811, option 2

## Services Québec

C'est la porte d'entrée des services gouvernementaux pour les citoyennes et les citoyens et pour les entreprises, qui permet un accès simplifié aux services publics en personne, par téléphone et en ligne.

Le site Internet rassemble en un seul endroit toute l'information sur les programmes et les services offerts par le gouvernement.

### Services Québec

🖱️ quebec.ca, sous Services Québec  
(section Gouvernement, en bas de la page)

📞 1 877 644-4545

D'autres renseignements spécialement destinés aux personnes immigrantes sont disponibles dans le portail d'information et de services du gouvernement du Québec





2


## Apprendre le français

Parler français est nécessaire puisque c'est la langue officielle du Québec, celle de la vie publique, du travail, des affaires, de l'enseignement, du commerce et de la culture. Si vous avez choisi de vivre et de travailler au Québec, le français est essentiel pour réussir votre insertion professionnelle et votre intégration à la société.

Toutes les personnes titulaires d'un statut d'immigration peuvent suivre à tout moment et gratuitement un cours de français. Trois conditions doivent être respectées : être né à l'extérieur du Canada, avoir 16 ans ou plus et vivre au Québec. À Laval, plusieurs écoles et organismes offrent des cours de français appelés « francisation », en collaboration avec le MIFI. Ces cours peuvent être suivis à temps plein ou à temps partiel.


Certains cours de français sont spécialisés dans un domaine d'emploi. Il est ainsi possible d'améliorer votre français dans un domaine professionnel en particulier.

### Pour connaître les types de cours de français offerts


 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Éducation/ Apprendre le français

### Pour plus d'informations et s'inscrire

#### Temps complet

 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Éducation/ Apprendre le français/ Cours à temps complet/ Personne immigrante/ Comment vous inscrire

#### Temps partiel

 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Éducation/ Apprendre le français/ Cours à temps partiel/ Personne immigrante/ Comment vous inscrire


**31,8%**

de la population lavalloise  
parle le français uniquement





**60,3%**

parle le français et l'anglais.

### Langue des signes québécoise

Il est possible pour les personnes sourdes ou ayant une incapacité auditive d'apprendre la langue des signes québécoise.

#### Association des personnes vivant avec une surdité de Laval

-  [apvsl.org](http://apvsl.org)
-  387, boulevard des Prairies, bureau 211
-  ATS/Voix : 450 967-8717
-  450 499-9734 (texto)

#### Service relais vidéo (SRV)



-  438 476-4505



### Autre ressource

#### Groupe Alpha Laval

Cet organisme offre aux personnes peu alphabétisées des ateliers gratuits de lecture, d'écriture et de calcul ainsi que de l'aide à la recherche d'emploi.

-  485, boulevard des Laurentides, 3<sup>e</sup> étage, bureau 105
-  [groupealphalaval.com](http://groupealphalaval.com)
-  450 669-3232



3

## Se loger

### Louer un logement

La majorité des logements se libèrent le 1<sup>er</sup> juillet. Les annonces de logements à louer sortent généralement au cours des mois de mars, d'avril et de mai, mais la recherche d'un logement peut se faire en tout temps.



#### Le vocabulaire lié au logement au Québec

La taille d'un logement se mesure selon le nombre total de pièces; on ajoute une demi-pièce pour la salle de bain. Exemple : 4 1/2 = deux chambres à coucher, un salon, une cuisine et une salle de bain.

#### Condominium ou condo

Appartement (généralement plus luxueux).

#### Tout inclus

Appartement pour lequel certains frais (Internet, électricité, chauffage) sont inclus dans le prix du loyer.

#### Hydro-Québec

Fournisseur d'électricité.

#### Bail

Contrat obligatoire pour la location d'un logement.

#### Équipé ou semi-meublé

Indique que les appareils électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) sont fournis et compris dans le prix du loyer.

#### Meublé

Indique que le logement comprend les appareils électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) ainsi que les principaux meubles (sofa, lit, table à manger et chaises).

#### Chauffé ou non chauffé

Indique si le coût du chauffage est compris dans le loyer.

**À  
LOUER**

## Différentes manières de chercher un logement

- **En ligne :**
  - Sites de petites annonces
  - Réseaux sociaux
- **Dans les journaux :** les petites annonces ont une section consacrée aux logements.
- **Dans la rue :** tous les logements ne sont pas affichés en ligne. Surtout en été, surveillez les pancartes rouge et blanc « À louer / À vendre ».

## Les étapes

### 1 Déterminez vos besoins

- Le nombre et la dimension des pièces et des rangements requis.
- L'emplacement (par exemple, en fonction du lieu d'études ou de travail et des services de première nécessité, comme l'épicerie ou la pharmacie).
- L'accès au transport en commun ou à un stationnement.
- Le coût maximal du loyer : tenez compte des frais de chauffage et d'éclairage et ne dépassez pas 25 % à 30 % du revenu brut (avant impôt) de votre ménage. Les frais de chauffage sont plus bas dans un logement entouré d'autres unités et situé entre deux paliers d'un bâtiment qui en compte plusieurs.

### 2 Contactez le ou la propriétaire et prenez rendez-vous pour une visite

#### Questions à poser :

- Le chauffage, l'eau chaude et l'électricité sont-ils inclus dans le prix du loyer ?
- Y a-t-il une entrée pour la laveuse et la sécheuse ? Sinon, où est la buanderie la plus proche ?
- Si le logement a besoin d'être repeint, qui assume les frais ?
- Y a-t-il un espace de rangement (remise, dépôt, etc.) ?
- Y a-t-il un droit d'accès à la cour ?

### 3 Visitez le logement

- Vérifiez l'état du logement : sécurité et étanchéité des portes et fenêtres (l'isolation peut être un problème en hiver), condition des murs et des planchers, état de la robinetterie, qualité de l'éclairage et du chauffage, insonorisation.
- Portez attention à la présence de moisissure ou de vermine.

**Visite virtuelle :** Le propriétaire pourrait vous offrir de faire une visite virtuelle à l'aide de photos ou en vidéo. Si le logement répond à tous vos besoins, une visite physique doit suivre. Si vous avez conclu avec le ou la propriétaire un accord pour la location du logement, sachez qu'il ne faut jamais faire parvenir d'argent avant d'avoir signé le bail.

### 4 Signez le bail

Le bail est un contrat de location écrit qui explique clairement les conditions de location sur lesquelles vous et votre propriétaire vous êtes entendus. Il s'agit d'un document juridique ; assurez-vous donc de le lire et de le comprendre au complet. Conservez votre propre copie.

À la signature du bail, vérifiez si la section G a été remplie. Cette section indique le coût du loyer payé par la dernière personne qui a occupé le logement. Il est également important de faire ajouter au bail les promesses du ou de la propriétaire (les réparations qui seront exécutées avant votre arrivée, les travaux de peinture, l'accès à un stationnement, etc.).

**Signature électronique du bail :** La signature du bail peut se faire de manière électronique. Selon le Tribunal administratif du logement, « [le] bail en format électronique et la signature par courriel ont la même valeur légale que le contrat imprimé et la signature manuscrite ».

### 5 Procurez-vous une assurance habitation

Si vous êtes locataire de votre logement, votre propriétaire vous laisse la responsabilité d'assurer vos biens. En cas de sinistre, vous pourriez tout perdre si vous n'avez pas d'assurance.

 **Voir aussi**

La section **Assurer ses biens** du présent guide



## Caution

Les dépôts de caution sont illégaux. Le seul montant qui peut vous être demandé pour sécuriser votre appartement est le loyer du premier mois, après la signature du bail. Exigez un reçu pour tout paiement en argent comptant.

## Sous-location et cession de bail

La sous-location pour une durée déterminée est possible et protégée par la loi ; le ou la locataire reste toutefois responsable du logement. Vous pouvez aussi effectuer une cession de bail, qui revient à transférer vos droits de locataire vers une nouvelle personne. Votre propriétaire doit donner son accord, mais ne peut refuser sans raison sérieuse (par exemple, revenus insuffisants de la personne qui veut sous-louer votre logement).

## Renouvellement du bail

Le renouvellement se fait de manière automatique. Si vous ne souhaitez pas renouveler votre bail, vous devez en aviser votre propriétaire au moins un mois avant la fin du contrat si celui-ci est d'une durée de moins d'un an, ou trois mois à l'avance pour un bail d'un an ou plus.

Si vous recevez un avis d'augmentation de loyer ou de modification du bail, vous avez un mois pour y répondre. Si vous ne répondez pas, cela signifie que vous acceptez l'augmentation ou la modification. Le ou la propriétaire doit vous faire parvenir l'avis de trois à six mois avant la fin du bail si celui-ci est d'une durée d'un an ou plus.



### **Le ou la propriétaire est en droit de vous demander :**

- Une pièce d'identité comprenant vos nom, prénom et adresse ainsi que votre numéro de téléphone ;
- Les coordonnées de votre propriétaire actuel ou précédent ;
- Votre consentement pour une enquête de crédit afin de connaître vos habitudes de paiement. À cette fin, le ou la propriétaire a seulement besoin de vos nom, adresse et date de naissance.







### **Les responsabilités de la personne locataire**

- Payer son loyer à la date prévue au bail (souvent le premier jour du mois).
- Entretenir le logement avec soin et de façon responsable.
- Faire les petites réparations d'entretien qui s'imposent.
- Ne pas faire de changements majeurs (nombre de pièces, accès à une porte, etc.).
- Remettre le logement dans l'état où il a été reçu.
- Ne pas troubler la vie des autres locataires.

---

### **Les principales obligations de la personne propriétaire**

- Offrir un logement en bon état.
- Procurer une jouissance paisible du logement pendant toute la durée du bail.
- Faire toutes les réparations nécessaires au logement, à l'exception des petites réparations d'entretien.
- Ne pas faire de changements majeurs (nombre de pièces, accès à une porte, etc.) sans avis préalable.





## Expulsion

### Raisons valables d'une expulsion :

Ne pas payer son loyer (retard de trois semaines et plus), déranger les ménages voisins au point qu'ils ne peuvent plus vivre confortablement dans leur logement, faire des modifications majeures au logement.

Toute personne locataire doit payer son loyer dans sa totalité le jour convenu; si elle ne le fait pas, elle est considérée dès le lendemain comme étant en défaut de paiement. Le ou la propriétaire peut dès lors déposer une demande au Tribunal administratif du logement pour obtenir auprès de la personne locataire le loyer dû, les intérêts et les frais de la demande. En cas de retard de plus de trois semaines, les conséquences peuvent être plus graves. Le Tribunal peut exiger le paiement du loyer, mais aussi la résiliation du bail et l'expulsion de la personne locataire et des autres occupants ou occupantes du logement.

Il est possible d'éviter la résiliation du bail si le ou la locataire paie, avant le jugement, le loyer dû de même que les frais et les intérêts au taux prévu (par l'article 28 de la Loi sur l'administration fiscale, ou au taux convenu entre les parties s'il est plus bas).

Le ou la propriétaire n'a pas le droit de mettre vos effets personnels dans la rue ni de changer les serrures ou de refuser de vous faire entrer. Si vous recevez un avis d'expulsion, ne l'ignorez pas. Un avis d'expulsion est un document juridique et vous devez y donner suite. Cependant, vous pouvez chercher de l'aide pour connaître les options qui s'offrent à vous.

 [Voir aussi](#)

L'encadré **Ressources** à la page 36



## Le droit d'accès à un logement sans discrimination

La discrimination dans le domaine du logement est interdite au Québec. Un propriétaire ne peut refuser la location d'un logement pour l'un des motifs de discrimination prévus à la Charte des droits et libertés de la personne du Québec : l'origine ethnique ou nationale, la race et la couleur, le sexe, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, la religion, les convictions politiques, la langue, la condition sociale, la grossesse (être enceinte ou en congé parental), le handicap et l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

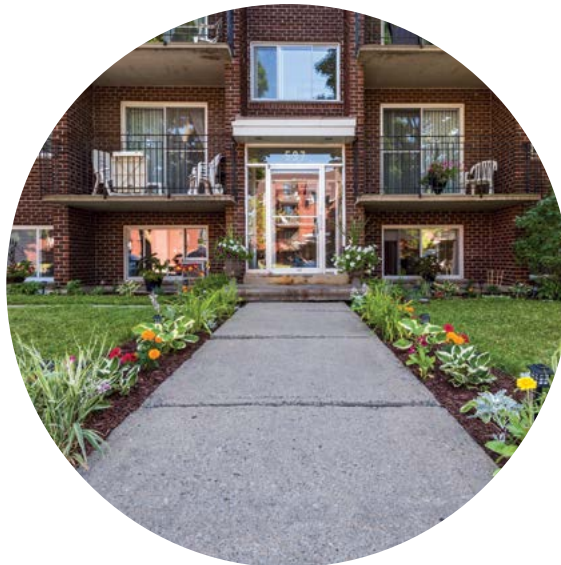
## Aide financière

Vous pouvez bénéficier du programme Allocation-logement si vous utilisez une part trop importante de votre budget pour vous loger et que vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous êtes une personne seule âgée de 50 ans ou plus;
- Vous êtes en couple et vous ou votre conjoint ou conjointe avez 50 ans ou plus;
- Vous faites partie d'un ménage à faible revenu (composé par exemple d'étudiants ou de prestataires de l'assistance sociale) comptant au moins un enfant à charge.

### Programme Allocation-logement

- 📍 [habitation.gouv.qc.ca](http://habitation.gouv.qc.ca), sous Me loger à peu de frais / Payer mon loyer / Allocation-logement



## Service d'aide à la recherche de logement

En fonction de votre situation et de vos revenus, le Service d'aide à la recherche de logement (SARL) de l'Office municipal d'habitation (OMH) de Laval peut vous aider en mettant à votre disposition un éventail de services pour vous accompagner dans vos démarches.

Ce service de soutien gratuit, offert en collaboration avec la Ville de Laval, est destiné exclusivement aux citoyennes et citoyens lavallois qui sont à la recherche d'un logement.

Le SARL informe, oriente et accompagne les ménages ou les personnes seules qui vivent une situation pouvant les entraîner vers l'itinérance ou dont le logement ne correspond plus à leurs besoins, ce qui les oblige à chercher un nouveau logement sur le marché privé.

### Service d'aide à la recherche de logement

- 📍 [omhlaval.ca](http://omhlaval.ca), sous Service d'aide à la recherche de logement

## Entretenir son logement

### Moisissure

La qualité de l'air dans un logement varie selon l'état général de l'habitation et les habitudes de vie des personnes qui l'occupent. La présence de moisissure sur les surfaces (murs, plafond et objets) est un indice d'un possible problème de qualité de l'air. La moisissure peut représenter un risque pour la santé, surtout si des membres de votre famille souffrent d'asthme ou d'allergies. Habituellement, la moisissure a une apparence mousseuse ou poudreuse, et elle est très souvent colorée, de vert pâle à brun ou noir.

#### Pour éviter l'apparition de moisissure :

- Assurez-vous que l'humidité ne soit pas trop élevée, même en hiver. Aérez bien votre logement en faisant fonctionner les équipements de ventilation mécanique ou en ouvrant les fenêtres;
- Ne faites pas sécher de vêtements à l'air libre dans votre logement : cela augmente l'humidité relative et favorise le développement de la moisissure. Privilégiez le séchage à la machine;
- Lors de la préparation des repas, mettez en marche la hotte (située au-dessus de la cuisinière). Nettoyez périodiquement le filtre de la hotte pour que le système reste efficace;
- Évitez tout nettoyage de surface de type « à grande eau »;
- Aérez bien la salle de bains après avoir fait fonctionner la douche. Asséchez les surfaces dans la salle de bain et la cuisine après l'utilisation;
- La disposition de votre mobilier dans le logement peut aider à éviter l'apparition de la moisissure : laissez un espace de circulation d'air (6-7 centimètres) entre vos meubles et les murs (surtout ceux qui donnent sur l'extérieur).

### Insalubrité

Si vous voyez des punaises de lit, des blattes (coque-relles) ou tout type de vermine (rats, etc.) et que vous êtes locataire, vous devez avertir votre propriétaire afin de les faire exterminer. Si nécessaire, faites-le par courrier recommandé et gardez une copie de la lettre et le reçu du bureau de poste. Si votre propriétaire refuse de procéder à l'extermination, appelez le service téléphonique 311 de la Ville et soyez précis par rapport à la nature du problème (ex. : présence de punaises de lit et mise en demeure effectuée).





## Quoi faire en cas de présence de punaises de lit

Les punaises de lit sont des insectes qui se nourrissent du sang de l'humain et se retrouvent principalement dans les chambres à coucher, près du lit et le long des coutures du matelas. De couleur brune, elles ont la taille d'un pépin de pomme, soit de 3 à 7 millimètres.

Indices de leur présence : démangeaisons, marques de piqûres sur la peau, petites taches noires et gouttes de sang séchées sur les draps et les oreillers.

Ne tentez jamais d'éliminer les punaises de lit par vous-même. L'utilisation d'insecticides peut être nocive pour la santé et elle peut contribuer à rendre les punaises de lit plus résistantes.

### Si vous êtes propriétaire

Selon le règlement municipal, vous devez obligatoirement informer la Ville de la présence de punaises de lit dans votre propriété en envoyant un courriel à l'adresse suivante : [salubrite@laval.ca](mailto:salubrite@laval.ca). Vous devez ensuite faire affaire avec une ou un spécialiste certifié en gestion parasitaire pour les faire exterminer. Vous devez assumer en totalité les frais d'extermination. Acheminez le contrat d'extermination détaillé à la Ville, à la même adresse courriel, au plus tard deux semaines après avoir pris connaissance de la présence de punaises.

### Si vous êtes locataire

Selon le règlement municipal, vous devez obligatoirement informer votre propriétaire de la présence de punaises de lit dans le logement. Si votre propriétaire ne fait rien, vous devez contacter la Ville : [salubrite@laval.ca](mailto:salubrite@laval.ca). Vous devez collaborer avec votre propriétaire et l'entreprise d'extermination afin de régler le problème d'infestation. En conséquence, vous devrez préparer votre logement en prévision des traitements antiparasitaires, suivant les recommandations en vigueur.

Pour prévenir toute infestation, évitez de récupérer sur la rue des matelas, des meubles rembourrés (sofas, chaises, divans-lits, futons, etc.) et des vêtements, même si les objets semblent en bon état. Si vous achetez des vêtements d'occasion, mettez-les dans des sacs de plastique fermés hermétiquement avant de les rapporter à la maison. Videz ensuite le contenu des sacs directement dans la sècheuse. Jetez les sacs vides aux ordures à l'extérieur de l'immeuble. Faites sécher les vêtements à sec dans la sècheuse, au moins 30 minutes au cycle le plus chaud, pour tuer les punaises de lit qui pourraient s'y trouver ainsi que leurs œufs.

---

### Code du logement de la Ville de Laval (règlement L-12519)

- 📍 [habitation.laval.ca](http://habitation.laval.ca), sous Code du logement

### Punaises de lit

- 📍 [environnement.laval.ca](http://environnement.laval.ca), sous Nature et biodiversité / Animaux et insectes / Insectes nuisibles / Punaises de lit
- 📍 [ville.montreal.qc.ca/punaises](http://ville.montreal.qc.ca/punaises)

Conseils sur les punaises de lit offerts par la Ville de Montréal (information disponible en plusieurs langues).





## Ressources


### Tribunal administratif du logement (TAL)

Il est aussi connu sous le nom de Régie du logement. En cas de conflit entre locataire et propriétaire, il informe sur les droits et responsabilités de chaque partie et offre des services juridiques.

 [tal.gouv.qc.ca](http://tal.gouv.qc.ca)

### Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)

Le site offre des conseils pratiques en plusieurs langues et de l'information fiable sur l'habitation au Canada.

 [cmhc-schl.gc.ca](http://cmhc-schl.gc.ca), sous Consommateurs/Acheter une maison/Nouveaux arrivants

### L'ACEF de Laval

L'Association coopérative d'économie familiale, généralement appelée ACEF, offre de l'information et des services gratuits sur le budget, l'endettement, la consommation, le logement et la défense des droits.

 [aceflaval.com](http://aceflaval.com)

 450 662-0255

### Office municipal d'habitation de Laval (OMHL)

Cet organisme offre des logements sociaux aux personnes à faible revenu. Pour y avoir accès, il faut :

- Avoir la résidence permanente ou la citoyenneté canadienne;
- Avoir un revenu familial qui ne dépasse pas le seuil admissible;
- Avoir résidé dans la région du Montréal métropolitain 12 mois au cours des 24 derniers mois.

Notez qu'il y a une liste d'attente.

 [omhlaval.ca](http://omhlaval.ca)

 450 688-0184









## Acheter une propriété

La plupart des maisons se vendent par l'intermédiaire de courtières ou de courtiers immobiliers, mais certaines transactions se font directement avec la ou le propriétaire.

Si vous souhaitez devenir propriétaire, vous devrez verser au départ de 5 % à 20 % de la valeur de la propriété comme mise de fonds. Si votre mise de fonds est de moins de 20 %, vous devrez obtenir une assurance prêt hypothécaire.

Les logements à vendre sont généralement indiqués par des pancartes placées en façade qui fournissent le numéro de téléphone du courtier ou de la courtière, ou celui des propriétaires. Vous pouvez également trouver des annonces dans les journaux ou sur Internet.

Une fois que vous aurez effectué l'achat, si vous souhaitez apporter des modifications à votre propriété ou faire des travaux de rénovation (autres que l'entretien ou l'aménagement paysager), vous devrez vérifier auprès de la Ville de Laval si vous avez besoin d'un permis.



### Ressources

#### Conseils sur l'achat d'une maison offerts par l'Office de protection du consommateur

- 📍 [opc.gouv.qc.ca](http://opc.gouv.qc.ca), sous Section pour les consommateurs/Information par biens ou services/Habitation et rénovation/Achat d'une propriété

#### Information sur l'achat ou la location d'un logement offerte par la Société canadienne d'hypothèques et de logement

- 📍 [cmhc-schl.gc.ca](http://cmhc-schl.gc.ca), sous Consommateurs/Acheter une maison/Nouveaux arrivants

Information disponible en plusieurs langues.

#### Assurance prêt hypothécaire

- 📍 [cmhc-schl.gc.ca](http://cmhc-schl.gc.ca), sous Consommateurs/Acheter une maison/Assurance prêt hypothécaire pour les consommateurs

#### À propos de l'obtention de permis auprès de la Ville de Laval pour la rénovation ou la réparation résidentielle

- 📍 [permis.laval.ca](http://permis.laval.ca), sous Bâtiment principal/Rénovation ou réparation résidentielle



## Diminuer les frais de chauffage

Éconologis offre aux personnes à faible revenu l'installation gratuite de dispositifs de calfeutrage et d'économie d'eau chaude.

### Programme Éconologis

📍 [transitionenergetique.gouv.qc.ca](http://transitionenergetique.gouv.qc.ca), sous Résidentiel/Éconologis

## Assurer ses biens

En cas de sinistre ou de vol, l'assurance habitation permet de remplacer vos biens et de payer vos dépenses si vous devez vous reloger. Que vous soyez locataire ou propriétaire, assurez-vous d'avoir une protection adaptée à votre situation.

Plusieurs formules sont proposées par des compagnies d'assurance en fonction de la protection que vous désirez :

- La formule de base, qui protège uniquement contre le vol;
- La formule populaire, qui protège contre ce que l'on appelle les « 13 risques de base » : incendie, vol, vandalisme, gel des installations de chauffage, fumée, etc.;
- La formule complète, qui protège contre tous les types de dommages accidentels, comme les refoulements d'égout.

**Pour bien choisir le type d'assurance habitation qui vous convient**

### Info assurance

📍 [infoassurance.ca](http://infoassurance.ca)

Avant la date de renouvellement de votre assurance, pensez à vérifier les primes auprès d'autres assureurs : vous pourriez faire des économies. Les prix varient d'un assureur à l'autre.

## S'abonner aux services de téléphonie, de télévision et Internet

Vous pouvez capter gratuitement les cinq chaînes de télévision de base disponibles au Québec en vous procurant une bonne antenne numérique intérieure. Si vous désirez vous abonner à davantage de chaînes de télévision, faites-le auprès d'un télédistributeur.

Un forfait Internet illimité est conseillé si vous prévoyez regarder du contenu télévisuel en ligne (diffusion en continu de films ou d'émissions).

Pour économiser, vous pouvez regrouper vos abonnements aux différents services auprès d'un même distributeur. Comparez les prix et surveillez les promotions.

Le coût de l'accès à Internet et de la téléphonie mobile est plus élevé au Canada que dans plusieurs pays. ATTENTION : ne dépassez pas les limites de votre forfait, car cela peut coûter cher.





# Vivre à Laval



# 1

## Connaître la météo et les saisons

### Les saisons

Au Québec, la température varie de façon importante au cours de quatre saisons bien distinctes : printemps, été, automne et hiver.

- Le Québec a un climat continental, caractérisé par des hivers froids (moyenne de -10 °C) et des étés relativement chauds (moyenne de 22 °C).
- Un système de chauffage dans les maisons assure le confort nécessaire pendant l'hiver.
- Des vêtements pour vous protéger du froid (manteau, chapeau, bottes, gants) sont essentiels durant vos sorties à l'extérieur en hiver.



### Les prévisions météo

Pour planifier votre habillement, vos déplacements et vos activités, consultez les prévisions météorologiques :

- À la télévision : bulletins de nouvelles et chaînes spécialisées comme MétéoMédia;
- À la radio;
- Sur Internet : bulletin météo en ligne.

📍 [meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca), sous Accéder à une ville (en haut à droite de la page)

Tapez « Laval » dans le champ de recherche.

### Bon à savoir

- La température est calculée en degrés Celsius (°C).
- La « température ressentie » diffère de la température réelle. Il est important d'en tenir compte dans la planification des vêtements à porter.
- Humidité : quand le temps est très humide en hiver, le froid est ressenti plus intensément. En été, la chaleur est plus accablante.



## Chaleur extrême ou canicule

En été, la combinaison de la chaleur et d'un niveau d'humidité très élevé peut être dangereuse. Les vagues de chaleur seront de plus en plus importantes au Québec dans les années à venir.

L'humidité augmente la température qu'on ressent et peut causer, entre autres, des coups de chaleur, des problèmes respiratoires, et d'autres problèmes si vous prenez certains médicaments.

### Un avertissement de chaleur extrême est donné quand :

- La température dépasse 31 °C pendant la journée et que la température ne descend pas sous la barre des 20 °C pendant la nuit ;
- L'humidex (température ressentie en fonction de l'humidité de l'air) est de 40 °C ou plus.

### Les personnes les plus vulnérables à la chaleur extrême sont :

- Les adultes âgés ;
- Les bébés et les jeunes enfants ;
- Les personnes qui souffrent de maladies chroniques, comme des difficultés respiratoires, des problèmes cardiaques ou des maladies psychiatriques ;
- Les personnes qui sont exposées à la chaleur dans le cadre de leur travail ;
- Les personnes qui font du sport à l'extérieur.



## En cas de chaleur extrême

- Surveillez la météo et la qualité de l'air.
- Buvez sans attendre d'avoir soif, mais évitez les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées.
- Passez au moins deux heures par jour dans un endroit climatisé ou frais, comme une piscine, un centre commercial, un cinéma, une bibliothèque, etc.
- Prenez une douche ou un bain tiède, ou rafraîchissez-vous à l'aide d'une débarbouillette humide.
- Évitez les activités physiques ou sportives intenses ou soutenues, ou réduisez les efforts fournis.
- Protégez-vous du soleil en portant des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau.
- Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée.
- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux en perte d'autonomie ou vivant seuls.



## Bâtiments municipaux ouverts pour se rafraîchir en cas de canicule

- Arénas
- Bibliothèques
- Maison des arts de Laval
- Haltes climatisées (avec intervenants et intervenantes sur place)

Les piscines, pataugeoires et jeux d'eau dans les parcs sont aussi accessibles pour de plus longues périodes.

En été, les périodes de smog sont fréquentes : il faut alors éviter de faire des activités intenses à l'extérieur.

L'exposition au soleil présente également des risques, notamment de coup de soleil et de cancer de la peau. De plus, le sable et l'eau réfléchissent les rayons ultra-violet (UV) du soleil, tout comme la neige en hiver ; il faut donc se protéger en conséquence en portant un chapeau et des manches longues, en appliquant un écran solaire et en réduisant l'exposition au soleil entre 11 heures et 14 heures.

---

### Informations de la Ville de Laval sur les périodes de canicule

- 📍 [securitecivile.laval.ca](http://securitecivile.laval.ca), sous /Chaleur accablante et extrême

### Conseils de Santé Canada au sujet de la chaleur accablante

- 📍 [canada.ca](http://canada.ca), sous Français / Santé / Vie saine / La santé et l'environnement / Changement climatiques et santé / Événements de chaleur extrême : Aperçu

### Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture

La température intérieure d'une voiture peut augmenter rapidement, au point où l'enfant peut en souffrir ou devenir gravement malade et même mourir. En 15 minutes à peine, la température à l'intérieur d'une voiture stationnée au soleil peut atteindre de 55°C à 78°C, lorsqu'il fait entre 27°C et 38°C à l'extérieur. Une fenêtre entrouverte ne rend pas l'intérieur plus frais.







## Hiver

### Les plaisirs de l'hiver

L'hiver est la saison la plus longue au Québec. Pour apprivoiser le froid, profitez du grand air lors des belles journées.

Vous pouvez pratiquer plusieurs activités hivernales dans les parcs de Laval :

- Glissade;
- Patinage sur glace;
- Raquette;
- Ski de fond.

Pour connaître toute la programmation des activités hivernales, consultez le site Web de la Ville de Laval

 [dehors.laval.ca](http://dehors.laval.ca)



#### **L'exposition au froid peut être dangereuse et même mortelle**

- Les extrémités du corps, comme les oreilles, le nez, les doigts et les orteils, perdent leur chaleur plus rapidement.
- La peau exposée peut geler : ces engelures peuvent être légères ou graves.
- L'hypothermie (un abaissement anormal de la température du corps) peut survenir s'il fait extrêmement froid ou lors d'une exposition prolongée au froid.



## S'habiller pour l'hiver

Pour bien s'adapter à l'hiver, il est important de porter des vêtements chauds et imperméables.

Habillez-vous selon le principe des pelures d'oignon (ou multicouches): superposez plusieurs couches de vêtements chauds et confortables, et retirez-en ou ajoutez-en au besoin.

### Tuque chaude (bonnet)

Doit couvrir la tête et les oreilles et posséder une couche isolante.

### Cache-cou ou foulard

Empêche l'infiltration de l'air froid et la perte de chaleur par le col. Permet de se couvrir la bouche et les joues par grand froid.

### Manteau

Doit être bien isolé.

### Pantalon doublé et imperméable

Nécessaire pour les activités hivernales des grands et des petits. Pour les enfants, le pantalon et le manteau sont souvent vendus ensemble (habit de neige).

### Mitaines

À privilégier (plutôt que les gants) puisque les doigts regroupés conservent mieux leur chaleur.

### Bottes

Doivent être chaudes, doublées, imperméables et assez hautes pour protéger les chevilles des courants d'air et de la neige.



## Trucs et astuces pour un hiver agréable

- Les lieux publics intérieurs sont toujours bien chauffés. Pour éviter que la sueur vous refroidisse lorsque vous ressortirez, enlevez vos vêtements d'extérieur lorsque vous entrez.
- Surveillez les avertissements de tempête de neige. Lorsqu'elles sont très importantes, il est préférable d'éviter de sortir.
- Les jours suivant une tempête, prévoyez plus de temps pour vous déplacer. Les rues enneigées et la chaussée glissante ralentissent les déplacements.
- Les extrémités du corps (mains, pieds, nez, joues et oreilles) sont les plus à risque de subir des engelures. Assurez-vous de bien les couvrir.
- Évitez de rester immobile, pour prévenir les engelures aux doigts et aux orteils.

### Pour les enfants :

- Réduisez la période de jeux extérieurs lorsque la température est de -15 °C ou moins, quel que soit le refroidissement éolien. Pensez à garder les enfants à l'intérieur si la température ou le refroidissement éolien est de -27 °C ou moins.
- Assurez-vous qu'ils ne mettent pas d'objets de métal dans leur bouche. Leurs lèvres et leur langue peuvent coller au métal, et ils risquent alors de se blesser.
- Veillez à ce qu'ils ne mangent pas de neige. Elle peut être sale.
- Les enfants qui ont le rhume peuvent continuer de jouer dehors, ne craignez pas de les envoyer à l'extérieur.
- En cas de tempête de neige, vérifiez si l'école est ouverte : la décision de fermer ou non les écoles se prend normalement tôt le matin.



---

**Renseignez-vous auprès du Centre de services  
scolaire de Laval pour vérifier les fermetures d'écoles  
ou les suspensions de cours**



[csslaval.ca](http://csslaval.ca)



Centreservicesscolairedelaval

Consultez aussi les principales stations de radio  
ou de télévision.




### Attention aux bébés et aux jeunes enfants (3 ans et moins)

Puisqu'ils bougent moins, les bébés et les tout-petits sont plus à risque de souffrir du froid (engelures).

- Habillez-les plus chaudement que les autres membres de la famille, en ajoutant une couche, comme un chandail sous le manteau ou une paire de bas chauds.
- Portez une attention particulière à la tête, aux mains et aux pieds.
- Enveloppez-les d'une couverture dans le traîneau ou la poussette.
- Protégez-les du vent.

Les activités extérieures par temps froid peuvent causer de la déshydratation. Donnez à boire à votre enfant et offrez-lui une collation saine au retour de l'extérieur.

### Conseils sur l'hiver et les enfants par la Société canadienne de pédiatrie

-  [soinsdenosenfants.cps.ca](https://soinsdenosenfants.cps.ca), sous Sécurité et prévention des blessures/Des mesures de précaution pour les parents et les enfants pendant l'hiver

## Déneigement du logement

L'entrée de votre logement, y compris l'escalier extérieur, doit être dégagée de la neige et de la glace de façon à :

- Assurer votre sécurité et celle des gens qui vous rendent visite;
- Conserver les issues de secours libres, en cas d'urgence.

### Ce dont vous aurez besoin :

- Une pelle de taille moyenne;
- Du sel de déglacage, du sable ou un mélange des deux. Le sel fait fondre la glace; le sable vous évitera de glisser.






## Déneigement des rues

La Ville de Laval est responsable de déneiger les rues. Pour réaliser les diverses opérations de déneigement, la Ville a besoin de la collaboration de tous les citoyens et de toutes les citoyennes : il faut respecter la signalisation de stationnement sur rue, placer les poubelles et les bacs roulants au bon endroit, suivre la réglementation pour l'installation des abris d'autos, garder dégagées les bornes d'incendie devant la maison, etc.

### Info-déneigement


 [neige.laval.ca](http://neige.laval.ca)

 311

## Stationnement sur rue

Du 1<sup>er</sup> octobre au 30 avril, il est possible de se stationner des deux côtés de la rue à Laval lorsqu'il n'y a pas d'opération d'entretien en cours. Pour savoir si une opération d'entretien est en cours et s'il faut appliquer le stationnement en alternance (d'un côté ou de l'autre de la rue, selon les jours) tel qu'indiqué sur les panneaux, vous pouvez utiliser l'un des différents moyens d'information mis en place par la Ville (voir le site Web de la Ville pour tous les détails). En dehors de ces périodes, les automobilistes bénéficient pendant la période hivernale de plus de places de stationnement sur rue et n'ont pas à changer leur véhicule de côté systématiquement chaque jour, en semaine.

### Stationnement en alternance

 [stationnement.laval.ca](http://stationnement.laval.ca)









## 2

# Se déplacer

## Orientation

Le centre-ville de Laval se situe de part et d'autre de l'autoroute 15, au sud de l'autoroute 440 (nommée Jean-Noël-Lavoie), et s'étend jusqu'aux boulevards de la Concorde et Notre-Dame, entre le boulevard Chomedey, la voie ferrée du Canadien Pacifique et les boulevards Saint-Martin Ouest et Le Corbusier.

### Pour une description du centre-ville

📍 laval.ca, sous Citoyens/Urbanisme et habitation/Projets de revitalisation/Centre-ville

Afin de localiser facilement les maisons, les immeubles et les commerces, gardez en tête que les numéros pairs (2, 4, 6, etc.) sont regroupés d'un côté de la rue et les numéros impairs (1, 3, 5, etc.), de l'autre.






## Transport collectif

### Autobus

Il est facile de se déplacer en autobus, en métro ou en train de banlieue à Laval. Avec ses 47 lignes d'autobus, la Société de transport de Laval (STL) assure le transport en commun dans tous les quartiers de la ville.

---

Société de transport de Laval

 [stlaval.ca](http://stlaval.ca)



## Cinq étapes pour prendre l'autobus

### 1 Sachez repérer les numéros des autobus.


Vous verrez à l'avant du véhicule, en haut, le numéro qui indique la ligne de l'autobus; il est suivi de la destination de l'autobus. Il permet de connaître son parcours et l'emplacement des différents arrêts, ce qui facilitera vos déplacements.

### 2 Choisissez une ligne d'autobus.

- **En ligne, sur votre téléphone intelligent** : utilisez Google Maps, Transit ou le planificateur offert sur le site Internet de la STL.

 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Planificateur


- **Par téléphone** : où un préposé vous indiquera la ligne d'autobus à prendre en fonction de votre destination.

 450 688-6520, option 1


Plusieurs lignes du réseau de la STL sont accessibles aux personnes utilisant un fauteuil roulant. Consultez la liste des lignes et arrêts accessibles sur le site de la STL.

### 3 Vérifiez l'horaire de la ligne d'autobus.

- **Sur le site Web de la STL** : vous pourrez y choisir l'arrêt qui vous convient et accéder à l'horaire de la ligne.

 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Autobus

- **Par téléphone** :

 450 688-6520, option 1

- **Par message texte** : textez votre numéro d'arrêt au 511785 et vous recevrez l'heure des prochains passages des autobus à cet arrêt. Le numéro d'arrêt est indiqué sur le panneau installé à l'arrêt d'autobus. Il est aussi disponible dans l'horaire de votre ligne d'autobus.

Rendez-vous à l'arrêt d'autobus cinq minutes avant l'heure de passage indiquée.

### 4 Prévoyez le paiement.

- **Argent comptant** : déposez le montant exact dans la boîte de perception. On ne vous remettra pas la monnaie. L'argent en papier n'est pas accepté.
- **Carte de crédit** : vous devez poser votre carte à puce Mastercard ou Visa sur l'écran du terminal. Le service de paiement par carte de crédit est offert par tous les autobus.
- **Carte OPUS** : cette carte permet de charger des billets ou des abonnements mensuels. Les abonnements mensuels donnent droit à un nombre illimité de déplacements durant le mois de validité. En plus des billets ou des abonnements, il y a un coût pour la carte OPUS seule.

### 5 Si vous avez payé comptant ou par carte de crédit, demandez votre billet de correspondance au moment de l'embarquement.

La correspondance vous permet de réutiliser le même titre de transport pour un deuxième voyage à bord d'un autobus d'une autre ligne, et ce, sans frais supplémentaires. Elle est valide pour une durée de 90 minutes et ne fonctionne pas pour un second voyage sur la même ligne.


Si vous avez utilisé une carte OPUS, vous n'avez pas à demander de correspondance. Celle-ci est automatiquement enregistrée dans votre carte. Vous n'aurez qu'à présenter de nouveau votre carte OPUS pour votre second voyage; aucun titre de transport supplémentaire ne sera alors débité.



### Précisions sur les titres de transport

- Pour connaître les tarifs selon votre situation et votre déplacement, consultez la grille explicative à [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Tarifs et achat/Tarifs
- Pour vous procurer et charger une carte OPUS, rendez-vous à un point de vente de la STL. Il y en a une cinquantaine répartis sur le territoire de Laval. On trouve aussi des distributrices automatiques de titres aux terminus Cartier, Montmorency et Le Carrefour.
- Les enfants de 5 ans et moins voyagent gratuitement en tout temps. Les enfants de 11 ans et moins voyagent gratuitement accompagnés d'une personne de 14 ans ou plus qui en assume la surveillance. Cette personne doit détenir un titre de transport valide et accompagner au maximum cinq enfants.
- Le titre Horizon 65+ permet aux personnes âgées de 65 ans et plus et résidant à Laval de prendre l'autobus gratuitement sur le territoire lavallois.

### Pour connaître les points de vente

-  [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Tarifs et achat/  
Points de vente



### Comment se procurer le titre Horizon 65+ ?

Présentez-vous à la billetterie du terminus Cartier ou du terminus Montmorency. Vous devrez avoir en votre possession :

- Une preuve d'identité indiquant votre âge (vous devez avoir 65 ans ou plus au moment de la demande du titre de transport);
- Une preuve de résidence;
- Le montant nécessaire pour obtenir la carte OPUS avec photo, si vous ne l'avez pas déjà. Les modes de paiement acceptés aux billetteries sont les suivants: argent comptant, débit et crédit.





**50**

Le nombre approximatif de points de vente sur le territoire de Laval où se procurer et charger une carte OPUS.




## Conseils pour le transport en autobus

- Arrivez cinq minutes à l'avance à votre arrêt : il est possible que votre montre et celle du chauffeur ou de la chauffeuse n'affichent pas exactement la même heure.
- Faites la file si plusieurs personnes sont en attente.
- À l'approche de votre autobus, ne restez pas sur le banc dans l'abribus. Signalez clairement votre intention de monter à bord. À certains endroits, plusieurs lignes d'autobus passent au même arrêt : vous devez donc indiquer votre intention de monter dans le véhicule.
- Si vous avez besoin de renseignements sur votre trajet, n'hésitez pas à demander au chauffeur ou à la chauffeuse, qui vous aidera dans la mesure du possible.
- Signalez votre intention de descendre en tirant sur la corde ou en appuyant sur le bouton rouge.
- Si vous êtes une femme, le soir, après 20 heures, vous pouvez demander de descendre entre deux arrêts pour être plus près de votre domicile. Si la situation le permet, le chauffeur ou la chauffeuse s'arrêtera à l'endroit indiqué avec plaisir.

### Connaissez-vous la navette 360?

À partir du métro Montmorency, toutes les 20 minutes, un service de transport gratuit vous conduit à plusieurs lieux touristiques et hôtels situés au centre-ville de Laval. La navette 360 est en service toutes les fins de semaine, les jours fériés, durant la période des fêtes et tous les jours de l'été. Vous n'avez pas à réserver votre place ni à acheter de billet.

#### Navette 360

 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Infos pratiques / Promotions / Navette 360

## Métro

Le métro est un train souterrain qui permet d'atteindre Montréal et Longueuil, et ce, souvent plus rapidement qu'en voiture (par exemple, pendant les heures de pointe, puisqu'il permet d'éviter le trafic automobile).

**Trois stations de métro relient Laval à Montréal, toutes sur la ligne 2 (ligne orange) :**

### Métro Montmorency

📍 555, rue Lucien-Païement

### Métro de la Concorde

📍 1200, boulevard de la Concorde Ouest

### Métro Cartier

📍 5, boulevard Cartier Ouest

Le paiement de votre passage peut se faire en argent comptant ou par carte OPUS.

**\* Attention :** les titres de transport de la STL ne sont pas valides dans le métro, car le métro fait partie du réseau de la Société de transport de Montréal (STM). Inversement, les titres de transport de la STM (notamment les billets de métro) ne sont pas valides dans les autobus de Laval.

### Horaire et plan du réseau de métro

📍 [stm.info](http://stm.info), sous Infos pratiques/Nos réseaux/Métro

Cliquez sur la station désirée pour connaître les heures de passage.

### Tarifs à partir d'une station de métro de Laval

📍 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Tarifs et achat/Tarifs

## Train de banlieue

La ligne de train de banlieue Saint-Jérôme passe par Laval pour se rendre au centre-ville de Montréal. Vous pouvez y accéder à partir de l'une des trois gares situées sur le territoire de Laval :

### Gare de la Concorde

📍 1240, avenue Léo-Lacombe

### Gare Vimont

📍 150, boulevard Bellerose Ouest

### Gare Sainte-Rose

📍 99, boulevard Sainte-Rose Est

L'argent comptant n'est pas accepté pour l'achat du titre de transport. Utilisez votre carte OPUS ou, si vous utilisez le train de façon occasionnelle, procurez-vous une carte Solo (elle est vendue chargée de 1 ou de 6 passages). Vous trouverez des bornes pour l'achat de titres de transport à la gare de train.

### Information sur le train de banlieue (horaires, trajets, etc.)

📍 [exo.quebec](http://exo.quebec)  
📞 514 287-TRAM (8726)

Important : que vous preniez l'autobus, le métro ou le train, vous devez valider votre titre de transport, sinon vous risquez d'avoir une amende. Apposez votre carte OPUS ou votre carte Solo (pour le train) quelques secondes sur le valideur de titre. Attendez la confirmation (signal lumineux et sonore). Votre passage sera instantanément valide pour 120 minutes.



# Métro



Plan fourni par la Société de transport de Montréal (STM).



### Taxis collectifs

Le transport collectif par taxi est un service complémentaire au transport par autobus. Il facilite les déplacements dans les secteurs moins achalandés ou dans des rues où les autobus ne peuvent circuler. Assurez-vous d'avoir un titre de transport (sur votre carte OPUS ou sur une carte L'Occasionnelle STL) ou une correspondance valide. Vous ne pouvez pas payer votre passage en argent comptant ni par carte de crédit.

#### Il existe deux types de taxis collectifs :

- **Taxi collectif sur appel** : c'est comme un autobus sur demande. Vous réservez votre place à une heure précise et à l'arrêt que vous avez choisi, et le taxi collectif viendra vous y prendre. Vous devez réserver 30 minutes avant votre heure de départ, en donnant les informations suivantes : numéro de la ligne de taxi, heure de départ, numéro de voyage se trouvant sur l'horaire, numéro de votre carte OPUS (au verso de la carte) et numéro de vos arrêts d'embarquement et de débarquement.

#### Pour réserver

- ☎ 514 273-2704
- 🌐 [icabbi.moovex.com/res/?client=taxelco&supplieur=STL](https://icabbi.moovex.com/res/?client=taxelco&supplieur=STL)

- **Taxi collectif régulier** : c'est comme un autobus ordinaire. Le taxi collectif effectue son trajet et passe à tous les arrêts prévus, selon l'horaire établi.

#### Horaires et trajets des taxis collectifs

- 🌐 [stlaval.ca](https://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Taxis collectifs
- ☎ 450 688-6520 (centre contact clients de la STL)

### Transport adapté

Le transport adapté est un service de transport en commun destiné aux personnes dont l'incapacité compromet grandement la mobilité.

#### Pour l'utiliser, vous devez répondre aux critères suivants :

- Être une personne handicapée, c'est-à-dire « toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes » ;
- Avoir, sur le plan de la mobilité, des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté.

Pour faire une demande d'admission au transport adapté, vous devez imprimer le formulaire qui se trouve sur le site de la STL

- 🌐 [stlaval.ca](https://stlaval.ca), sous Transport adapté / Admission

Remplissez-le et envoyez-le, avec deux photos format passeport et une preuve d'âge, à l'adresse suivante

- 📍 Société de transport de Laval — Service de transport adapté : 2250, avenue Francis-Hughes, Laval (Québec) H7S 2C3



### Stationnement incitatif

Vous pouvez garer votre voiture à certains endroits réservés pour prendre ensuite le métro, le train de banlieue ou l'autobus. Ces stationnements incitatifs sont situés aux abords des stations de métro et des stations de trains de banlieue, et ils sont gratuits (sauf pour certaines places au métro Montmorency et au métro Cartier).

- 📍 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Solutions de transport / Stationnements incitatifs



### Communauto

Si vous ne possédez pas de voiture, vous pouvez vous abonner au service d'autopartage Communauto. En devenant membre (différents forfaits sont offerts), vous aurez accès à une voiture à bas prix et selon vos besoins : pour une demi-heure, une heure, une journée ou plus longtemps. Laval compte 10 stations Communauto.

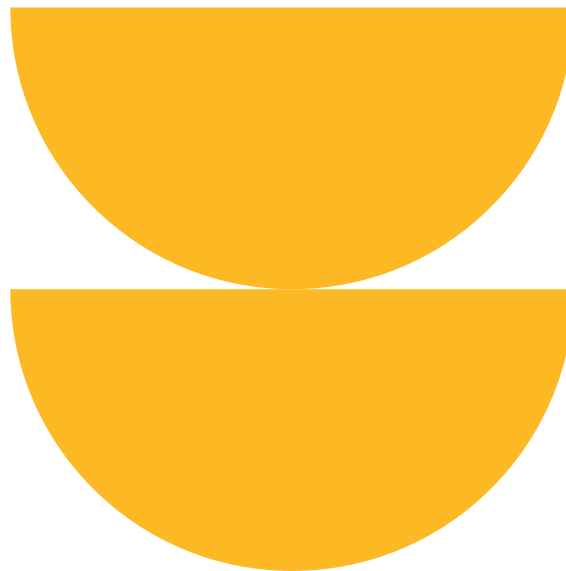
#### Communauto à Laval

- 📍 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Solutions de transport / Communauto
- ☎ 1 877 496-1116

### Covoiturage

Le covoiturage est une bonne façon de réduire la circulation automobile et de vous rendre à la gare ou au terminus en bonne compagnie. De plus en plus populaire, il comporte de nombreux avantages autant pour les conducteurs que pour les passagers. Des cases réservées sont prévues dans les stationnements incitatifs pour faciliter la combinaison du covoiturage et du transport en commun. Voici les conditions d'utilisation : il faut être au moins deux voyageurs de 16 ans ou plus par voiture; aucune réservation possible (premier arrivé, premier servi); aucune inscription requise.

- 📍 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Solutions de transport / Covoiturage
- 📍 [exo.quebec](http://exo.quebec), sous Me déplacer / Autres modes de transport / Covoiturage









## Transport actif

Le vélo est un moyen efficace, peu coûteux et agréable de se déplacer. Le réseau cyclable de Laval, composé de pistes réservées aux cyclistes, compte près de 270 km, dont un peu plus de 32 km font partie d'un circuit nommé la Route verte (routeverte.com), qui traverse tout le Québec.

Le réseau cyclable lavallois est accessible du 15 avril au 14 novembre. Certains axes sont cependant accessibles à l'année, si la température le permet et en fonction de la signalisation en vigueur.

### Combiner vélo et autobus

Du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre, tous les autobus de la Société de transport de Laval sont équipés d'un support à vélos situé à l'avant du véhicule. En cas d'intempéries ou pour prolonger votre parcours, installez votre bicyclette sur le devant d'un bus et poursuivez votre route.

📍 [stlaval.ca](http://stlaval.ca), sous Horaires et réseau / Solutions de transport / Vélo et transport actif à Laval

À Laval se trouve aussi le réseau BIXI. BIXI est un service de vélopartage : ses vélos (standard ou à assistance électrique) sont répartis dans différentes stations accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine, du 15 avril au 14 novembre. Pour utiliser un BIXI, vous pouvez acheter un abonnement ou un aller simple grâce à l'application BIXI.

La sécurité à vélo commence par l'adoption de comportements sécuritaires et par le respect du Code de la sécurité routière. Familiarisez-vous avec les lois et les bonnes pratiques sur le site de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Le port du casque à vélo est fortement recommandé.

### Sécurité à vélo : 8 bonnes pratiques cyclistes à adopter

📍 [partagelaroute.velo.qc.ca](http://partagelaroute.velo.qc.ca)

### Société de l'assurance automobile du Québec (la loi, les bonnes pratiques à vélo, la signalisation)

📍 [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca), sous Menu / Sécurité routière / Moyens de déplacement / Je me déplace... en vélo



**270 KM**

de pistes sont réservées  
aux cyclistes sur le réseau  
cyclable de Laval



### Stations BIXI à Laval

- Hôtel de ville
- Terminus Montmorency
- Terminus Cartier
- Parc Saint-Claude
- Boulevard Robin / 15<sup>e</sup> Rue
- Avenue Legrand / boulevard Cartier

### BIXI

- 📍 [bixi.com](http://bixi.com)
- 📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous Activités / Sports et loisirs / Vélo et déplacement actif

### Carte du réseau

- 📍 [bixi.com](http://bixi.com), sous Stations



**Si vous n'avez jamais obtenu de permis de conduire, vous devez :**

- Suivre un cours de conduite donné par une école reconnue;
- Vous procurer un permis d'apprenti conducteur, que vous conserverez pendant une période d'apprentissage d'au moins 12 mois (conduite accompagnée);
- Réussir l'examen théorique et, plus tard, l'examen pratique;
- Avoir un permis probatoire pendant deux ans.

Les examens sont offerts en cinq langues : français, anglais, espagnol, arabe et mandarin.

Une personne titulaire d'un permis de conduire émis dans son pays d'origine peut se procurer un véhicule et le faire immatriculer même si elle ne détient pas encore un permis de conduire du Québec.

**Pour obtenir plus d'information ou pour prendre rendez-vous afin de vérifier si vous êtes admissible à l'obtention d'un permis de conduire**

📍 [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca), sous Menu / Autres clientèles / Touristes et nouveaux arrivants / Prendre la route au Québec (bouton Découvrir la conduite au Québec) / Obtention d'un permis

☎ 514 954-7771

## Conduire une voiture au Québec

Pour avoir le droit de prendre la route au volant d'une voiture, il est obligatoire d'avoir avec vous :

- Un permis de conduire valide;
- Le certificat d'immatriculation de la voiture;
- Une preuve d'assurance automobile.

Les six premiers mois suivant votre arrivée au Québec, vous pouvez conduire une automobile si vous avez un permis de conduire valide, même s'il a été obtenu à l'extérieur du Québec.

Par la suite, vous devrez obtenir un permis de conduire du Québec. Si vous dépassez un délai de 12 mois, vous devrez suivre des cours de conduite, puis faire les examens de compétence.



## Siège d'auto pour enfant

La loi exige que les enfants soient bien attachés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille. Communiquez avec votre poste de police de quartier afin d'obtenir un rendez-vous pour la vérification de votre siège d'auto pour enfant.

📍 [police.laval.ca](https://police.laval.ca), sous Prévention / Sécurité routière / Sièges d'auto



## Assurance automobile

Lorsque vous prenez le volant, vous devez veiller à ce que la voiture soit couverte par une assurance. Deux régimes d'assurance auto fonctionnent de façon complémentaire au Québec :

- **Le régime public** : la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) couvre les dommages corporels en cas d'accident. Toute personne qui conduit contribue automatiquement à ce régime par l'intermédiaire des frais liés au permis de conduire;
- **Le régime privé** : les compagnies d'assurance couvrent les dommages matériels au véhicule, mais aussi la responsabilité civile. Vous devez obligatoirement détenir une assurance auto couvrant la responsabilité civile pour un montant minimum de 50 000 \$.

Plusieurs institutions financières et compagnies d'assurance offrent de l'assurance automobile.

### Trois types de couverture privée

- 1 **L'assurance responsabilité civile** : elle est obligatoire et couvre les dommages que vous pouvez causer à autrui.
- 2 **L'assurance accident et dommages corporels** : elle intègre la responsabilité civile et est obligatoire dans certaines provinces.
- 3 **L'assurance collision (tousrisques)** : elle inclut les deux premiers types d'assurance. Elle n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée.

Conduire sans assurance peut avoir des conséquences importantes : la suspension de votre permis de conduire, l'interdiction de circuler sur la route et une amende de plusieurs milliers de dollars.



## Conduire un véhicule en hiver

- Informez-vous sur l'état des routes, par exemple auprès de Québec 511, un service d'information gratuit sur le réseau routier du Québec. Par mauvais temps (tempête de neige, verglas, orage violent, etc.), évitez de prendre votre voiture.
- Chaussez votre véhicule de pneus d'hiver, qui sont obligatoires du 1<sup>er</sup> décembre au 15 mars inclusivement.
- Adaptez votre conduite aux conditions météorologiques et routières. Diminuez votre vitesse lorsque la visibilité est réduite à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de la neige, ou lorsque la chaussée est glissante ou qu'elle n'est pas entièrement dégagée.
- N'utilisez que du lave-glace d'hiver coté à -45 °C.
- Munissez-vous d'une trousse d'hiver (balai à neige, grattoir, lave-glace, pelle, etc.) et laissez-la en tout temps dans votre véhicule.
- Allumez vos phares même en plein jour.
- Quand votre véhicule est couvert de neige, évitez de démarrer le moteur, d'activer la ventilation et de rester à l'intérieur du véhicule.
- Déneigez entièrement l'automobile avant de prendre la route.
- Gardez de l'essence dans le réservoir au moins jusqu'au quart.



### Ressources

#### Indications de la SAAQ sur les particularités de la conduite au Québec

- [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca), sous Menu/ Autres clientèles/ Touristes et nouveaux arrivants/ Prendre la route au Québec (bouton Découvrir la conduite au Québec)/ Les particularités de la conduite au Québec

#### Pour connaître l'état des routes

- [quebec511.info](http://quebec511.info)
- ☎ 511

Cette ligne automatisée est en fonction 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Pour parler à une ou un préposé, appelez du lundi au vendredi, entre 8 heures et 18 heures.

#### Info-déneigement (Laval)

- ☎ 311

#### Capsule vidéo *Conduite hivernale* : 4 comportements à adopter, par la Société de l'assurance automobile du Québec

- [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca), sous Menu/ Sécurité routière/ Comportements/ Adapter sa conduite/ Conduite hivernale



## Principes de base du Code de la sécurité routière

- Respecter les limites de vitesse.
- Respecter la signalisation routière, comme les panneaux d'arrêt, les feux de circulation, les sens uniques, etc.
- Adapter sa conduite aux conditions météo.
- S'arrêter aux feux clignotants des autobus scolaires.
- Porter la ceinture de sécurité. Elle est obligatoire pour toutes les personnes se trouvant dans le véhicule, à l'avant et à l'arrière.




### La signalisation de stationnement

Le stationnement dans la rue n'est pas permis partout. Pour éviter de recevoir un constat d'infraction, lisez bien les panneaux de signalisation.

Les personnes handicapées peuvent se procurer une vignette de stationnement pour faciliter leurs déplacements. Cette vignette est accordée à toute personne qui y est admissible, et ce, qu'elle soit conductrice ou passagère d'un véhicule.

Société de l'assurance automobile  
du Québec

 [saaq.gouv.qc.ca](https://saaq.gouv.qc.ca), sous Menu / Autres clientèles / Personnes à mobilité réduite / Obtenir une vignette de stationnement





Bienvenue  
au campus  
de Laval

L'Université de  
Montréal et de son  
campus de Laval

Université du  
Montréal et du monde.



3

## Étudier

### Évaluation comparative des études effectuées hors Québec

Ce document délivré par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration indique à quels repères scolaires (ou principaux diplômes) et à quels domaines de formation du Québec peuvent être comparées les études effectuées à l'étranger. C'est un avis d'expert qui est fourni à titre indicatif seulement, ce n'est ni un diplôme ni une équivalence de diplôme. Des frais sont exigés.

L'évaluation comparative pourrait être demandée, par exemple, si vous voulez obtenir un emploi, adhérer à un ordre professionnel ou à un organisme de réglementation, ou poursuivre des études au Québec.

📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Immigration / Faire reconnaître ses compétences acquises à l'étranger

Avant de faire une demande d'évaluation comparative de vos études effectuées hors du Québec, vérifiez si celle-ci est exigée.

📍 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Immigration / Faire reconnaître ses compétences acquises à l'étranger / Obtenir une évaluation comparative



Si vous désirez étudier dans une université du Québec et que vous avez obtenu un diplôme à l'extérieur du Québec, c'est à l'université d'établir si vous répondez à ses critères d'admission. Vous devrez donc vous renseigner auprès du service des admissions de l'université où vous souhaitez vous inscrire.

De nombreux employeurs sont en mesure de juger de la pertinence des études des personnes immigrantes qu'ils souhaitent embaucher, et ce, sans utiliser l'évaluation comparative des études.



### **La reconnaissance des acquis et des compétences (RAC)**

Ce processus d'évaluation permet d'obtenir une reconnaissance officielle de compétences acquises au Québec comme à l'étranger, au moyen d'expériences (rémunérées ou non).



#### **Ressources**

**Tableau résumé entourant la demande d'évaluation comparative des études effectuées hors Québec**

- 📌 [immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/evaluation-etudes/TAB\\_objectif\\_personnelIMMIGRANT.pdf](https://immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/evaluation-etudes/TAB_objectif_personnelIMMIGRANT.pdf)

**Portail de la reconnaissance des compétences**

- 📌 [qualificationsquebec.com](https://qualificationsquebec.com)  
Cliquez sur le bouton Accédez au portail.

### **Raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir obtenir la reconnaissance de vos acquis et compétences :**

- Améliorer vos conditions de travail;
- Obtenir une reconnaissance officielle (bulletin, relevé de notes, diplôme);
- Intégrer plus facilement le marché du travail, si vous provenez de l'extérieur du Québec ou du Canada;
- Vous qualifier pour répondre aux exigences des métiers réglementés;
- Faire le bilan des compétences acquises au fil des ans pour des raisons personnelles.

---

#### **Reconnaissance des acquis et des compétences**

- 📌 [macarrieresedessine.com](https://macarrieresedessine.com), sous Services (dans le menu en haut à droite) / Reconnaissance des acquis et des compétences (bouton En savoir plus)
- 📞 450 662-5784
- 📌 [guichetconseil.com](https://guichetconseil.com), sous Reconnaissance des acquis et des compétences



## L'enseignement préscolaire, primaire, secondaire et postsecondaire

Au Québec, l'école en français est obligatoire pour tous les enfants de 6 à 16 ans. Le réseau public est entièrement laïque. Les classes sont mixtes (garçons et filles).

### Horaire : du lundi au vendredi

Année scolaire : de la fin d'août ou du début de septembre jusqu'au 24 juin (fête nationale du Québec)

### Congés scolaires

- Deux semaines pour les fêtes de fin d'année (fin décembre à début janvier)
- Une semaine de relâche au début de mars
- Une vingtaine de journées pédagogiques par année (congé pour les élèves, mais pas pour le corps enseignant.)

### 5 ans – Maternelle

Elle n'est pas obligatoire, mais 98 % des enfants de cet âge y sont inscrits. Elle permet aux enfants de socialiser, de mieux maîtriser le français et de préparer leur entrée au primaire. Dans certains quartiers, une prématernelle 4 ans est aussi offerte.



### Ressource

Outil d'information et d'animation sur le système scolaire québécois (disponible en 10 langues) de la Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI)

 [vimeo.com/86993268](https://vimeo.com/86993268)



### 6 à 12 ans – Primaire (1<sup>er</sup> année à 6<sup>e</sup> année)

Tous les enfants de 6 ans doivent être inscrits à l'école primaire. Si votre enfant a 5 ans, il peut y être admis à la condition qu'il atteigne ses 6 ans avant le 1<sup>er</sup> octobre de sa première année scolaire. Chaque classe compte une enseignante ou un enseignant. Un service de garde est offert à l'école pour accueillir votre enfant le matin, le midi et après les classes; un service de dîner est aussi offert à ceux qui ne fréquentent pas le service de garde.

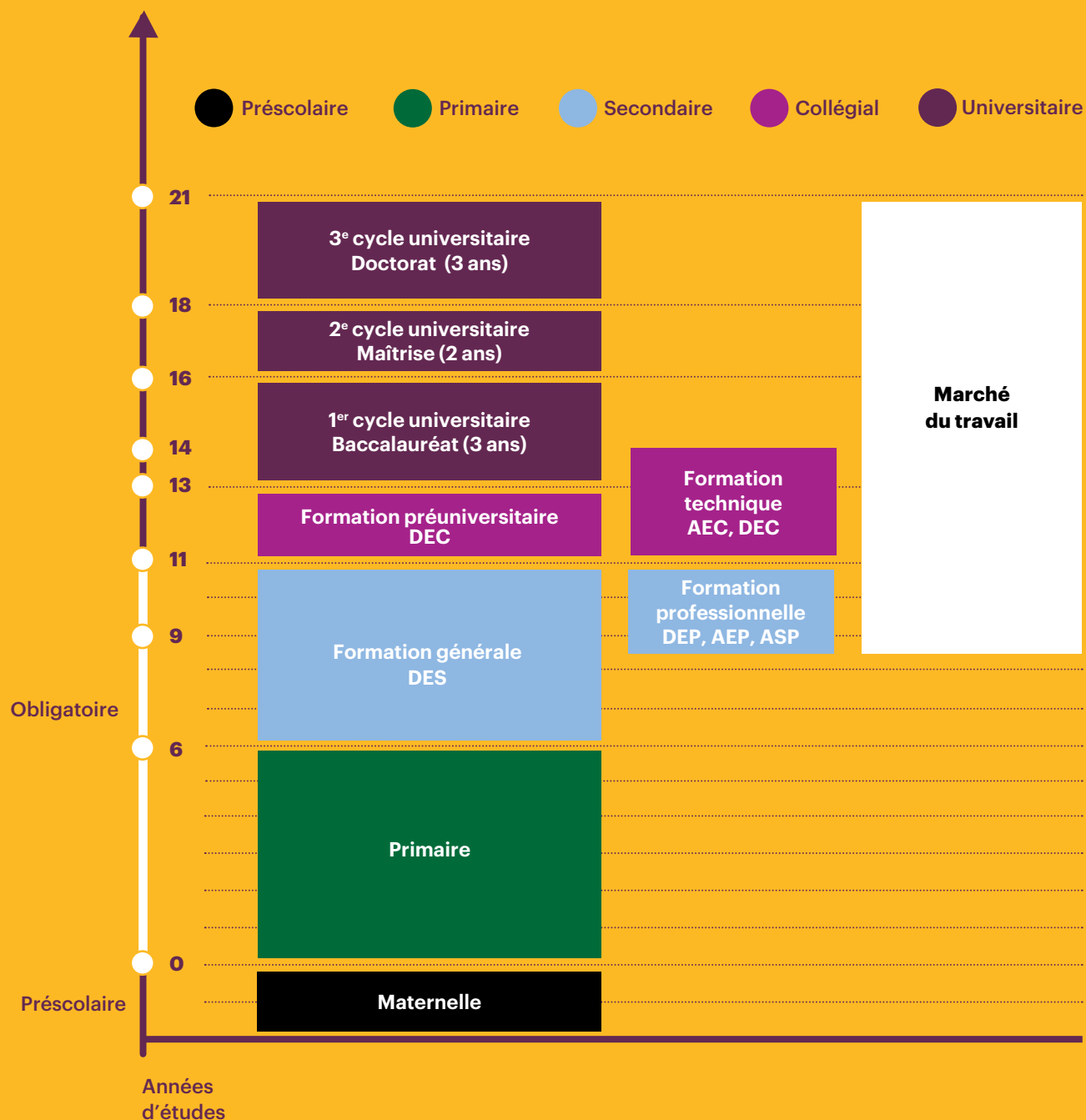
### 12 à 16 ans – Secondaire (1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire)

Les élèves du secondaire ont une enseignante ou un enseignant par matière. À partir de la 3<sup>e</sup> secondaire, les jeunes peuvent choisir leur parcours selon leurs aptitudes.

### Classe d'accueil

Cette classe est offerte aux jeunes de 6 à 18 ans qui ne maîtrisent pas ou qui maîtrisent peu le français. Environ 65 % du temps est consacré à l'apprentissage du français; le reste du temps disponible est accordé aux mathématiques et à d'autres matières. Dès que l'élève atteint un niveau de connaissance suffisante du français, elle ou il est intégré dans une classe de son niveau dans son quartier.

## Schéma du parcours scolaire



DEC : Diplôme d'études collégiales, AEC : Attestation d'études collégiales, DES : Diplôme d'études secondaires, DEP : Diplôme d'études professionnelles, AEP : Attestation d'études professionnelles, ASP : Attestation de spécialisation professionnelle

Source : Qualifications Québec, Le système d'éducation au Québec (<https://qualificationsquebec.com/reconnaissance-competences/systeme-scolaire-et-professionnel/le-systeme-scolaire-du-quebec>)

## Suivi de la réussite scolaire de votre enfant

Le portail Mozaïk Parents vous permet de rester en contact avec l'école de votre enfant, qu'il soit au primaire ou au secondaire, où que vous soyez et en tout temps. Vous y trouverez toute l'information nécessaire pour faire le suivi de la réussite de l'élève, comme son agenda, la liste des leçons et devoirs à faire, ses bulletins, etc. Vous pouvez également y aviser l'école de tout retard ou absence, y prendre connaissance des messages de l'école et consultez vos états de compte de l'école ou du service de garde.

Une fois votre enfant inscrit à l'école,  
assurez-vous de créer votre compte Mozaïk

📍 [csslaval.ca](https://csslaval.ca), sous 4 à 16 ans / Inscription /  
Procédures d'inscription / Mozaïk Portail Parents





## Transport scolaire

Pour savoir si votre enfant aura droit au transport scolaire, vous pouvez consulter la section Admissibilité au transport du site Internet du Centre de services scolaire (CSS) de Laval.

- 📍 [csslaval.ca](http://csslaval.ca), sous 4 à 16 ans/Transport scolaire/Admissibilité au transport

Toutes les informations concernant les coordonnées de transport de votre enfant seront disponibles sur portail Mozaïk

- 📍 [portailparents.ca](http://portailparents.ca)
- 📞 Pour toute question : 450 662-7000, poste 1399

Déménagement : si vous déménagez, vous devez dès que possible en informer le secrétariat de l'école.

## Inscrire ses enfants à l'école

### Quand faire l'inscription?

Pour l'année scolaire suivante : ce sont toujours les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> semaines complètes de février (date exacte sur le site du centre de services scolaire de Laval)

- 📍 [csslaval.ca](http://csslaval.ca)

En cours d'année scolaire : communiquez avec le secrétariat de l'école de quartier de votre enfant. L'inscription de votre enfant peut se faire en tout temps sur le site du CSS de Laval.

### Comment faire l'inscription?

Vous pouvez faire l'inscription en ligne sur le site Internet du CSS de Laval. Si vous avez des questions, contactez l'école de votre quartier. Pour savoir quelle est votre école de quartier, utilisez l'outil Trouver son école.

- 📍 [csdps.qc.ca](http://csdps.qc.ca), sous Parcours Scolaire/Trouver mon école

C'est l'adresse de votre résidence qui détermine l'établissement où ira votre enfant.

Pour connaître les documents à fournir, consultez le site Internet du centre de services scolaire de Laval

- 📍 [csslaval.ca](http://csslaval.ca), sous 4 à 16 ans / Inscriptions / Procédures d'inscription / Nouveaux élèves (cliquez sur Inscrire mon enfant pour la première fois)

Vous devez fournir une adresse courriel fonctionnelle pour faciliter la communication entre l'école et vous. Plusieurs écoles favorisent le courrier électronique pour transmettre des informations importantes aux parents.

La Charte de la langue française exige que les enfants fréquentent l'école francophone jusqu'au terme de leurs études secondaires dans le réseau de l'enseignement public ou dans celui de l'enseignement privé subventionné. Toutefois, dans certaines situations particulières, des élèves du préscolaire, du primaire et du secondaire peuvent fréquenter un établissement scolaire public ou privé subventionné de langue anglaise. C'est le ministère de l'Éducation qui traite les demandes d'admissibilité à l'enseignement en anglais. La Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier offre l'éducation en anglais à Laval.

Pour savoir si votre enfant est admissible à l'école publique anglophone

- 📍 [swlauriersb.qc.ca/fr](http://swlauriersb.qc.ca/fr)
- 📞 450 621-5600, poste 1335



## Préparation des lunchs

Si votre enfant prend son repas du midi à l'école, vous devez prévoir un repas dans une boîte à lunch. Pour garder les aliments au froid, déposez un bloc réfrigérant dans le sac à lunch. Si vous désirez donner à votre enfant un repas chaud, utilisez un contenant isolant (appelé «thermos»), qui permet de garder les aliments chauds. Certaines écoles ont aussi un service de traiteur payant.

## Le Guide alimentaire canadien propose des indication pour un repas sain et nutritif

Mangez  
des légumes  
et des fruits  
en abondance.

Consommez  
des aliments  
protéinés.



Choisissez des  
aliments à grains  
entiers.



Faites de l'eau votre  
boisson de choix

## Quoi mettre dans la boîte à lunch ?

- 1 repas nutritif froid (sandwich, salade) ou chaud. Voir ci-dessus les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- 2 collations (fruits, légumes, fromage).
- Boisson (lait, eau, jus).
- Ustensiles (cuillère, couteau et fourchette), non fournis par l'école.

## Santé et sécurité

Une saine alimentation dispose les élèves à de meilleurs apprentissages. Les écoles sollicitent la collaboration des parents, qui sont invités à inclure des aliments sains et nutritifs dans la boîte à lunch.

En raison des allergies, les noix et les arachides pourraient être interdites.



## Ressources

**Guide alimentaire**  
(disponible en plusieurs langues)

- [canada.ca](http://canada.ca), sous Français/Santé / Aliments et nutrition/ Guide alimentaire canadien

**Fiche-conseil sur la confection de la boîte à lunch, par le ministère de l'Éducation du Québec**

- [education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca), sous Élèves et parents/ Parents et tuteurs/ Santé à l'école/ Saines habitudes de vie à l'école

Faites défiler la page vers le bas et cliquez sur Boîte à lunch santé. Ensuite, sélectionnez la Fiche thématique 4 – Boîte à lunch santé.

## Service d'aide aux devoirs

Certaines écoles proposent gratuitement ce service soit aux enfants en difficulté, soit à l'ensemble des élèves.

Des organismes lavallois fournissent gratuitement de l'aide aux enfants pour faire leurs devoirs.

### Liste des organismes d'aide aux devoirs

- 📍 211qc.ca, sous Éducation et alphabétisation / Aide aux devoirs et tutorat

Tapez « Laval » ou votre code postal dans le champ « Indiquez votre emplacement ».

- 📞 211

Le site Internet Alloprof offre aussi des services d'aide aux devoirs et aux leçons

- 📍 alloprofparents.ca
- 📞 1 888 776-4455

## Enseignement postsecondaire

### Cégep

Parcours de deux ans pour une formation générale menant à l'université, et de trois ans pour une formation technique menant au marché du travail. L'étudiant choisit son programme d'études selon ses champs d'intérêt.

### Université

Plusieurs parcours possibles menant à différents diplômes : certificat, diplôme d'études supérieures spécialisées, baccalauréat, maîtrise, doctorat et études postdoctorales. La durée des études varie selon le diplôme et le domaine.

### Cégep et universités à Laval

Laval compte un seul cégep : le Collège Montmorency.



On trouve sur le territoire lavallois plusieurs campus rattachés à des universités québécoises.

- **Université de Montréal (UdeM)** – Campus de Laval;
- **Université du Québec à Montréal (UQAM)** – Campus de Laval;
- **Université de Sherbrooke** – Université du troisième âge.

### Collège Montmorency

- 📍 cmontmorency.qc.ca

### Campus de l'UdeM à Laval

- 📍 umontreal.ca, sous Nos campus / Laval

### Campus de l'UQAM à Laval

- 📍 etudier.uqam.ca, sous Nos campus / Laval

### Université du troisième âge

- 📍 usherbrooke.ca/uta, sous Programmes / Laval

Plusieurs cégeps et universités situés à l'extérieur de Laval sont facilement accessibles en transport en commun.

## Formation professionnelle

### Pour qui?

Les adultes et les jeunes de 16 ans et plus. Un niveau d'études correspondant à la 4<sup>e</sup> secondaire est le plus souvent requis.

### Pourquoi?

La formation professionnelle mène directement au marché de l'emploi et prépare les élèves à divers métiers : soudage, montage, ébénisterie, coiffure, cuisine, assistance et soins infirmiers, etc. La formation est dispensée sur une courte période, de 8 à 22 mois. Elle permet aussi d'ajouter des compétences à son curriculum vitae dans un domaine connexe, ou dans un tout autre domaine en vue d'effectuer un changement de carrière.

### Où?

Les centres de formation professionnelle de Laval offrent 52 programmes menant à un diplôme d'études professionnelles.

**Pour savoir quel centre offre quel programme**

📍 [macarrieresedessine.com](http://macarrieresedessine.com)

**Information sur les métiers en demande au Québec**

📍 [quebecmetiersdavenir.com](http://quebecmetiersdavenir.com), sous Explorer les formations / La formation professionnelle



## Éducation des adultes

Vous êtes âgé de 16 ans et plus au 30 juin de l'année scolaire en cours? Vous voulez suivre différents cours pour obtenir votre diplôme d'études secondaires, ou encore faire des cours préalables pour vous diriger vers d'autres programmes au niveau collégial ou à la formation professionnelle?

Vous pouvez opter pour l'un ou l'autre choix qu'offre l'éducation des adultes : la formation à distance assistée, qui vous permet une meilleure conciliation travail-famille, ou la formation dans les centres d'éducation aux adultes.

L'éducation aux adultes comprend la formation scolaire générale, la francisation, ainsi que la formation axée sur l'emploi ou l'intégration sociale.

### L'inscription est possible en tout temps dans les quatre centres lavallois :

- Le Tremplin;
- L'Impulsion;
- Les Berges;
- Le Centre de qualification professionnelle et d'entrepreneuriat de Laval.

### Éducation des adultes Laval

📍 [ealaval.com](http://ealaval.com), sous Centres

### Centre de services scolaire de Laval, section Services offerts pour la clientèle immigrante

- 📍 [csslaval.ca](http://csslaval.ca), sous 16 ans et plus / Informations et services / Immigration
- 📞 450 662-5784





# 4

## Travailler ou se lancer en affaires

Vous voulez trouver un emploi ou démarrer une entreprise? Il existe à Laval plusieurs ressources qui peuvent vous aider dans votre projet.


### Recherche d'emploi

Pour bien commencer votre recherche, visitez l'un des deux centres locaux d'emploi (CLE) de Laval. De nombreux services gratuits y sont offerts, et un agent vous guidera vers les ressources adaptées à votre situation.


#### Pour trouver un bureau de Services Québec

 [localisateur.servicesquebec.gouv.qc.ca](http://localisateur.servicesquebec.gouv.qc.ca)

#### CLE Chomedey

 450 680-6400

#### CLE Laval-des-Rapides

 450 972-3050



### Quelques conseils pour une recherche d'emploi active

- 1 Sachez ce que vous avez à offrir : déterminez vos compétences, vos forces, vos faiblesses et vos buts.
- 2 Améliorez votre curriculum vitae : il doit se lire en 20 à 60 secondes et il doit être accrocheur. Vos compétences, vos expériences professionnelles et vos objectifs de carrière doivent y figurer. Ajoutez une lettre de présentation.
- 3 Ciblez le marché : prenez contact avec les entreprises qui vous intéressent. Demandez des rencontres d'information.
- 4 Relancez les entreprises que vous avez ciblées : démontrez votre intérêt et vous saurez si vos compétences ont retenu leur attention.
- 5 Préparez-vous à l'entrevue : informez-vous sur l'entreprise et exercez-vous à donner des réponses concrètes.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le *Guide pratique de recherche d'emploi*


 [emploi.quebec.gouv.qc.ca](http://emploi.quebec.gouv.qc.ca), sous Publications et formulaires

Dans la section Rechercher par, inscrivez « Guide pratique de recherche d'emploi » dans le champ de recherche par mots clés.

## La Ville de Laval comme employeur

Une carrière à la Ville de Laval offre des perspectives d'avancement stimulantes et des conditions de travail parmi les plus concurrentielles à l'échelle des municipalités et des organisations publiques ou privées québécoises. Une panoplie d'emplois dans plusieurs domaines différents sont disponibles : sécurité publique, travaux publics, technologies de l'information, ingénierie, gestion de l'eau, culture, loisirs, sports, développement social, etc. Les salaires, le régime d'assurances et le régime de retraite sont des plus avantageux. La Ville de Laval valorise la diversité et l'inclusion et encourage donc les femmes, les personnes issues de minorités visibles et ethniques, les personnes autochtones et les personnes handicapées à poser leur candidature.

### Offres d'emploi et stages à la Ville de Laval

 [emplois.laval.ca](https://emplois.laval.ca)



### Services gratuits pour vous aider

Des services-conseils en transition de carrière et en recherche d'emploi ainsi que des clubs de recherche d'emploi et de coaching proposent des rencontres individuelles ou de groupe. Vous pourrez y apprendre à cerner et à faire valoir vos compétences afin de réussir votre intégration en emploi.

Le Service Emploi Laval (SEL) est un regroupement de 13 organismes en employabilité qui offrent aux individus des services spécialisés d'accompagnement et d'intégration sur le marché du travail et aux employeurs des services de recrutement d'une main-d'œuvre répondant à leurs besoins.

### Service Emploi Laval

 [sel-laval.com](https://sel-laval.com)


## Le NAS : un numéro essentiel


Le numéro d'assurance sociale (NAS) est un numéro de neuf chiffres nécessaire pour travailler au Canada. Si vous avez la citoyenneté canadienne, la résidence permanente ou la résidence temporaire, vous avez besoin d'un NAS pour travailler ou pour recevoir des prestations et des services provenant de programmes gouvernementaux.

Les enfants âgés de 12 ans et plus peuvent faire leur propre demande de NAS.

Chaque NAS est attribué à une seule personne et ne peut légalement être utilisé par une autre personne. Vous êtes responsable de protéger votre NAS. Conservez en lieu sûr tout document qui fait mention de votre NAS et de vos renseignements personnels. Ne gardez pas votre NAS sur vous.

### Présenter une demande de NAS

 [canada.ca](https://canada.ca), sous Français/Emplois/Trouver un emploi / Présenter une demande de numéro d'assurance sociale (à droite, sous Sites les plus consultés)

 1 866 274-6627

 ATS : 1 800 926-9105

## Loi sur les normes du travail

Cette loi protège les travailleurs et les travailleuses en imposant des conditions minimales d'emploi notamment en ce qui concerne le salaire, les pauses, les vacances, les congés de maladie, la cessation d'emploi, le licenciement, le harcèlement psychologique, etc. La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) veille à son application.

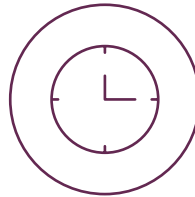
Un employeur peut aller au-delà des normes prévues par la loi et offrir des conditions de travail plus avantageuses à son personnel, mais ne peut jamais imposer des conditions moins bonnes (en deçà de celles prévues par la loi). Il est obligatoire de respecter ces normes, à défaut de quoi l'employeur s'expose à des amendes ou à des poursuites.

La semaine normale de travail est fixée à 40 heures. De nombreuses entreprises proposent des semaines allant de 35 à 39 heures.



### Salaire minimum

La Loi sur les normes du travail oblige les employeurs à rémunérer tout travail effectué par leurs salariés. Que vous soyez en période de formation, que vous receviez des commissions ou que votre travail ne dure que quelques heures, vous avez droit au salaire minimum prévu par la loi. Il existe différents taux de salaire minimum, tous fixés par le gouvernement et augmentés annuellement.



## 40 heures

Le nombre d'heures  
fixé pour une semaine  
normale de travail

### Contrat de travail

Le contrat de travail au Québec peut être verbal ou écrit. Ainsi, votre employeur n'en émettra pas forcément un (notamment dans les entreprises de taille modeste). Il faut savoir que les bases de tout contrat de travail sont fixées par le Code civil du Québec et la Loi sur les normes du travail.

### Perte d'un travail et assurance-emploi

Si vous perdez votre emploi, il est possible, sous certaines conditions, de bénéficier de prestations de l'assurance-emploi versées par le gouvernement du Canada.

Un travail temporaire, occasionnel ou à temps partiel peut vous procurer un revenu jusqu'à ce que vous trouviez un nouvel emploi. Il est important de savoir que tout argent que vous gagnez peut affecter le montant des prestations d'assurance-emploi que vous pouvez recevoir.

Si vos revenus et vos économies ne vous permettent pas de subvenir à vos besoins de base, vous pourriez être admissible à des prestations du programme d'aide sociale. Ce programme permet de recevoir une aide financière et encourage les personnes à exercer des activités favorisant leur intégration en emploi ou leur participation sociale.

### Pour faire une demande d'assurance-emploi

- 📍 [canada.ca](https://canada.ca), sous Français/Prestations/Prestations d'assurance-emploi et congés/Prestations régulières/Présenter une demande
- ☎ 1 800 808-6352
- ☎ ATS : 1 800 529-3742

## Païement du salaire et bulletin de paie

Généralement, le salaire est payé tous les 15 jours, mais il arrive qu'il soit payé à la semaine. Sur votre bulletin de paie, assurez-vous que les heures supplémentaires sont indiquées, le cas échéant.

**Si vous croyez que votre employeur ne respecte pas les normes du travail**

**CNESST, renseignements et plaintes**

☎ 1 844 838-0808

Au Québec, la discrimination en emploi est interdite par la Charte des droits et libertés de la personne.



### Ressources

**CNESST, renseignements en ligne**

📍 [cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)

**Article explicatif sur les normes du travail**

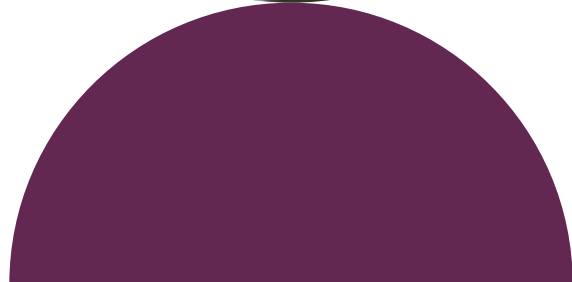
📍 [educaloi.qc.ca](https://educaloi.qc.ca), sous La loi, vos droits/Travail/Droit du travail : règles générales/ Les normes du travail au Québec

**Information sur le salaire minimum en vigueur**

📍 [cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca), sous Conditions de travail/ Salaire et paye

**Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, au sujet de l'accès à l'égalité en emploi**

📍 [cdpdj.qc.ca](https://cdpdj.qc.ca), sous Vos droits/ Nouveaux arrivants/Français/ L'accès à l'égalité en emploi





## Entrepreneuriat : démarrer sa propre entreprise

### Services aux entrepreneurs

Le Service du développement économique de la Ville de Laval offre des services gratuits d'accompagnement à toutes les phases de développement d'une entreprise, actuelle ou future.

#### Laval économique

- 📍 lavaleconomique.com, sous Conseils stratégiques/Parcours de l'entrepreneur
- 📍 1333, boulevard Chomedey, 4<sup>e</sup> étage
- 📞 450 978-5959

La Société communautaire lavalloise d'emprunt (SOCLE) offre des services d'accompagnement gratuits et personnalisés ainsi que du microcrédit pour le démarrage et la consolidation d'entreprise pour les personnes à faible revenu, les prestataires de l'assurance-emploi ou de l'aide sociale, les chefs de famille monoparentale et les personnes immigrantes ou issues d'une minorité visible.

#### Société communautaire lavalloise d'emprunt

- 📍 socle.org

Le programme Soutien au travail autonome (STA) de Services Québec procure aux personnes admissibles de l'aide sous forme d'encadrement, de conseils techniques et de soutien financier afin qu'elles atteignent l'autonomie sur le marché du travail en créant ou en développant une entreprise, ou en devenant des travailleuses ou travailleurs autonomes dans la région de Laval. L'accompagnement stratégique est offert durant deux ans.

#### Programme Soutien au travail autonome

- 📍 korpus.ca, sous Entrepreneuriat/Soutien au travail autonome (STA)

#### Renseignements supplémentaires

- 📞 450 662-7000, poste 1782

Pour celles et ceux qui désirent lancer leur entreprise ou développer leur plan d'affaires, un programme de spécialisation professionnelle en lancement d'une entreprise est offert en classe ou en ligne, suivant un horaire de jour ou de soir. Des frais minimales sont exigés.

#### Programme Lancement d'une entreprise

- 📍 ehalaval.com, sous Programmes/Temps plein/Lancement d'une entreprise
- 📞 450 662-7000, poste 2500

Les conseillers et conseillères de l'organisme Entreprendre ici accompagnent les personnes nouvellement arrivées au Canada ou qui sont issues d'une minorité ethnoculturelle, et les orientent vers les meilleures ressources pour réaliser leur projet d'affaires.

#### Entreprendre ici

- 📍 entreprendreici.org

Le Groupe 3737 offre différents programmes d'accompagnement stratégique aux Lavalloises et Lavallois issus des communautés ethnoculturelles pour la réalisation de projets d'affaires que votre entreprise soit en démarrage ou déjà existante.

#### Groupe 3737

- 📍 groupe3737.com



### Économie sociale

Contrairement à une entreprise privée, où la personne propriétaire détient le pouvoir de prendre toutes les décisions, l'entreprise d'économie sociale est démocratique, c'est-à-dire qu'elle est composée de membres qui participent aux processus décisionnels.

À Laval, l'économie sociale regroupe principalement des organismes à but non lucratif, y compris des entreprises d'insertion ou de travail adapté, et des coopératives.


#### Apprenez-en plus sur l'économie sociale

 [economiesocialelaval.com](http://economiesocialelaval.com)




#### Autre ressource

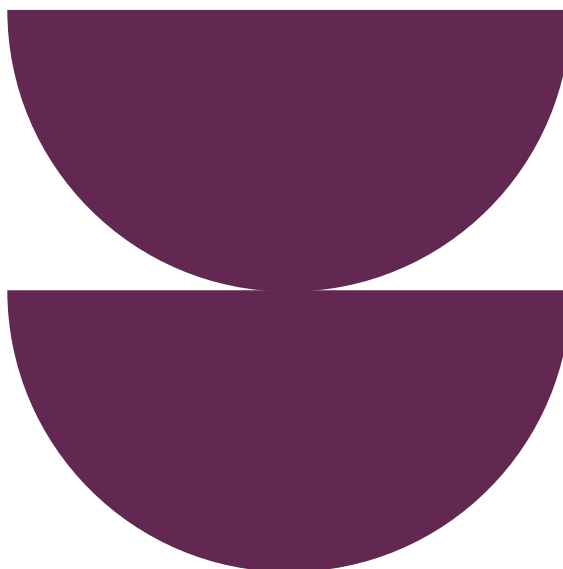
**Immigrant Québec, webmagazine**  
**Démarrer son entreprise au Québec**

 [immigrantquebec.com](http://immigrantquebec.com), sous  
Consulter / Fiches récapitulatives  
/ Télécharger nos guides gratuits  
(dans la colonne de droite) /  
Entreprendre au Québec

### Le Réseau Mentorat Laval

Le mentorat est une relation d'accompagnement qui contribue à l'accomplissement des entrepreneurs. Le mentor met son expérience à profit pour éclairer l'entrepreneur mentoré et l'aider à mieux mesurer les situations et à développer ses compétences entrepreneuriales. Le Réseau Mentorat Laval aide les entrepreneurs de la région à trouver un mentor pour les soutenir dans leur cheminement entrepreneurial. Il offre la possibilité d'adhérer à du mentorat individuel, à du mentorat de groupe ou à du mentorat en résidence et même à du mentorat spécialisé pour les entreprises en économie sociale.

 [laval.reseaumentorat.com](http://laval.reseaumentorat.com)





## 30 avril

La date limite à laquelle  
vous devez produire votre  
déclaration de revenus  
pour l'année précédente

## Déclaration de revenus

Toute personne qui réside au Québec le 31 décembre d'une année d'imposition doit normalement produire une déclaration de revenus pour le gouvernement du Québec et une pour le gouvernement du Canada. Cette déclaration consiste à fournir à l'État des renseignements sur ses revenus et sur ses dépenses, et à calculer sa part d'impôt à payer.

Même si vous n'avez aucun revenu à déclarer, il est conseillé de produire vos déclarations, car vous pourriez ainsi bénéficier de programmes d'aide. Si vous avez des revenus, la déclaration permettra de déterminer si vous avez droit à un remboursement de l'impôt retenu sur votre salaire ou si vous avez un solde à payer.

Important : conservez les documents que votre employeur vous remet. Le formulaire T4, par exemple, est nécessaire pour calculer vos impôts pour le Canada; le relevé 1 a la même fonction pour vos impôts provinciaux.

### Quand ?

Vous devez produire votre déclaration de revenus au plus tard le 30 avril de l'année suivante. Si vous avez des impôts à payer, vous devez faire le paiement au moment de la déclaration, sinon les intérêts seront calculés dès le 1<sup>er</sup> mai.

### Comment ?

Il existe deux moyens de produire vos déclarations de revenus :

- En ligne, à l'aide d'un logiciel;
- En remplissant le formulaire papier, qui doit être ensuite envoyé par la poste.

Si vous avez un faible revenu, vous pouvez avoir accès gratuitement ou moyennant des frais minimes au service d'aide en impôt (programme des bénévoles) pour la production de vos déclarations de revenus. Ce service est offert dans certains organismes communautaires.

📍 211qc.ca, sous Articles (dans le menu déroulant indiquant les catégories, cliquez sur Emploi et soutien au revenu, puis sur Filtrer et sur Cliniques d'impôts pour personnes à faible revenu)

📍 quebec.ca, sous Finances, impôts et taxes/Déclaration de revenus

### Revenu Québec

📞 514 864-6299





### Prévenir la fraude

Les personnes immigrantes peuvent être une cible pour les fraudeurs en tout genre.

Consultez la liste des fraudes les plus courantes sur le site du gouvernement canadien

- 📍 [canada.ca](https://canada.ca), sous Français/Immigration et citoyenneté/Réfugiés et octroi de l'asile/Se protéger contre la fraude /Fraudes visant les nouveaux arrivants

### Exemples de tentatives de fraude

- Au téléphone, une personne se fait passer pour un employé du gouvernement et tente de vous effrayer en affirmant que vous avez fait quelque chose de mal ou d'illégal (par exemple, omettre de remplir certains documents) et que vous devez verser une certaine somme d'argent en compensation.
- Vous recevez un courriel dans lequel on tente de vous convaincre d'investir de l'argent ou de donner des renseignements personnels ou des mots de passe liés à vos comptes bancaires.
- Vous recevez un appel téléphonique ou un courriel qui dit que votre ordinateur a été infecté par un virus. La personne qui appelle ou qui vous a envoyé le courriel vous propose son aide afin de supprimer ce virus. Elle tentera possiblement d'obtenir vos mots de passe et d'autres renseignements personnels.

### Crédit

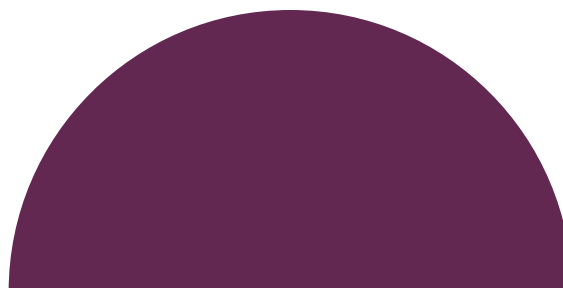
Le crédit est une somme d'argent qui vous est avancée et que vous devez ensuite rembourser en payant un montant supplémentaire (intérêts). Lorsque vous achetez à crédit, vous contractez une dette. Acheter à crédit coûte souvent plus cher puisque vous devez payer des intérêts sur le montant utilisé pour faire l'achat.

Apprenez-en plus sur les finances personnelles

- 📍 [toutbiencalculer.ca](https://toutbiencalculer.ca)

ACEF Laval

- 📍 [aceflaval.com](https://aceflaval.com)





5

## Se faire soigner

Au Québec, le système de santé et de services sociaux est public. Les services sociosanitaires offerts à la population sont administrés et assurés par l'État québécois. Ils sont accessibles à toutes et à tous gratuitement et sans discrimination.

Dans cette section, vous trouverez des conseils pratiques sur le système de santé au Québec et des ressources disponibles si vous avez besoin de consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé.

### Carte d'assurance maladie

- Elle donne accès gratuitement aux services de santé couverts par le régime public d'assurance maladie.
- Elle est délivrée par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).
- Vous pouvez la demander dès votre arrivée au Québec, en personne, par téléphone ou par Internet.
- Un délai de trois mois s'applique avant que vous ayez accès aux services gratuits (sauf pour les femmes enceintes : délai de 21 jours). Le délai s'applique même si vous avez la citoyenneté canadienne.
- Une fois votre carte d'assurance maladie obtenue, pour demeurer admissible, vous devez être présent ou présente au Québec 183 jours ou plus par année entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre.

#### Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

- 📍 425, boulevard De Maisonneuve Ouest, 3<sup>e</sup> étage, bureau 301, Montréal
- 📞 514 864-3411

#### Pour plus d'information sur l'assurance maladie

- 🖱️ [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca), sous M'inscrire ou me réinscrire à l'assurance maladie





## Assurance médicaments

L'assurance médicaments est obligatoire, à moins que vous ayez une assurance privée, avec votre employeur par exemple.

Vous devez en faire la demande en même temps que les démarches pour obtenir la carte d'assurance maladie.

### Pour plus d'information sur l'assurance médicaments

- 📍 [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca), sous M'inscrire au régime public d'assurance médicaments ou m'en désinscrire

## Assurance pour les premiers mois

Pour pallier le délai de trois mois, il vous faut une assurance maladie privée, que vous devriez vous procurer dans les cinq jours suivant votre arrivée au Québec. Les frais déboursés pour les soins de santé reçus pendant la période d'attente ne sont pas remboursables.

### Pour trouver une assurance

- 📍 [oapcanada.ca](http://oapcanada.ca), sous Trouver une assurance

## Où se faire soigner

### Centre local de services communautaires (CLSC)

Les CLSC sont des points de référence vers lesquels vous pouvez vous tourner en cas de problèmes de santé ou de problèmes psychosociaux. Vous pouvez y recevoir les services appropriés, ou on vous dirigera vers une autre ressource.

Un service d'interprète pourrait être disponible si vous n'êtes pas à l'aise de vous exprimer en français ou en anglais.

### Pour trouver le CLSC le plus près de chez vous

- 📍 [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca), sous CLSC
- 📞 CLSC du Marigot et Groupe de médecine de famille universitaire du Marigot : 450 668-1803
- 📞 CLSC des Mille-Îles : 450 661-2572
- 📞 CLSC du Ruisseau-Papineau : 450 687-5690
- 📞 CLSC de Sainte-Rose : 450 622-5110
- 📞 CLSC de l'Ouest-de-l'Île : 450 627-2530

### Clinique des réfugiés

Cette clinique offre des bilans de santé et de bien-être exclusivement aux personnes réfugiées qui sont envoyées par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI). Les rendez-vous sont obligatoires.

## Trouver un médecin de famille

Toute personne à la recherche d'un médecin de famille peut dorénavant faire une demande d'inscription auprès d'un médecin en utilisant le guichet d'accès aux médecins de famille (GAMF).

- 📍 [gamf.gouv.qc.ca](http://gamf.gouv.qc.ca)

### GACO CLSC et CHSLD Sainte-Rose

- 📞 450 627-2530, poste 64267

Assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main ainsi que votre code postal.

## Cliniques médicales sans rendez-vous

Ces cliniques offrent des services généralement aux personnes qui n'ont pas de médecin de famille. La prise de rendez-vous est différente pour chaque clinique, mais il est possible d'obtenir un rendez-vous pour le lendemain.

### Liste des cliniques médicales sans rendez-vous

- 📍 [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca), sous Consultation médicale offerte le jour même ou le lendemain

Dans la section Si vous n'avez pas de médecin de famille, dans le menu déroulant Choisir une région, cliquez sur Laval (13).

La plateforme Rendez-vous santé Québec est un service gouvernemental qui vous permet d'obtenir un rendez-vous en ligne, que vous ayez ou pas un médecin de famille.

- 📍 [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)



## Hôpital de la Cité-de-la-Santé

Cet établissement offre des services médicaux, dont une salle d'urgence et différentes cliniques externes (cardiologie, oncologie, natalité, chirurgie).

### Pour en savoir plus sur les services spécialisés

- 📍 [lavalensante.com](http://lavalensante.com), sous Soins et services / Cliniques de services spécialisés
- 📍 1755, boulevard René-Laennec
- ☎ 450 668-1010

## Quand appeler le 811, quand appeler le 911?

Ces deux numéros de téléphone donnent accès à des services gratuits.

### 811 : Info-Santé et Info-Social

- Pour accéder aux services offerts par les CLSC.
- Pour obtenir des conseils en matière de santé physique et mentale, et ce, 24 heures sur 24.
- Pour se prévaloir de services à domicile.

#### Info-Santé

- ☎ 811

Si vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété, si vous avez des inquiétudes pour un proche ou encore si vous vivez des difficultés dans votre famille ou dans votre couple, appelez Info-Social.

#### Info-Social

- ☎ 811, option 2

### 911 : Urgence

Pour toute urgence et pour une assistance immédiate.

**Définition du terme *urgence*** : Une situation nécessitant une intervention immédiate de la police, des pompiers ou des ambulanciers, car la santé, la sécurité ou les biens de quelqu'un sont en danger ou encore parce qu'un crime est en cours.



## Autres professionnels de la santé

### Pharmaciens et pharmaciennes

Ces spécialistes jouent un rôle central dans le système de santé en s'assurant de l'usage approprié des médicaments auprès de la population.

Ils offrent plusieurs services, comme :

- Prescrire des médicaments pour des problèmes de santé simples, comme les allergies saisonnières ou l'eczéma, ou à des fins préventives, comme pour la cessation tabagique;
- Ajuster l'ordonnance du médecin, pour s'assurer que le dosage est adéquat par exemple;
- Demander des analyses de laboratoire pour surveiller l'efficacité et la sécurité des médicaments;
- Procéder à la vaccination.

---

#### Pour plus d'information sur le rôle des pharmaciens et des pharmaciennes

- 🖱️ [opq.org](http://opq.org), sous Protection du public/Que fait l'Ordre pour me protéger?

### Dentistes

À l'exception de certaines chirurgies pratiquées dans les hôpitaux ou de certains traitements offerts dans quelques établissements universitaires, les traitements dentaires ne sont pas gratuits. Pour obtenir les soins d'un ou d'une dentiste, adressez-vous à l'un des nombreux cabinets privés à Laval ou encore à une clinique dentaire universitaire qui offre des traitements à prix réduit. Il est conseillé de comparer les prix fixés par différents dentistes pour trouver des services accessibles à votre budget.

Les enfants de moins de 10 ans et les prestataires d'une aide financière de dernier recours peuvent bénéficier gratuitement de plusieurs services.

---

#### Services dentaires couverts

- 🖱️ [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca), sous Assurance maladie/M'informer sur les services couverts/Services dentaires

#### Rôle des dentistes et services dentaires

- 🖱️ [maboucheensante.com](http://maboucheensante.com)

#### Trouver un dentiste

- 🖱️ [maboucheensante.com](http://maboucheensante.com), sous Trouver un dentiste

#### Clinique dentaire de l'Université de Montréal

- 🖱️ [medecinedentaire.umontreal.ca](http://medecinedentaire.umontreal.ca), sous Cliniques et patients

#### Clinique dentaire de l'Université McGill

- 🖱️ [mcgill.ca](http://mcgill.ca), sous Notre université/Facultés et écoles/Faculté de médecine dentaire et des sciences de la santé orale/Soins aux patients/Clinique dentaire de l'Université McGill





### Optométristes

Les optométristes fournissent certains services couverts par le régime d'assurance maladie. Les enfants, les personnes de 65 ans ou plus et celles ayant une déficience visuelle sont parmi les personnes assurées qui peuvent bénéficier de services optométriques gratuits. Un service d'urgence est couvert pour tous. De plus, le programme d'aide financière Mieux voir pour réussir permet d'obtenir un remboursement de 250 \$ sur l'achat de lunettes ou de verres de contact (lentilles) pour tout enfant de moins de 18 ans. Ce montant est fixe : il ne varie pas en fonction du coût de l'achat.

#### Services optométriques couverts

- 📍 [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca), sous Assurance maladie/M'informer sur les services couverts/ Services optométriques

#### Rôle de l'optométriste

- 📍 [ooq.org](http://ooq.org), sous Grand public/ Que fait l'optométriste?

## Suivi de grossesse, cours prénataux et services postnatals

Les femmes enceintes peuvent s'adresser à leur médecin de famille pour obtenir un suivi de grossesse. Si vous n'en avez pas, consultez la liste des médecins en obstétrique du centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval pour trouver un médecin de famille ou un obstétricien-gynécologue qui fera le suivi de votre grossesse et de votre accouchement.

Si vous attendez un enfant et que vous souhaitez bien vous préparer à l'arrivée de votre bébé, vous pouvez participer à des cours prénataux, où des spécialistes vous donnent des conseils pour mieux vivre la naissance de votre enfant.

Les professionnels et professionnelles de la santé responsables du suivi de la grossesse et de l'accouchement sont :

- Certains médecins de famille;
- Les sages-femmes;
- Les médecins spécialisés en obstétrique-gynécologie;
- Les infirmières praticiennes spécialisées en soins de première ligne.

#### Grossesse, accouchement et suivi

- 📍 [lavalensante.com](http://lavalensante.com), sous Soins et services/Liste des soins et services/Grossesse, accouchement et jeunes enfants/Suivi de grossesse

#### Suivi après l'accouchement et clinique d'allaitement

- 📞 450 622-5110, poste 64950

#### Mieux-Naitre à Laval : centre de ressources périnatales

- 📍 [mieuxnaitre.org](http://mieuxnaitre.org)

#### Naître et grandir : informations sur la grossesse et l'éducation des enfants de 0 à 8 ans

- 📍 [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

#### Suivi postnatal

- 📍 [lavalensante.com](http://lavalensante.com), sous Soins et services/Liste des soins et services/Grossesse, accouchement et jeunes enfants/Suivi postnatal

## Le guide *Mieux vivre*

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à deux ans* est offert à tous les futurs parents par le gouvernement du Québec. C'est une mine d'informations incontournable pour les nouveaux parents.

***Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à deux ans***

 [inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre)




**Si vous avez reçu votre carte d'assurance maladie, les services liés au suivi de grossesse sont gratuits.**

Si vous avez fait votre demande et êtes en période d'attente, il est important, jusqu'à la réception de la carte, de conserver la lettre mentionnant qu'une période d'attente s'applique. Certains services de santé peuvent être rendus gratuitement pendant la période d'attente, notamment les services pour les victimes de violence conjugale ou familiale ou d'agression sexuelle, ainsi que les services liés à la grossesse, à l'accouchement ou à l'interruption de grossesse.

## Vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger et de protéger les autres contre certaines maladies. Au Québec, la vaccination n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée. Le Programme québécois d'immunisation offre des vaccins gratuitement à toute la population du Québec.

 [quebec.ca](https://quebec.ca), sous Santé / Conseils et prévention / Vaccination







**La vaccination est gratuite pour tous les bébés, peu importe s'ils sont admissibles ou non à l'assurance maladie.**

## Coronavirus (COVID-19)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a officiellement déclaré l'état de pandémie relativement à la COVID-19. Le gouvernement du Québec a mis en place plusieurs mesures sanitaires pour en empêcher la propagation.

**Pour plus d'informations sur les mesures en vigueur, les tests de dépistage et la vaccination**

-  [quebec.ca](https://quebec.ca), sous Santé / Problèmes de santé / A à Z / Coronavirus (COVID-19)
-  1 877 644-4545
-  (ATS) : 1 800 361-9596
-  [lavalensante.com](https://lavalensante.com), sous Informations pratiques / Coronavirus – COVID-19

## Santé mentale et suivi psychosocial

De nombreux services sont offerts par le CISSS de Laval aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Il met à la disposition de la population des services individuels ou de groupes adaptés pour favoriser le rétablissement. Plusieurs organismes communautaires offrent également des services en santé mentale.

📍 lavalensante.com, sous Soins et services/Liste des soins et services/Santé mentale et services psychosociaux

## Services de santé pour les adolescentes et les adolescents

Les adolescentes et les adolescents acquièrent, dès le premier jour de leurs 14 ans, une très grande autonomie en matière de soins de santé. Ils peuvent dès lors consentir seuls à obtenir des soins médicaux ou des services sociaux sans en informer leurs parents, dans la mesure où ces soins et services sont requis par leur état de santé.



### Ressources

- 📞 Info-Social 811, option 2
- 📞 211

**Ligne d'intervention téléphonique  
dont le but est de prévenir le suicide**

- 📞 1 866 277-3553/1 866 APPELLE
- 📍 besoinaide.ca

## Santé sexuelle

La santé sexuelle est un aspect clé de la santé personnelle et du bien-être social qui a une influence sur les personnes toute leur vie durant. Plusieurs services sont offerts gratuitement pour favoriser le maintien d'une bonne santé sexuelle : éducation, information, dépistage de maladies, planification des naissances, contraception et interruption de grossesse non désirée.

Tous les services de santé sexuelle dans les CLSC de Laval sont offerts sur rendez-vous seulement, soit en appelant directement au CLSC ou en ligne.

### Pour prendre rendez-vous en ligne

📍 clicsante.ca

À l'étape 1, cliquez sur Dépistage ITSS et santé sexuelle. Puis, à l'étape 2, cliquez sur Sélectionner ce service. Enfin, à l'étape 3, entrez votre code postal et cliquez sur Rechercher.



### Ressource

Aire ouverte : services adaptés à la réalité des jeunes de 12 à 25 ans, notamment des services en santé mentale et physique, des conseils pour les études, le travail et le logement ainsi que des renseignements sur l'aide financière et juridique

### Aire ouverte

- 📍 lavalensante.com, sous Soins et services/Liste des soins et services/Aire ouverte
- 📍 308, boulevard Cartier Ouest, porte 4
- 📞 450 978-8333



## 6

# Enfants, familles et personnes âgées

## Services de garde et camps de jour

### Services de garde pour les enfants de 0 à 5 ans

Il existe différentes possibilités pour faire garder votre enfant. Le gouvernement du Québec a mis sur pied un programme de places en services de garde à contribution réduite pour les parents. D'autres mesures peuvent s'ajouter à ce programme de places subventionnées, notamment sous forme de crédits d'impôt ou de remboursement des frais de garde.

Les services éducatifs et les services de garde à la petite enfance ont pour but de permettre aux parents qui sont sur le marché du travail, aux études ou dans une démarche d'insertion sociale ou professionnelle de s'appuyer sur des services de qualité, accessibles et stimulants, tout en continuant à assumer un rôle prépondérant dans l'éducation de leurs jeunes enfants.



## Trois types de services de garde

### 1 Centre de la petite enfance (CPE)

C'est une garderie publique subventionnée par le gouvernement et où les frais de garde sont moins élevés. Le programme éducatif est adapté aux groupes d'âge des enfants. On y offre aussi des services connexes (dépistage des troubles du langage et suivi en orthophonie, par exemple).

### 2 Garderie privée

Elle est titulaire d'un permis et subventionnée ou non, selon l'établissement.

### 3 Service de garde en milieu familial

Ce service de garde est installé dans une résidence privée et est subventionné ou non, selon l'établissement. Les groupes sont plus petits et les enfants sont de tous âges, comme dans une famille.



#### Comment trouver une place ?

Inscrivez-vous à La place 0-5

 [laplace0-5.com](http://laplace0-5.com)

 514 270-5055

#### Pour trouver les garderies près de chez vous

Utilisez le localisateur du ministère de la Famille

 [mfa.gouv.qc.ca](http://mfa.gouv.qc.ca), sous Services de garde

Cliquez sur la vignette Localiser un service de garde, à droite de la page.

**Vous pouvez aussi consulter le répertoire des garderies (reconnues ou non par le ministère de la Famille)**

 [magarderie.com](http://magarderie.com)




**75%**

Le crédit d'impôt pourrait vous permettre de récupérer jusqu'à 75% du montant payé en frais de garderie.

## Crédit d'impôt remboursable

Si vous n'avez pas obtenu de place subventionnée pour faire garder votre enfant, vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt qui pourrait vous permettre de récupérer jusqu'à 75% du montant payé.

### Pour faire le calcul des frais de garderie

 [budget.finances.gouv.qc.ca](http://budget.finances.gouv.qc.ca), sous Ministère/Outils et services au public/Outils de calcul/Coût de garde quotidien en 2023

Cliquez sur la vignette Votre coût de garde quotidien.




## Les camps de jour estivaux


Chaque année, les écoles ferment pour les vacances d'été (de la fin juin à la fin août). La Ville de Laval offre des camps de jour pour les jeunes de 6 à 12 ans pendant huit semaines (jusqu'à la mi-août). Les enfants y sont encadrés par des moniteurs formés qui leur proposent des activités amusantes adaptées à leur âge. Inscrivez votre enfant en ligne dès le mois d'avril.

Le camp de jour Campgourou, pour sa part, est un camp spécialisé offert aux jeunes de 6 à 17 ans vivant avec un handicap. Il existe aussi un volet Intégration aux camps de jour pour les enfants ayant des besoins particuliers. Les inscriptions se font en ligne dès le mois de février.


### Inscription aux camps

 [inscriptions.laval.ca](https://inscriptions.laval.ca)

### Pour tout savoir sur les camps de jour réguliers et spécialisé (Campgourou) de la Ville de Laval

 [camps.laval.ca](https://camps.laval.ca), sous Camps de jour d'été/Camps de jour offerts par la Ville de Laval


### D'autres organismes lavallois offrent également des camps de jour, certains avec des thématiques particulières

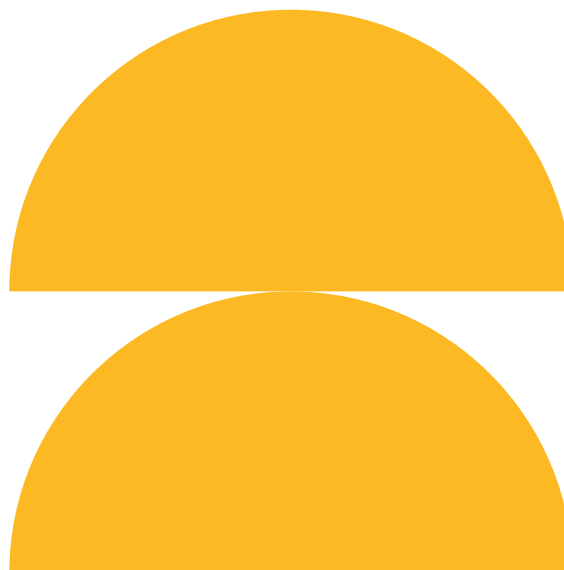
 [camps.laval.ca](https://camps.laval.ca), sous Camps de jour d'été/Camps de jour offerts par les organismes partenaires

## Les camps de jour de la relâche scolaire

Au début du mois de mars, les écoles sont fermées pendant cinq jours pour la semaine de relâche. Si vous avez besoin d'un service de garde pour vos enfants, des organismes de loisirs offrent des camps de jour.

### Information sur les camps de jour de la relâche

 [camps.laval.ca](https://camps.laval.ca) sous Camps de jour de la relâche scolaire



## Maisons de la famille

Ces organismes communautaires offrent plusieurs activités, ressources et services pour soutenir les parents et renforcer leurs relations avec leurs enfants. Ils proposent également des activités aux enfants pour favoriser leur développement global.

### Répertoire des organismes communautaires pour les familles à Laval

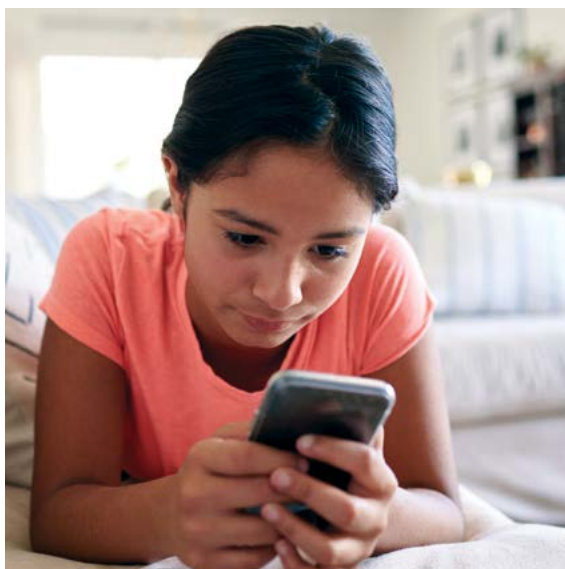
- 📍 mfa.gouv.qc.ca, sous Famille/Partenaires/  
Les organismes communautaires  
Famille/Répertoire des organismes  
communautaires dédiés aux familles/Laval

## Adolescentes et adolescents

Plusieurs services et activités sont conçus spécialement pour ce groupe d'âge.

### Activités de la Ville de Laval destinées aux jeunes de 12 à 17 ans

- 📍 ados.laval.ca



**Maisons de jeunes :** lieux de rencontre animés où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyennes et des citoyens critiques, actifs et responsables.

- 📍 arrondissement.com, sous Bottin des  
organismes/Vie de quartier/Maisons de jeunes  
(puis choisissez « Laval » dans le menu déroulant  
Tout Arrondissement.com)

**As-tu mon numéro :** site Web interactif sur les ressources communautaires, en santé, en éducation et en loisirs qui s'adresse à tous les jeunes de Laval et à leurs parents.

- 📍 astumonnumero.com

**Jeunesse, J'écoute :** service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et de soutien bénévole offert aux jeunes et accessible par texto 24 heures par jour, 7 jours par semaine, en français et en anglais.

- 📍 jeunessejecoute.ca
- 📞 686868 (texto)







## Personnes âgées

### Laval, municipalité amie des aînés

La Ville de Laval est reconnue comme municipalité amie des aînés (MADA). À ce titre, elle coordonne la réalisation d'un plan d'action élaboré en partenariat avec des institutions et des organismes lavallois, en vue de mieux adapter les ressources et les services aux besoins des aînés et de relever le défi qu'imposent les changements liés au vieillissement de la population.



### Semaine lavalloise des aînés

Peu importe votre âge, vous pouvez participer à la Semaine lavalloise des aînés. Tenu chaque année en octobre, cet événement organisé par la Ville de Laval en collaboration avec différents organismes communautaires vise à stimuler les échanges entre les aînés et les autres générations.

### Services et ressources pour les personnes âgées

Le centre intégré de santé et de services sociaux de Laval offre de nombreux services gratuits aux personnes de 65 ans et plus, aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille et aux proches aidants, notamment :

- Des conseils sur la nutrition ainsi que sur l'exercice, les saines habitudes de vie et la prévention des chutes;
- L'évaluation de l'autonomie;
- L'évaluation des besoins en adaptation du domicile;
- Le répit aux proches aidants;
- Des soins d'assistance;
- Des soins de fin de vie;
- Des soins infirmiers;
- Du soutien psychosocial

Lorsque les services normaux ne répondent plus aux besoins d'une personne en grande perte d'autonomie, une demande d'hébergement peut être envisagée avec l'aide d'un travailleur social ou d'une travailleuse sociale de l'hôpital ou du CLSC.

☎ 450 627-2530, poste 64922

#### Information en ligne

🖱 [lavalensante.com](http://lavalensante.com), sous Soins et services / Type de clientèle / Personne âgée



### Soutien pour le maintien à domicile

Une personne aînée en perte d'autonomie peut recevoir à domicile certains services d'aide dont elle a besoin : visite d'une infirmière, nutrition, aide technique, etc.

☎ 811, option 2

#### Soutien à domicile

🖱 [lavalensante.com](http://lavalensante.com), sous Soins et services/Liste des soins et services/Soutien à domicile

### Soutien financier offert aux personnes de 65 ans et plus

La Ville offre de l'aide financière pour favoriser l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées de 65 ans ou plus qui répondent aux conditions d'admissibilité.

#### Subvention de la Ville de Laval

🖱 [laval.ca](http://laval.ca), sous Citoyens/Services et subventions/Subventions et programmes/Soutien des personnes âgées de 65 ans et plus

### Programme Pair

Ce service gratuit d'appels automatisés joint les aînés par téléphone pour vérifier quotidiennement leur état de santé, ce qui augmente leur sentiment de sécurité et leur permet de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

#### Information sur le programme

- 🖱 [laval.ca](http://laval.ca), sous À propos/Éducation, santé et services sociaux/Programme Pair : appels automatisés pour aînés
- 🖱 [programmepair.ca](http://programmepair.ca)

#### Pour vous abonner ou abonner une personne proche

☎ 579 640-7247

### Projet Ampérage

Ampérage est un projet d'accompagnement multilingue s'adressant aux personnes âgées issues des communautés culturelles. Il vise à briser leur isolement en favorisant les rapprochements interculturels et intergénérationnels, ainsi qu'en stimulant une participation active à la communauté. Ce projet du centre SCAMA (service communautaire d'aide au maintien de l'autonomie) est financé par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration.

☎ 450 681-4240

#### Centre SCAMA

🖱 [centrescama.org](http://centrescama.org)

### Service Info-aidant

Confidentiel et gratuit, ce service téléphonique d'écoute, d'information et de référence professionnelle s'adresse aux proches qui s'occupent d'une personne aînée.


#### Info-aidant

- 🖱 [lappui.org](http://lappui.org)
- ☎ 1 855 852-7784, du lundi au vendredi de 8 h à 20 h


## Ligne Aide Abus Aînés

La maltraitance des aînés englobe une foule de comportements, allant des remarques blessantes au contrôle des activités quotidiennes. Dans sa forme extrême, elle peut entraîner des blessures physiques graves ou même mettre la vie en danger.


La ligne téléphonique gratuite Aide Abus Aînés vise à soutenir les personnes âgées et leurs proches qui vivent de la maltraitance. Le service est bilingue et confidentiel.


 [aideabusaines.ca](http://aideabusaines.ca)

Vous trouverez aussi sur le site [aideabusaines.ca](http://aideabusaines.ca), sous Communautés culturelles, un dépliant explicatif sur la maltraitance des aînés, disponible en français, en italien, en grec, en espagnol, en arabe, en portugais et en chinois.

 514 489-2287, tous les jours de 8 h à 20 h

### Autres informations sur les ressources et les services pour les aînés

 [aines.laval.ca](http://aines.laval.ca)

 [211qc.ca](http://211qc.ca), sous Aînés (dans la recherche par catégorie; sélectionnez ensuite la sous-catégorie qui vous intéresse et indiquez votre emplacement)




## Personnes handicapées


Le centre intégré de santé et de services sociaux de Laval offre de nombreux services gratuits aux personnes ayant une déficience intellectuelle (DI), un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou une déficience physique (DP) :

- Programmes d'aide aux personnes handicapées et à leur famille;
- Services spécifiques jeunesse DI-TSA-DP;
- Services spécifiques adultes DI-TSA-DP;
- Services spécialisés DI-TS;
- Services spécialisés DP;
- Ressources résidentielles.

### Pour des services liés à la déficience intellectuelle et au trouble du spectre de l'autisme

 811, option 2


### Pour des services liés à la déficience physique

 450 627-2530, poste 64922




### Ressources

#### Répertoire des ressources et activités pour les personnes handicapées de Laval

 [ropphl.org](http://ropphl.org), sous Ressources/ Répertoire des organismes

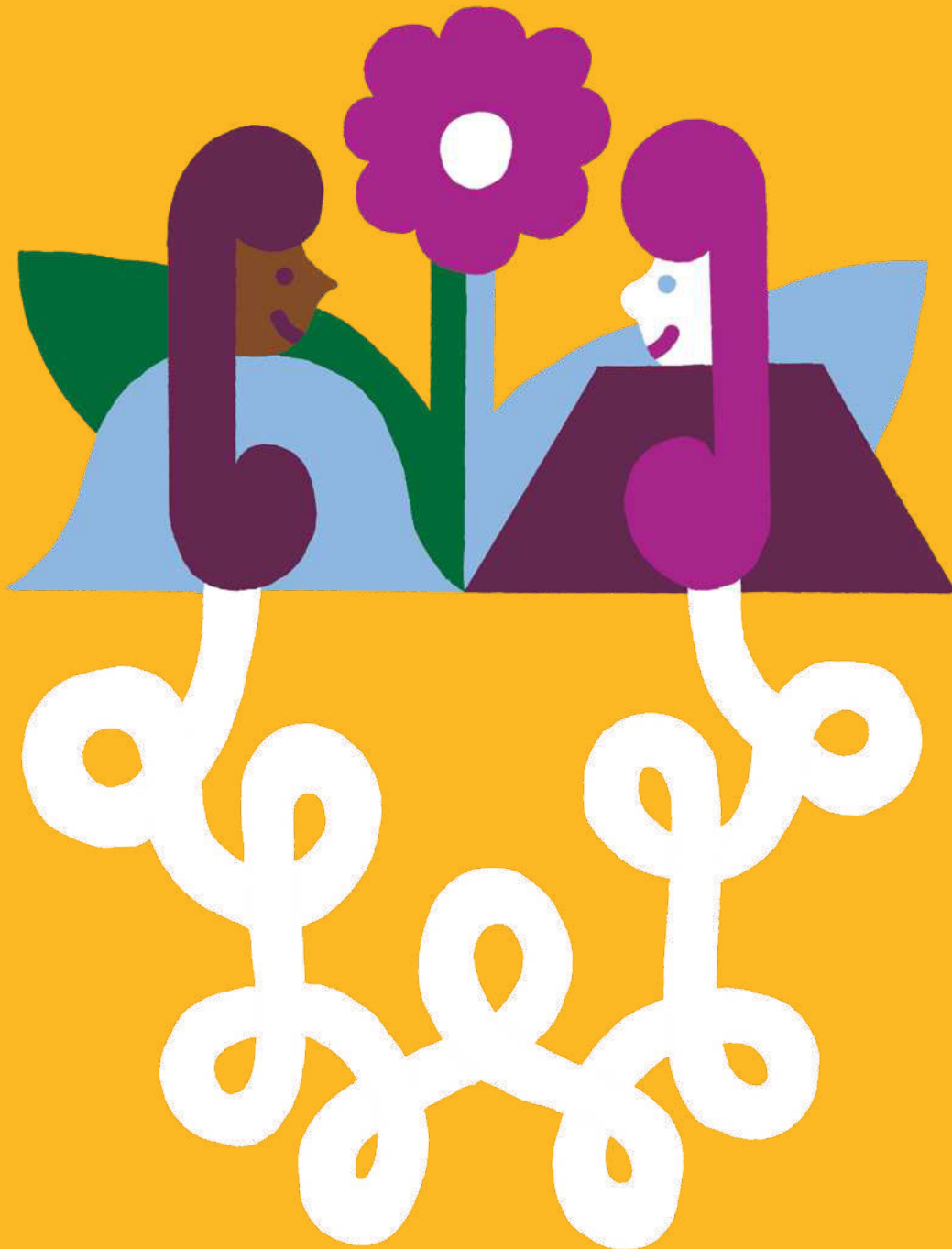
#### Guides pour les personnes handicapées, leur famille et leurs proches :

 [ophq.gouv.qc.ca](http://ophq.gouv.qc.ca), sous Publications/ Guides de l'Office/ Guides pour les personnes handicapées, leur famille et leurs proches





# Services municipaux





## Joindre votre ville

La Ville de Laval veut garantir sur le territoire lavallois un milieu de vie agréable à l'ensemble de la population. Accueillante, ouverte et inclusive, elle met tout en œuvre pour créer un cadre de vie de qualité et offrir aux citoyennes et aux citoyens les services auxquels ils ont droit, et ce, tout en respectant leur capacité de payer.

Vous avez une question sur les services municipaux ou désirez transmettre une suggestion, un commentaire ou encore une plainte à la Ville de Laval? Vous souhaitez connaître les activités offertes par votre bibliothèque? Vous voulez signaler un problème de collecte (ordures, recyclage compost), de nids-de-poule ou de déneigement?

 [youtube.com/watch?v=FkfP6yOk8FM](https://youtube.com/watch?v=FkfP6yOk8FM)

Visionnez la vidéo d'information sur le traitement d'une requête citoyenne.



### 3 façons de joindre la Ville



#### En ligne

[mondossier.laval.ca](https://mondossier.laval.ca)

Créez votre dossier sur le site Web de la Ville pour envoyer vos requêtes en tout temps et faire le suivi de vos demandes.



#### En personne

Au Comptoir multiservice  
1333, boulevard Chomedey,  
au rez-de-chaussée



#### Au téléphone

311, ou 450 978-8000  
si vous appelez de l'extérieur  
de Laval


Du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h  
Le samedi et dimanche, de 8 h à 17 h

## S'informer

Pour bien connaître votre nouvelle ville, suivez l'actualité, les annonces ou les activités de la Ville de Laval.

-  laval.ca
-  villedelavalpageofficielle
-  @villedelavalqc
-  @villedelavalqc
-  villedelavalqc
-  Ville de Laval

### 311 et services en ligne

-  laval.ca, sous Citoyens / 311 et services en ligne

### Abonnement aux envois par téléphone ou par courriel

-  abonnement.laval.ca

*Vivre à Laval* est le bulletin d'information de la Ville de Laval. Publié quatre fois par année, il regroupe de courtes nouvelles sur les projets et les programmes en cours ou à venir ainsi que sur les services, les activités et les événements offerts à la population lavalloise.

### Pour le consulter en ligne


-  vivrealaval.laval.ca





### Carte Avantages Laval

Gratuite pour les résidentes et les résidents de Laval, cette carte permet de profiter de nombreux avantages et rabais dans les installations municipales et auprès de plusieurs partenaires communautaires.


### Consultez la liste complète des rabais et des avantages

-  laval.ca, sous Activités / Carte Avantages Laval

### Vous pouvez vous procurer la carte Avantages Laval

-  Au Comptoir multiservice :  
1333, boulevard Chomedey,  
au rez-de-chaussée;
-  Dans les bibliothèques municipales.

### Pour les coordonnées et les heures d'ouverture des bibliothèques

-  laval.ca, sous Culture / Bibliothèques / Horaires et coordonnées

### Pour obtenir la carte vous devez présenter un document parmi les suivants

- Bail;
- Carte d'étudiant avec photo;
- Certificat d'assurance automobile;
- Compte de service public (électricité, téléphone, gaz, câble);
- Compte de taxes municipale ou scolaires;
- Permis de conduire.



## 2

# Développement social, arts et culture, activités de sport et de loisir

## Développement social

La Ville de Laval travaille continuellement à améliorer les conditions de vie des citoyens et des citoyennes. Elle consacre de nombreuses ressources à plusieurs sphères touchant le quotidien de la population.

Les politiques qu'elle adopte visent à :

- Favoriser la participation sociale et le vivre-ensemble;
- Soutenir les communautés de proximité (quartiers);
- Améliorer les conditions de vie et réduire les inégalités sociales.

La Ville travaille en partenariat avec de nombreux organismes communautaires actifs dans plusieurs domaines et qui s'investissent pour offrir des services divers aux citoyennes et aux citoyens. Ces ressources permettent d'apprendre à connaître son quartier, de tisser des liens et de recevoir gratuitement de l'aide.

 Voir aussi

La section **Organismes communautaires mandatés par le MIFI** à la page 23



## Les bibliothèques de Laval

### Abonnez-vous, c'est gratuit !

Les neuf bibliothèques de Laval offrent des activités, des livres et d'autres documents ainsi que des services pour tous les âges et tous les goûts. Proches des citoyens et des citoyennes et de leur milieu de vie, elles sont des lieux neutres, accessibles et accueillants favorisant votre intégration à la société.

#### En vous rendant à une bibliothèque, vous pouvez profiter de plusieurs services et commodités :

- Le prêt de documents pour les adultes et les jeunes : livres, albums, magazines, films, bandes dessinées, jeux vidéo, jeux de société;
- Des espaces pour lire, étudier, jouer en famille et se rencontrer;
- Des activités pour toute la famille : conférences, heures du conte, cours, activités culturelles, etc.;
- Des postes informatiques;
- Internet sans fil;
- Des imprimantes et photocopieurs (frais d'impression : 0,10 \$/page noir et blanc, 0,25 \$/page couleur);
- Des ressources pour vous aider à apprendre le français;
- Et bien plus encore!

De plus, les bibliothèques offrent un programme culturel saisonnier comprenant des activités pour les enfants, les jeunes et les adultes : heures du conte, conférences, jeux, ateliers technologiques, etc. Pendant la saison estivale, il y a également des activités dans les parcs, les piscines et les jeux d'eau.

#### Pour participer aux activités en bibliothèque

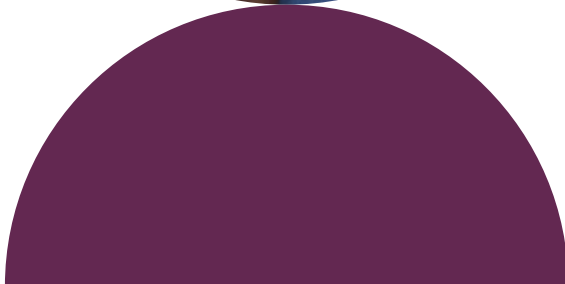
📍 [inscriptions.laval.ca](https://inscriptions.laval.ca)



#### Plusieurs services en ligne sont aussi disponibles :

- Prêt numérique ([laval.pretnumerique.ca](https://laval.pretnumerique.ca)) : des livres numériques en français et en anglais;
- Biblimags ([biblimags.ca](https://biblimags.ca)) : des magazines nationaux et internationaux dans plus d'une trentaine de langues;
- Tout apprendre ([toutapprendre.com](https://toutapprendre.com)) : des cours en ligne sur l'informatique, le travail, l'argent, la musique, etc., ainsi que des cours de français;
- EduMédia ([junior.edumedia-sciences.com](https://junior.edumedia-sciences.com)) : une ressource pour apprendre les sciences et les mathématiques au primaire et au secondaire;
- Reponseatout.ca : pour poser des questions sur les services des bibliothèques ou tout autre sujet, et obtenir une réponse de la part de l'équipe des bibliothèques;
- Des encyclopédies, des dictionnaires et bien d'autres ressources ([biblio.laval.ca](https://biblio.laval.ca)).

📍 [laval.ca](https://laval.ca), sous Culture/Bibliothèques/  
Services offerts/Services en ligne



### Le Studio

Le Studio est un laboratoire technologique situé à la bibliothèque Multiculturelle, ouvert à tous et accessible gratuitement. Il permet d'apprendre, de créer, d'échanger et d'explorer avec des équipements numériques à la fine pointe. Vous trouverez sur place :

- Un espace visuel pour vos projets photo ou vidéo;
- Un espace audio avec un studio d'enregistrement et des instruments de musique;
- Un espace jeux avec une console Nintendo Switch et une console PS4;
- Des imprimantes 3D;
- Des ordinateurs Mac;
- Et bien d'autres technologies.

---

 [laval.ca](http://laval.ca), sous Culture/Bibliothèques/Le Studio


### La Bibliomobile

La Bibliomobile est la dixième bibliothèque de la ville. Ce véhicule rempli de livres circule toute l'année dans les quartiers de Laval en s'arrêtant chez les organismes partenaires, dont les classes de francisation, ainsi que dans les parcs et les sites d'événements spéciaux durant l'été.

---

**Visionnez la vidéo sur la chaîne YouTube de la Ville de Laval pour plus de détails**

 [youtube.com/watch?v=xBd5G9mJeX4](https://youtube.com/watch?v=xBd5G9mJeX4)

 [biblio.laval.ca](http://biblio.laval.ca), sous Services/Bibliomobile



## Comment s'abonner?


Pour vous abonner à la bibliothèque, vous devez vous procurer la carte Avantages Laval.

 [Voir aussi](#)


La section **Carte Avantages Laval**, en page 105

Les enfants de 11 ans et moins doivent obtenir la signature d'un parent ou d'un tuteur lors de l'abonnement ou du renouvellement.

**Services offerts par les bibliothèques, règles du prêt de documents, inscription aux activités, etc.**

 [biblio.laval.ca](http://biblio.laval.ca)


**Posez vos questions en ligne**


 [biblio.laval.ca](http://biblio.laval.ca), sous Nous joindre/En ligne

Visitez la bibliothèque la plus près de chez vous : le personnel vous donnera toute l'information nécessaire.

### Les neuf bibliothèques de Laval

- **Bibliothèque Émile-Nelligan**  
(Laval-des-Rapides)
- **Bibliothèque Gabrielle-Roy**  
(Fabreville)
- **Bibliothèque Germaine-Guèvremont**  
(Duvernay)
- **Bibliothèque Laure-Conan** (Auteuil)
- **Bibliothèque Marius-Barbeau**  
(Saint-François)
- **Bibliothèque Multiculturelle et le Studio** (Chomedey)
- **Bibliothèque Philippe-Panneton**  
(Laval-Ouest)
- **Bibliothèque Sylvain-Garneau**  
(Sainte-Rose)
- **Bibliothèque Yves-Thériault**  
(Sainte-Dorothée)

 [laval.ca](http://laval.ca), sous Culture/Bibliothèques/  
Horaires et coordonnées

 311



## Culture et patrimoine

La vie culturelle lavalloise est riche, diversifiée et en plein essor. La Ville de Laval et ses partenaires font la promotion et la diffusion des arts et de la culture auprès de toute la population.



## Activités culturelles

À Laval, différentes organisations proposent des activités culturelles dans toutes les disciplines et pour tous les goûts, que ce soit à la Maison des arts, en plein air ou dans les locaux des organismes culturels.

### Arts de la scène

Théâtre de création et de répertoire, danse contemporaine, musiques du monde, chant choral, musique classique, chanson, contes, variétés et humour, spectacles pour enfants : la programmation municipale et celle des organismes culturels du territoire sont riches et variées.

### Arts littéraires

En plus des activités offertes dans les bibliothèques, des organismes culturels proposent de nombreux événements et activités littéraires à Laval.

### Arts visuels

La Salle Alfred-Pellan de la Maison des arts présente des expositions d'art actuel et des activités de médiation artistique. Différents centres d'exposition proposent aussi des initiatives variées en arts visuels : symposiums, visites commentées, rencontres avec des artistes, art public, parcours déambulatoires, etc.



### La Maison des arts de Laval

La Maison des arts accueille chaque année des dizaines d'artistes de renommée nationale et internationale. En plus de sa programmation municipale pluridisciplinaire, on y présente annuellement une centaine de spectacles et de manifestations d'organismes culturels et communautaires lavallois.

#### Programmation

 [mda.laval.ca](http://mda.laval.ca)





### Cinéma

Les cinéphiles, petits et grands, sont comblés à Laval. Certains parcs et bibliothèques se transforment en salles de cinéma à différents moments de l'année. À cette programmation municipale s'ajoutent des salles privées disséminées sur le territoire.

### Culture scientifique

À travers un réseau d'institutions muséales et d'organismes qui ont pour mission de mettre la science à la portée de tous, de nombreuses activités sont organisées pour intéresser les jeunes et les adultes aux sciences et aux technologies et pour encourager la relève scientifique.

### Histoire et patrimoine

Pour découvrir le patrimoine riche et méconnu de Laval et de ses quartiers, vous pouvez participer aux Virées patrimoniales – des visites guidées historiques en compagnie de comédiens-animateurs – ou télécharger l'application mobile Parcourir Laval.

### Événements et festivals culturels

Laval accueille une foule d'événements et de festivals culturels tout au long de l'année : les Journées de la culture, Petits bonheurs Laval (pour les tout-petits), la programmation estivale des Zones musicales, la Triennale *Banlieue!* (événement en arts visuels), etc. De nombreuses autres manifestations culturelles sont également présentées par les organismes lavallois.

Pour en savoir plus sur les activités, les lieux culturels et les ressources pour les organismes et les artistes

📍 laval.ca, sous Culture



### Activités de loisir culturel

Vous voulez pratiquer le théâtre, le chant, la peinture? Des organismes lavallois offrent un vaste choix d'activités de loisir culturel. Pour vous inscrire à un cours ou à une activité, vous devez communiquer avec l'organisme qui les propose.

Pour consulter la liste des organismes culturels professionnels et des organismes de loisirs

📍 laval.ca, sous Culture / Artistes et organismes culturels / Répertoire des organismes culturels






## Ressources et services offerts aux artistes et aux travailleuses et travailleurs culturels

### Conseils des arts

Le Conseil des arts et des lettres du Québec et le Conseil des arts du Canada sont des organismes de soutien public aux arts. Ils offrent aux artistes et aux organismes en arts des services et des programmes de subvention dans le but de soutenir la création, l'expérimentation, la production et la diffusion artistique et littéraire.

#### Conseil des arts et des lettres du Québec

 [calq.gouv.qc.ca](http://calq.gouv.qc.ca)

#### Conseil des arts du Canada


 [conseildesarts.ca](http://conseildesarts.ca)



### Ressources municipales

À Laval, les artistes professionnels et de la relève peuvent également bénéficier de différents types de soutien tels que des programmes de mentorat, de résidence de création et de soutien financier.

Pour en savoir plus sur les programmes offerts, consultez le site Internet de la Ville de Laval

 [laval.ca](http://laval.ca), sous Culture / Artistes et organismes culturels

### Culture Laval

Culture Laval offre des services ainsi que des activités de formation et de perfectionnement conçus pour répondre aux besoins des artistes de toutes disciplines ainsi qu'au personnel, aux administrateurs et aux administratrices d'organismes culturels lavallois.

Pour découvrir les services offerts ou vous inscrire à une formation

 [culturelaval.ca](http://culturelaval.ca)

### Signé Laval

Cette plateforme collaborative fait la promotion de la culture sur le territoire lavallois. Vous y trouverez :

- Un calendrier rassemblant les activités culturelles qui se déroulent à Laval;
- Une section magazine qui raconte la vie culturelle lavalloise à travers des entrevues, des vidéos, des photos, des articles et des jeux;
- Un répertoire des organisations et lieux culturels lavallois, des artistes et des auteurs;
- Des pages Quartiers mettant en lumière le développement de la culture et du patrimoine dans chacun des 14 quartiers historiques de Laval.

 [signelaval.com](http://signelaval.com)

# Lieux à découvrir

Laval se démarque entre autres par ses nombreux sites d'intérêt et ses trésors cachés. Visitez-les pour découvrir votre ville tout en vous amusant!



**Maison des arts de Laval (salle Alfred-Pellan, Studio, théâtre des Muses)**

- 📍 mda.laval.ca
- 📍 1395, boulevard de la Concorde O.
- ☎ 450 662-4440



**Centre d'interprétation de l'eau – C.I.EAU**

- 📍 cieau.org
- 📍 12, rue Hotte
- ☎ 450 963-6463



**Co-Motion (Salle André-Mathieu, Annexe 3)**

- 📍 co-motion.ca
- 📍 475, boulevard de l'Avenir
- ☎ 450 667-2040



**Centre d'exploration du Parc de la Rivière-des-Mille-Îles**

- 📍 parc-mille-iles.qc.ca, sous Centre d'exploration
- 📍 345, boulevard Sainte-Rose
- ☎ 450 622-1020



**Centropolis**

- 📍 centropolis.ca
- 📍 1799, avenue Pierre-Péladeau
- ☎ 450 681-4811



**Cosmodôme**

- 📍 cosmodome.org
- 📍 2150, autoroute des Laurentides
- ☎ 450 978-3600





#### Musée de la santé Armand-Frappier

- 📍 museefrappier.org
- 📍 2150, autoroute des Laurentides
- ☎ 450 686-5641



#### Théâtre du Bout de l'île

- 📍 maville.laval.ca
- Sous le champ Recherche d'un lieu, tapez « Théâtre du Bout de l'île ».
- 📍 10585, boulevard Lévesque Est
- ☎ 450 665-7844



#### Centrale électrique de la Rivière-des-Prairies

- 📍 hydroquebec.com, sous Tout nos sites (dans le menu en haut de la page) / Histoire et visites des installations / Visites des installations

Choisissez Centrale hydroélectrique, sous le menu Types d'installation, et, sous le menu Régions, choisissez Laval.

- 📍 3400, rue du Barrage
- ☎ 1 800 365-5229



#### Place Bell

- 📍 placebell.ca
- 📍 1950, rue Claude-Gagné
- ☎ 1 855 595-2200



#### Théâtre Marcellin-Champagnat

- 📍 theatremc.ca
- ☎ 1275, avenue du Collège
- ☎ 450 661-7714

#### Tourisme Laval

Pour mieux connaître les attraits de votre nouvelle ville, vous pouvez aussi contacter Tourisme Laval, qui conçoit et diffuse des outils d'information touristique sur la région.

- 📍 tourismelaval.com
- ☎ 450 682-5522



**Laval est l'une des rares grandes villes québécoises où la vie urbaine côtoie de si près une zone agricole. Celle-ci couvre environ 30% de sa superficie. Le territoire, qui compte 120 fermes et 87 entreprises de transformation alimentaire, regorge de produits de qualité. Saveurs de Laval est la référence pour découvrir des produits, des activités et des entreprises agroalimentaires.**

## Saveurs de Laval

Vous cherchez des activités agrotouristiques à faire à proximité? À Laval, il y en a pour tous les goûts! À l'autocueillette de tulipes ou de glaïeuls, de petits fruits ou d'une grande variété de légumes, parcours dans un labyrinthe géant en plein cœur d'un champ de maïs, visite champêtre dans un vignoble ou à la cabane à sucre... Laval jouit d'une offre agrotouristique des plus diversifiées. Profitez de cette richesse afin de vous procurer des fleurs ainsi que des produits frais et transformés directement à la ferme. Plusieurs kiosques à la ferme sont accessibles en transport en commun.


Saveurs de Laval

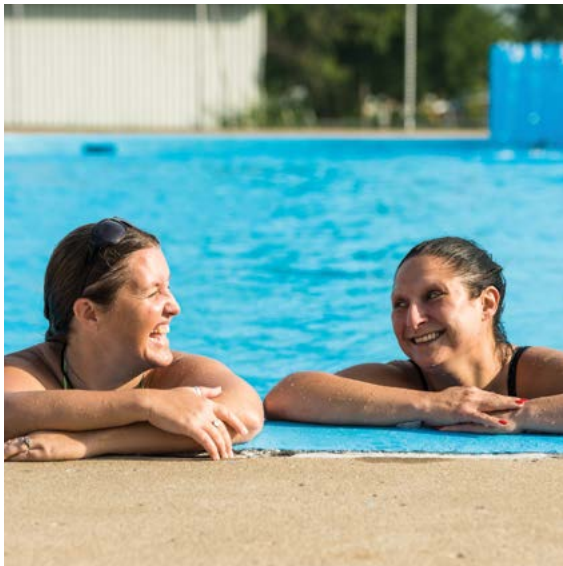
 [saveursdelaval.com](https://saveursdelaval.com)

## Activités de sports et de loisirs

### Une riche programmation

En été comme en hiver, la Ville de Laval organise de nombreuses activités gratuites pour encourager les familles et tous les citoyens et citoyennes à sortir prendre l'air.


 [dehors.laval.ca](https://dehors.laval.ca)



### Piscines extérieures, pataugeoires et jeux d'eau

Durant les mois d'été (juin, juillet et août), 20 piscines et 10 parcs de jeux d'eau sont ouverts gratuitement à toute la population lavalloise. Il suffit d'avoir un maillot de bain et de vérifier les heures d'ouverture avant de s'y rendre. Les pataugeoires sont de petites piscines peu profondes conçues pour les jeunes enfants. Les jeux d'eau sont des structures intégrées à un parc pour enfants où ceux-ci peuvent se rafraîchir et jouer.


#### Pour connaître les emplacements

 [piscines.laval.ca](https://piscines.laval.ca), sous Piscines extérieures, pataugeoires, plage et jeux d'eau

### Piscines intérieures

Tout au long de l'année, des piscines intérieures offrent des heures de baignade libre pour toutes les résidentes et tous les résidents de Laval. Des cours de natation et d'autres activités aquatiques (aquaforme, aquajogging, etc.) sont également offerts dans ces piscines. Le port d'un maillot de bain servant uniquement à la baignade et d'un bonnet de bain est obligatoire.

#### Pour connaître les emplacements

 [piscines.laval.ca](https://piscines.laval.ca), sous Piscines intérieures


Pour les détails pratiques, cliquez sur Foire aux questions sur les piscines intérieures, tout en bas du texte, sous Réglementation et documentation.

### Patinoires extérieures

En hiver (janvier et février), une soixantaine de patinoires extérieures sont entretenues sur le territoire lavallois. Vous pouvez y jouer au hockey ou y patiner.

Il existe des patinoires avec des bandes pour jouer au hockey et d'autres patinoires sans bandes pour patiner librement.

#### Pour connaître l'emplacement et la vocation des patinoires ainsi que l'état de la glace

 [patinoires.laval.ca](https://patinoires.laval.ca), sous Patinoires extérieures







## S'inscrire à une activité sportive ou de loisir

Les organismes lavallois proposent un vaste choix d'activités sportives et d'activités de loisirs à prix abordable. Les modalités d'inscription varient selon l'activité choisie et l'organisme.

Quelques exemples d'activités :

- Natation, activités aquatiques pour adultes ;
- Soccer, baseball, hockey, basketball ;
- Arts martiaux ;
- Yoga, taï-chi ;
- Dessin, peinture ;
- Musique, chant, danse.

### Arénas

Laval compte 11 arénas répartis sur tout le territoire, où vous pouvez pratiquer le hockey ou le patinage libre toute l'année.

Pour connaître les emplacements et les heures d'ouverture

📍 [patinoires.laval.ca](http://patinoires.laval.ca), sous Arénas

### Autres installations sportives

De nombreux parcs de la ville sont dotés d'installations pour pratiquer des sports extérieurs comme le soccer, la planche à roulettes, le basketball, etc.

Pour connaître tous les endroits où faire du sport

📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous Activités/Sports et loisirs/Terrains et installations sportives

### Trois moments dans l'année pour s'inscrire

#### Début mars

Pour les activités offertes au printemps et à l'été.

#### Début août

Pour les activités offertes à l'automne.

#### Décembre

Pour les activités offertes à l'hiver.

📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous Activités/Sports et loisirs/Inscriptions aux activités culturelles, sportives et de loisirs

Pour la liste des organismes qui offrent des activités sportives et de loisirs

📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous Activités/Organismes et bénévoles/Répertoire des organismes

Choisissez Loisirs ou Sports dans le menu déroulant des secteurs d'activités.






## Événements et festivals


Laval est une ville festive! De nombreux événements et festivals s’y déroulent toute l’année. La Ville de Laval invite les citoyennes et les citoyens de tous les âges à participer à Laval en blanc, à la Fête de la famille, à la Grande Fête des pompiers, à Laval à vélo et à une foule d’autres événements, sans oublier ceux qui sont offerts par les organismes (fêtes de quartier, Festivités de l’Ouest, etc.).

Soyez de la fête! Pour consulter la programmation

 [evenements.laval.ca](https://evenements.laval.ca)

## Carte accompagnement loisir

Avec la Carte accompagnement loisir (CAL), l’accompagnateur ou l’accompagnatrice d’une personne handicapée profite de l’entrée gratuite lors des activités des organisations de loisirs, culturelles et touristiques partenaires.

 [carteloisir.ca](https://carteloisir.ca), sous Demander votre CAL/ Quels sont les critères pour obtenir votre CAL?





## Espaces verts et plein air

Laval compte plus de 300 parcs, allant des parcs de quartier aux grands parcs qui donnent accès à la nature tout près de chez vous. De plus, de nombreux boisés et berges sont accessibles gratuitement. Vous pouvez y faire des promenades ou de l'activité physique, y pique-niquer et même participer à toutes sortes d'activités gratuites, été comme hiver.

### Pour connaître les activités et les commodités offertes dans les grands parcs

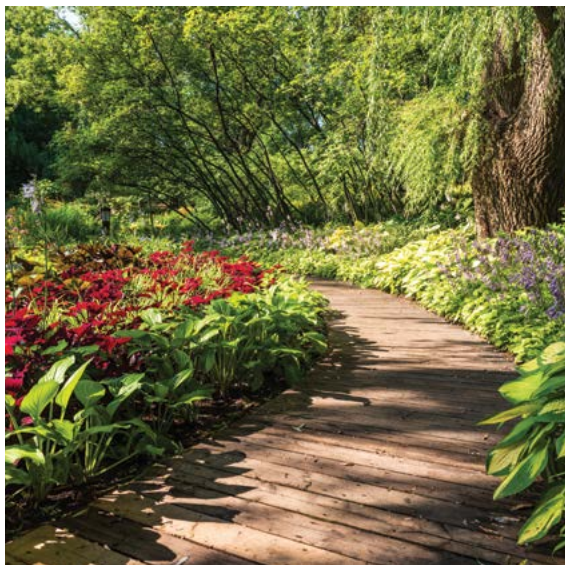
#### Berge des Baigneurs (Sainte-Rose)

 [maville.laval.ca](http://maville.laval.ca)

Sous le champ Recherche d'un lieu, tapez «Berge des Baigneurs».

#### Centre de la nature (Saint-Vincent-de-Paul)

 [centredelanature.laval.ca](http://centredelanature.laval.ca)




#### Parc Bernard-Landry (Laval-des-Rapides)

 [maville.laval.ca](http://maville.laval.ca)

Sous le champ Recherche d'un lieu, tapez «Parc Bernard-Landry».

Pour que la population puisse profiter des installations en toute sécurité, la Ville de Laval a établi une réglementation qui touche les heures d'ouverture, les activités interdites et les infractions.

#### Pour prendre connaissance du règlement

 [laval.ca](http://laval.ca), sous Citoyens/Règlements et permis/Règlements codifiés

Cliquez sur Règlement L-4510.

 311

## Trame verte et bleue de Laval

La Ville de Laval souhaite créer un territoire vivant et connecté, où les espaces verts et bleus cohabitent et dévoilent leur vraie nature. C'est une façon de protéger nos écosystèmes et de mettre en valeur les atouts de notre patrimoine, en plus de les enrichir au contact de ce qui les entoure.

#### Pour en apprendre plus sur la Trame verte et bleue lavalloise

 [tramevertebleue.laval.ca](http://tramevertebleue.laval.ca)



## Autres lieux d'intérêts

### Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Sainte-Rose)

Géré par un organisme à but non lucratif, cet espace faunique protégé est le plus grand du genre dans la région métropolitaine. On peut y observer les animaux dans leur habitat naturel à partir des sentiers pédestres ou de la rivière, à bord d'une embarcation.

📍 [parc-mille-iles.qc.ca](http://parc-mille-iles.qc.ca)

### Berge aux Quatre-Vents (Laval-Ouest)

📍 [maville.laval.ca](http://maville.laval.ca)

Sous le champ Recherche d'un lieu, tapez « Berge aux Quatre-Vents ».

### Bois de l'Équerre (Sainte-Rose)

Ses nombreux sentiers boisés sont ouverts gratuitement aux citoyens et aux citoyennes, dont deux sentiers accessibles universellement.

📍 [reseaucanopee.org](http://reseaucanopee.org), sous Explorer les bois/ Trouver un bois/ Bois de l'Équerre



## Protection de la population

### Service de police de Laval

La mission du Service de police de Laval est de promouvoir et de maintenir la paix, l'ordre et la sécurité publique ainsi que de sauvegarder la vie et les biens des citoyennes et des citoyens en faisant respecter les lois, dans le respect des droits et des libertés des chartes canadienne et québécoise.

La police est composée de femmes et d'hommes qui travaillent ensemble pour assurer la sécurité au sein de la communauté lavalloise. Des policières et des policiers sont présents dans les différents postes de quartier du territoire. On peut les voir également dans les rues de Laval, 7 jours sur 7.

Le service est organisé en fonction d'une approche communautaire et ses activités sont orientées selon les besoins des citoyens. Il réalise des activités de prévention et de rapprochement de manière à agir concrètement auprès de la population.

Il est normal de croiser des policières et des policiers dans les rues, dans les places publiques et lors d'événements. Leur présence ne signifie pas qu'il y a un danger : elle sert plutôt à assurer la paix et à contrôler la circulation.







Dans sa volonté de maintenir ses engagements envers la communauté, le Service de police de Laval s'est doté d'un ensemble de valeurs qui guident les actions de ses membres dans l'exercice de leurs fonctions :

- Intégrité;
- Respect;
- Innovation;
- Esprit d'équipe;
- Communication;
- Diversité.

Pour connaître les coordonnées des comptoirs d'accueil des citoyens et des postes de police de quartier (PDQ)

[police.laval.ca](http://police.laval.ca), sous Nous joindre

**Les policières et les policiers assurent le respect des lois, et peuvent aussi vous venir en aide de différentes façons, par exemples :**

- Aide au sujet d'un proche;
- Référence vers des services d'aide en cas de dépendance, de violence conjugale, etc.;
- Référence vers des services municipaux et des organismes communautaires;
- Sécurité en milieu scolaire (lutte contre les gangs de rue, la drogue, l'intimidation et le taxage);
- Prévention du vol et de la fraude;
- Sécurité routière.

Offrir de l'argent à une policière ou à un policier, dans le but d'éviter un constat d'infraction ou une arrestation par exemple, constitue un acte criminel. Cette personne ne vous demandera jamais d'argent non plus, puisqu'il s'agit d'un geste criminel pour elle aussi.

**Pour en savoir plus sur le Service de police de Laval**

[police.laval.ca](http://police.laval.ca)

**Ligne Info-Police : pour fournir une information confidentielle sur une enquête ou un dossier**

450 662-INFO (4636)

**Échec au crime : pour signaler anonymement un crime**

[echecaucrime.com](http://echecaucrime.com)

1 800 711-1800

## Urgence sociale

La Division de l'urgence sociale du Service de police de Laval fait des interventions psychosociales d'urgence auprès de la population lavalloise, que ce soit lors d'un incendie, d'une évacuation, d'un décès tragique, d'une situation de violence intrafamiliale ou d'une situation de crise ou de désorganisation liée à l'état mental. Plusieurs services gratuits sont offerts, comme de l'aide alimentaire, du soutien psychosocial, de l'hébergement temporaire, etc.

[police.laval.ca](http://police.laval.ca), sous À propos/Urgence sociale

450 662-4595









## Prévention et sécurité incendie (pompiers)

La mission du Service de sécurité incendie est de sauvegarder la vie et les biens des citoyens et des citoyennes, en prévenant et en combattant les incendies.

### Pour connaître les coordonnées des casernes de pompiers

- 📍 pompiers.laval.ca, sous À propos du Service de sécurité incendie / Casernes de pompiers

### Service de sécurité incendie

- 📍 pompiers.laval.ca, sous À propos du Service de sécurité incendie

Si un incendie se déclare dans votre logement ou un autre lieu intérieur, sortez immédiatement en refermant les portes derrière vous!

Une fois à l'extérieur, composez le 911. Attendez l'arrivée des pompiers et ne retournez pas à l'intérieur.

**Dans chaque résidence, trois mesures élémentaires de sécurité incendie doivent être mises en place pour que les personnes, les biens et le logement soient protégés en cas d'incendie :**

- 1 Présence de détecteurs ou d'avertisseurs de fumée sur chaque étage;
- 2 Présence d'extincteurs;
- 3 Réalisation d'un plan d'évacuation.

### Qu'est-ce qu'un avertisseur de fumée?

C'est un dispositif qui détecte rapidement la fumée et qui émet aussitôt un signal sonore. Il peut être électrique ou à pile. L'avertisseur de fumée sauve des vies, surtout quand le feu se déclare la nuit, alors que tout le monde dort. C'est la responsabilité du ou de la propriétaire du logement de fournir une quantité suffisante d'avertisseurs aux locataires; et c'est la responsabilité des locataires de fournir les piles, au besoin.

### Comment réagir s'il sonne?

- 1 Vérifiez la cause du déclenchement de l'alarme.
- 2 S'il y a une accumulation de vapeur d'eau, aérez la pièce.
- 3 S'il y a un début d'incendie, sortez immédiatement et appelez le 911.

Si vous entendez une alarme d'incendie dans votre bâtiment :

- Quittez l'immeuble le plus rapidement possible par l'issue la plus près (n'utilisez pas l'ascenseur et n'allez pas chercher vos effets personnels).
- Rendez-vous avec toute votre famille à un point de rassemblement à l'extérieur, ou chez un voisin ou une voisine d'un autre bâtiment.
- Appelez le 911.
- Ne retournez pas à l'intérieur.

### Conseils sur les avertisseurs de fumée

- 📍 pompiers.laval.ca, sous Prévention des incendies / Avertisseur de fumée : conseils

## Avertisseur de monoxyde de carbone


Il est obligatoire si vous avez :

- 1 Un garage ayant un accès direct à la maison ;
- 2 Un appareil de combustion à combustibles solides (poêle à bois, foyer, etc.) ;
- 3 Une source de monoxyde de carbone dans votre logement (cuisinière au gaz, chauffe-eau au gaz, etc.).

Seul l'avertisseur de monoxyde de carbone peut détecter la présence de ce gaz inodore et incolore. Si l'avertisseur de monoxyde de carbone se met à sonner, ou si vous ressentez soudainement des symptômes tels que de la fatigue, des maux de tête, des étourdissements, des nausées ou des vomissements, évacuez immédiatement le bâtiment et composez le 911.

---

### Conseils sur les avertisseurs de monoxyde de carbone


-  pompiers.laval.ca, sous Prévention des incendies / Avertisseur de monoxyde de carbone : conseils

### Conseils pour assurer la sécurité dans la cuisine et éviter les feux de cuisson

- Utilisez une minuterie pour calculer la durée de la cuisson.
- Portez des vêtements près du corps lorsque vous cuisinez.
- Utilisez une friteuse homologuée munie d'un thermostat. Ne chauffez jamais d'huile dans un chaudron ou une casserole pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron.
- Ne déplacez jamais un récipient dont le contenu est en flammes. Vous risquez de propager le feu et de vous brûler gravement. Utilisez plutôt un grand couvercle pour étouffer les flammes.

---

### Conseils pour identifier les risques de feux de cuisson


-  pompiers.laval.ca, sous Identifiez les risques / Feux de cuisson

## Règles de sécurité à respecter pour prévenir les incendies à la maison

- Ne laissez jamais à la portée des enfants des objets brûlants ou pouvant causer le feu.
- N'entreposez jamais de bouteilles de propane à l'intérieur du logement.
- Ne surchargez pas les prises électriques. Utilisez plutôt des barres de tension à prises multiples avec disjoncteur.
- Ne faites pas courir les fils électriques sous les tapis.
- Gardez les issues (portes extérieures) dégagées en tout temps, en veillant à déblayer la neige en hiver.
- Ne laissez pas les articles de fumeurs sans surveillance.
- Faites ramoner la cheminée deux fois par année, au printemps et à l'automne.
- Ne jetez jamais vos mégots de cigarette dans les pots de fleurs.
- Faites refroidir vos cendres chaudes dans un contenant incombustible muni d'un couvercle, à plus d'un mètre de toutes matières combustibles, pendant au moins 7 jours avant d'être jetées.

---

### Conseils pratiques de sécurité incendie

-  pompiers.laval.ca, sous Prévention des incendies / Consignes en matière de prévention incendie



## Barbecue

**Le barbecue peut être dangereux s'il est mal utilisé. Voici des conseils pour éviter les accidents.**

- Les barbecues sont conçus pour être utilisés dehors. N'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur de votre logement.
- Assurez-vous que votre appareil est homologué, propre et en bon état de marche.
- Ne laissez pas un barbecue allumé sans surveillance.
- Assurez-vous de bien l'éteindre après usage.
- Avant la première utilisation de la saison, nettoyez et vérifiez les brûleurs ainsi que les conduits d'alimentation de votre appareil, et faites un test d'étanchéité des conduits et des raccords à l'aide d'eau savonneuse.
- Lorsque vous transportez la bouteille de propane en voiture, assurez-vous de bien la fixer verticalement, ouvrez les fenêtres et laissez le coffre entrouvert. Rappelez-vous qu'une bouteille de plus de 10 ans ne doit pas être réutilisée.
- Munissez-vous d'un extincteur portatif.

---

**Pour savoir comment bien choisir et utiliser votre extincteur**

- 📍 [pompiers.laval.ca](http://pompiers.laval.ca), sous Prévention des incendies / Extincteur portatif

**Conseils de sécurité sur les barbecues au propane ou au gaz naturel (Régie du bâtiment du Québec)**

- 📍 [rbq.gouv.qc.ca](http://rbq.gouv.qc.ca), sous Citoyen / Penser sécurité à la maison / Griller et réfrigérer / Barbecue au propane ou au gaz naturel





## Foyer extérieur

À Laval, les feux en plein air sont permis uniquement dans des foyers extérieurs conformes à la réglementation. Un foyer extérieur est une armature en métal qui permet de contenir le feu.

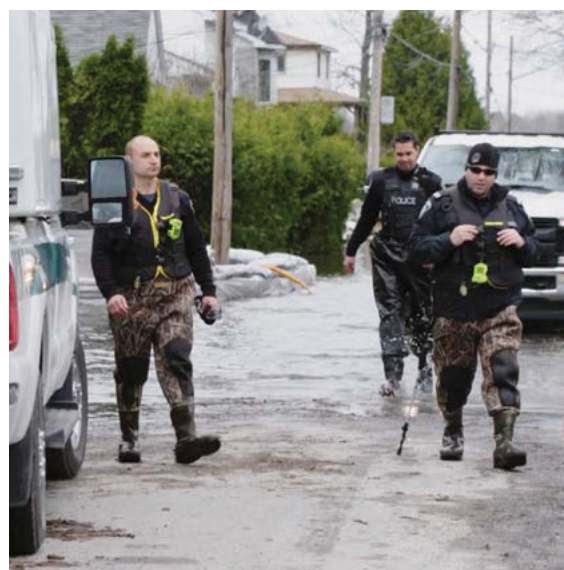
📍 [reglements.laval.ca](https://reglements.laval.ca), sous Foyers et appareils de cuisson extérieurs

## Feux d'artifice

Même s'il est possible d'en faire l'achat à Laval, il est strictement interdit d'utiliser des feux d'artifice sans avoir obtenu au préalable l'autorisation du Service de sécurité incendie de Laval.


## Mesures d'urgence

Laval est une ville sécuritaire, mais des sinistres ou des situations d'urgence (inondations, vents violents, pandémie, chaleur extrême, etc.) peuvent tout de même avoir lieu. Lorsqu'une situation d'urgence survient, chaque personne est responsable de sa propre sécurité.




## Des gestes simples peuvent vous faciliter la vie et vous aider à protéger vos proches.


Abonnez-vous aux alertes de la Ville, qui vous informent en cas d'avis important ou de situation d'urgence.

 [abonnement.laval.ca](http://abonnement.laval.ca)

### Pour en savoir plus sur les situations d'urgence

 [laval.ca](http://laval.ca), sous Citoyens/Mesures d'urgence et sécurité civile/Situations d'urgence


### Découvrez d'autres conseils pour les situations d'urgence

 [quebec.ca](http://quebec.ca), sous Sécurité et situations d'urgence / Comment se préparer à une situation d'urgence / Comment se préparer à la maison

### Préparez une trousse d'urgence

Elle vous aidera à survivre pendant une période prolongée (trois jours et plus) sans électricité ni eau potable.

### Quoi mettre dans votre trousse d'urgence


 [laval.ca](http://laval.ca), sous Citoyens/Mesures d'urgence et sécurité civile/Trousse d'urgence 72 heures

## Visiter une caserne de pompiers


Il est possible de visiter une caserne de pompiers à Laval (sur rendez-vous). C'est une activité toujours très instructive.

Une journée portes ouvertes a lieu tous les ans, en octobre, au cours de la Semaine de la prévention des incendies.

### Pour une visite virtuelle d'une caserne ou pour en savoir plus sur les portes ouvertes

 [pompiers.laval.ca](http://pompiers.laval.ca) / Programmes et activités du Service de sécurité incendie/Semaine de la prévention des incendies et portes ouvertes dans les casernes

### Pour faire une demande de visite d'une caserne

 Division des opérations du Service de sécurité incendie 450 978-6888, poste 2136.









## 4

## Environnement et écocitoyenneté

À Laval, le respect de l'environnement est important. Toutes les citoyennes et tous les citoyens sont invités à faire leur part : c'est ce qu'on nomme l'*écocitoyenneté* ou l'*écoresponsabilité*.

Dans le but d'encourager la population à adopter de nouvelles habitudes écoresponsables, la Ville de Laval offre plusieurs programmes et services environnementaux, notamment :

- Des subventions vertes (pour la plantation d'arbres, l'achat de couches réutilisables, de barils de récupération d'eau de pluie ou de vélos électriques, le changement des appareils de chauffage au mazout);
- La collecte des matières résiduelles (déchets, matières recyclables et organiques, encombrants, feuilles mortes, sapins de Noël et appareils réfrigérants);
- La récupération des matériaux secs et des résidus domestiques dangereux;
- Le programme d'économie d'eau potable.

---

Pour en savoir plus sur les subventions vertes

🖱 [subventions.laval.ca](http://subventions.laval.ca)

Pour plus d'informations

🖱 [environnement.laval.ca](http://environnement.laval.ca)



## Gestion des matières résiduelles

Comme le rappelle l'organisme Recyc-Québec, le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas. C'est ce qu'on appelle la *réduction à la source*.

Pour une saine gestion des matières résiduelles la Ville vous encourage à privilégier la hiérarchie des 4RV-E avant de faire vos achats :

- 1 Repenser (avez-vous vraiment besoin de cet objet?);
- 2 Réduire à la source;
- 3 Réutiliser;
- 4 Recycler;
- 5 Valoriser (faire du compostage);
- 6 Éliminer (en limitant l'enfouissement au minimum).

Afin de récupérer les matières résiduelles générées à la maison, la Ville offre plusieurs collectes et met à votre disposition différents bacs selon votre type d'habitation (maison unifamiliale, appartement dans un immeuble à logements, etc.).

Les matières recyclables, les matières organiques et les déchets sont ramassés gratuitement par la Ville de Laval de porte en porte. Il suffit de les déposer devant votre immeuble en retrait du trottoir et de la rue, au moment désigné, selon votre adresse.

Mais avant tout, vous devez trier vos matières résiduelles.

Plusieurs matières et objets mis aux poubelles sont recyclables et peuvent avoir une deuxième vie. C'est pourquoi, avant de jeter quelque chose à la poubelle, vous devez vérifier s'il est recyclable (bac bleu) ou compostable (bac brun).

### Aide-mémoire sur la façon de trier les matières résiduelles

- collectes.laval.ca, sous Bac brun | Matières organiques

Dans le texte, sous Matières acceptées et refusées, cliquez sur Aide-mémoire à conserver – La collecte à 3 voies.



## Collecte des matières recyclables Bac bleu



### Vous devez y déposer :

- Le verre (bocaux et bouteilles);
- Le métal (conserves et papier aluminium);
- Le papier et le carton (feuilles, boîtes, circulaires, enveloppes, étiquettes). Notez toutefois que, les boîtes sales ou grasses doivent aller dans le bac de matières organiques.
- Le plastique (contenants, sacs et pellicules plastiques).

À noter : les plastiques portant les symboles 1 2 3 4 5 7 sont recyclables.

Mais les plastiques portant le numéro 6 et ceux qui ne portent pas de numéro ainsi que le styromousse sont refusés dans le recyclage. Mettez-les dans le bac à ordures (bac noir).

Les matières recyclables ne doivent pas être mises dans le bac à déchets.

Au besoin, rincez les matières recyclables avant de les mettre dans le bac bleu.

### Consultez le guide *Mets du respect dans ton bac* et visionnez aussi la vidéo du même nom

- collectes.laval.ca, sous Bac bleu | Recyclage

Dans le texte, cliquez sur Dépliant Mets du respect dans ton bac.



## Collecte des matières organiques Bac brun



### **Vous devez y déposer :**

- Les résidus alimentaires (fruits, légumes, œufs, pain, pâtes, viandes, poissons, etc.);
- Les résidus de jardin (feuilles mortes, gazon, paille, copeaux, terre, etc.);
- Les autres matières compostables (cheveux, poils, papier et carton souillés de nourriture comme les boîtes de pizza, essuie-tout).

**Sont refusés :** les sacs en plastique, qu'ils soient compostables, biodégradables ou oxobiodégradables. Seuls les sacs en papier sont autorisés dans le bac brun.

Les matières organiques ne doivent pas être mises dans le bac à déchets.

### **Pour la liste complète des matières acceptées ou refusées**

[collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Bac brun | Marières organiques



## Collecte des déchets ultimes Bac noir



Vous devez y déposer les matières qu'on ne peut pas réutiliser et qui ne sont pas recyclables ni compostables : couches, produits et serviettes hygiéniques, vaisselle, miroirs, porcelaine, ustensiles de plastique, ampoules standard, jouets brisés, sacs de croustilles, plastiques et sans numéro , styromousse, caoutchouc, etc.

### **Pour la liste complète des matières acceptées ou refusées**

[collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Bac noir | Déchets



## Collecte des encombrants

Pour les objets trop volumineux pour être déposés dans le bac noir (meubles, matelas, sofa, etc.), la Ville offre un service de collecte des encombrants chaque mois.

📍 [collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Encombrants

**Pour plus de précisions, consultez le calendrier**

📍 [collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Calendrier des collectes

**Pour en savoir davantage sur les collectes, les horaires et les différents bacs**

📍 [collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca)



## Écocentres et aires de réception des matériaux secs

Les écocentres récupèrent gratuitement les résidus domestiques dangereux (RDD) et les produits électroniques défectueux afin de les éliminer de façon responsable. Ces substances ou objets peuvent être nocifs pour la santé et pour l'environnement s'ils sont jetés à la poubelle, dans les égouts ou dans la nature.

Exemples de résidus domestiques dangereux :

- Tous les produits chimiques (peintures, huiles, pesticides, aérosols, acides, etc.);
- Médicaments;
- Matériel électronique (ordinateurs, télévisions, imprimantes, cellulaires, radios);
- Piles, batteries de voiture ;
- Bonbonnes de propane;
- Ampoules ou tubes fluorescents contenant du mercure (fluocompactes);
- Pneus.

Lorsque vous vous présentez à l'écocentre, assurez-vous d'avoir en main une preuve de résidence.

**Pour connaître les adresses et les heures d'ouverture ainsi que la liste des matières acceptées et refusées**

📍 [collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Écocentre

La Ville de Laval vous encourage également à faire recycler vos RDD et autres matières résiduelles par l'intermédiaire des entreprises ou organismes lavallois qui offrent ce service gratuitement. Ils se situent parfois plus près de chez vous.

## Collecte d'appareils réfrigérants

Vous souhaitez vous départir d'un vieux appareil réfrigérant (réfrigérateur, cellier, climatiseur, etc.)? La Ville de Laval, certifiée FrigoResponsable, offre la collecte gratuitement. De cette façon, tous les halocarbures présents dans les liquides refroidissants et les mousses isolantes de votre appareil seront gérés de façon sécuritaire et écoresponsable.

Pour bénéficier de la collecte, appelez le 311 ou créez une requête en ligne via Mon dossier pour laisser vos coordonnées et le type d'appareil réfrigérant à récupérer.

📞 311

🖱️ [collectes.laval.ca](https://collectes.laval.ca), sous Vieux appareils réfrigérants

Déposez l'appareil en bordure du bâtiment (et non en bordure de rue) au plus tard la veille de la collecte ou avant 7 h le jour même afin que l'organisme GoRecycle vienne le ramasser.



## Consommation d'eau potable et arrosage

L'eau du robinet est d'une qualité exceptionnelle à Laval. Vous n'avez donc pas besoin d'utiliser un système de traitement de l'eau à domicile avant de la consommer ni d'acheter des bouteilles d'eau. Pensez à utiliser une bouteille d'eau réutilisable que vous pourrez transporter avec vous.

À Laval, économiser l'eau potable est important. Chaque personne peut réduire sa consommation d'eau en faisant de petits gestes chaque jour. Si vous constatez une fuite (robinet, toilette), n'attendez pas, réparez-la! Une seule petite fuite peut représenter beaucoup d'eau gaspillée.

L'été, la consommation d'eau potable monte en flèche, surtout à cause de l'arrosage des pelouses. La Ville a donc établi des plages horaires précises pour l'arrosage. Les personnes qui ne respectent pas la réglementation pourraient recevoir une amende. De plus, il est interdit de nettoyer son stationnement ou le trottoir avec un boyau d'arrosage.

---

### Pour connaître les plages horaires d'arrosage

📍 [reglements.laval.ca](https://reglements.laval.ca), sous Arrosage

### Trucs et astuces pour économiser l'eau

📍 [eau.laval.ca](https://eau.laval.ca), sous Eau potable/Préserver l'eau, une goutte à la fois





## Contrôle des nuisances

La réglementation lavalloise sur les nuisances permet d'assurer une meilleure qualité de l'environnement, de protéger la santé et la sécurité publique et de maintenir un bon voisinage.

### Eau stagnante

Il est interdit de laisser de l'eau stagner entre le 1<sup>er</sup> juin et le 1<sup>er</sup> octobre, afin de limiter la prolifération de moustiques et les mauvaises odeurs. Les piscines doivent donc être fonctionnelles pendant cette période, tout comme les bassins et fontaines d'eau. Il faut aussi éliminer l'eau qui s'accumule dans les pneus et les bacs entreposés à l'extérieur.

### Végétation

Sur les terrains bâtis, elle doit être d'une hauteur maximale de 20 cm, à l'exception des potagers et des platebandes.

### Herbe à poux et herbe à puce

Il est important d'arracher l'herbe à poux avant sa floraison en août, car son pollen entraîne des réactions allergiques chez plusieurs personnes. L'herbe à puce doit aussi être enlevée, car son contact cause des réactions cutanées douloureuses. (Portez des gants imperméables et des vêtements longs lorsque vous l'arrachez.)



### Déchets

Il faut s'assurer d'éliminer adéquatement ses déchets et ne pas accumuler d'objets sur son terrain, afin d'éviter la présence de rongeurs ou de causer des nuisances pour le voisinage.

### Bruit

Le bruit des moteurs et des thermopompes ne doit pas dépasser un certain nombre de décibels. Si votre appareil fait du bruit, faites-le vérifier. Et pensez à vos voisins et voisines avant d'installer un tel appareil près de leur maison ou de leur patio.

### Lumière

Les appareils d'éclairage doivent éclairer seulement le terrain où ils sont installés. Assurez-vous que leurs faisceaux lumineux n'atteignent pas les terrains voisins.

**D'autres types de nuisances sont aussi réglementés à Laval. Pour en savoir plus**

 [reglements.laval.ca](https://reglements.laval.ca), sous Nuisances



## Jardins communautaires ou collectifs

Grâce aux jardins collectifs et aux jardins communautaires, les participantes et les participants améliorent la qualité de leur alimentation tout en faisant des économies. Des terrains sont mis gratuitement à leur disposition afin de leur permettre de réaliser un potager et de partager avec d'autres personnes leur intérêt pour le jardinage.

### Pour en savoir plus ou s'inscrire

- 📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous Activités / Parcs et espaces verts / Jardins communautaires et collectifs

## Ventes de garage

Les ventes-débarras (ventes de garage) consistent à exposer des marchandises pour les vendre, ailleurs que dans un marché public ou un établissement commercial. Elles sont permises pour une seule période de deux jours consécutifs par bâtiment résidentiel au cours d'une même année. Elles ont lieu surtout durant la période estivale.

## Comités de quartier

Les comités de quartier sont des associations de citoyennes et de citoyens bénévoles qui veulent améliorer la vie du quartier. Ces groupes indépendants sont souvent créés lorsqu'un problème lié à l'aménagement urbain, à l'environnement ou à la mobilité surgit.

### Pour connaître les comités citoyens à Laval

- 📍 [arrondissement.com](http://arrondissement.com), sous Bottin des organismes / Vie de quartier / Regroupement de citoyens de quartier

Choisissez Laval dans le menu déroulant Tout Arrondissement.com











# Participation citoyenne et civique





1

## Démocratie municipale

Les citoyennes et citoyens canadiens majeurs qui résident au Québec peuvent exercer leur droit de vote pour choisir la mairesse ou le maire de leur municipalité ainsi que les conseillères et les conseillers municipaux. Si vous n'avez pas encore la citoyenneté canadienne, vous pouvez tout de même participer aux séances du conseil municipal ou aux consultations publiques. Vous pouvez aussi faire une différence dans votre nouvelle communauté en y participant comme bénévole.



## Fonctionnement de la démocratie municipale

### Personnes élues au niveau municipal

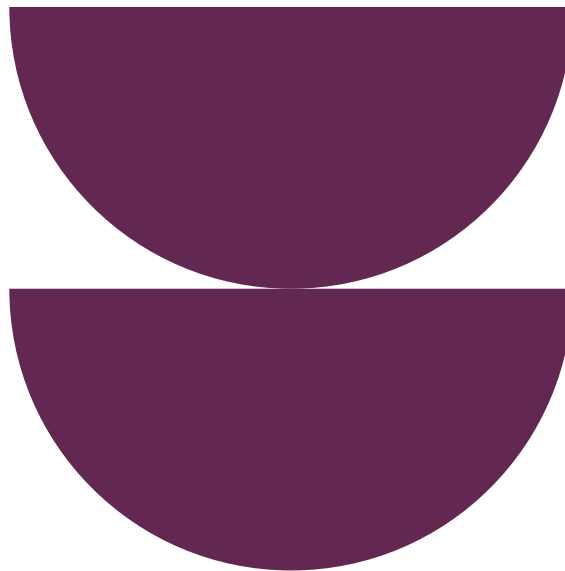
Les personnes élues doivent toujours prendre leurs décisions dans l'intérêt de la population qu'elles représentent et seulement lors des assemblées du conseil municipal, sous forme de règlements ou de résolutions. Le rôle principal du conseil est de s'assurer que les services offerts répondent aux besoins de la communauté. Individuellement et en dehors des assemblées du conseil, les personnes élues ne peuvent pas prendre de décisions au nom de la municipalité, sauf le maire ou la mairesse dans l'exercice de son pouvoir d'urgence.



**1** maire ou mairesse  
**21** conseillères et conseillers  
au conseil municipal de Laval

Toutes les réunions du conseil municipal sont ouvertes au public. Vous pouvez visionner les séances du conseil municipal (ainsi que d'autres assemblées) en direct sur Internet et en différé sur le site de la Ville de Laval.

📍 [laval.ca](http://laval.ca), sous À propos / Administration municipale / Comité exécutif, conseil municipal et députés lavallois / Conseil municipal



### Responsabilités des personnes élues

- Représenter la population.
- Décider des orientations et des priorités de la municipalité en fonction du mieux-être des citoyennes et des citoyens.
- S'assurer que les services offerts répondent aux besoins de la communauté.
- Être à l'écoute des citoyennes et des citoyens (entendre leurs demandes, leurs plaintes, mais aussi leurs suggestions).
- Adopter un budget et assurer l'équilibre financier de la municipalité.

### Maire ou mairesse

Cette personne préside les séances du comité exécutif. Elle possède un droit de surveillance, d'enquête et de contrôle sur le fonctionnement des services municipaux.

📍 [maire.laval.ca](http://maire.laval.ca)

### Pour en savoir plus sur la démocratie municipale

📍 [mamh.gouv.qc.ca](http://mamh.gouv.qc.ca), sous Organisation municipale / Démocratie municipale / Participation des citoyens

## Bénévolat

### Être bénévole

Le bénévolat peut vous permettre d'améliorer votre connaissance du français, d'acquérir de l'expérience de travail et de rencontrer de nouvelles personnes. C'est aussi une belle façon de contribuer à votre nouvelle collectivité.

---

**Vous voulez devenir bénévole? Le site de la Ville de Laval offre plusieurs informations qui pourraient vous être utiles**

- 📍 laval.ca, sous Activités/Organismes et bénévoles/Devenir bénévole

Vous pouvez contacter également le Centre de bénévolat et Moisson Laval. Des personnes vous guideront pour faire correspondre une offre de bénévolat avec vos intérêts, vos habiletés et votre disponibilité.

---

#### Centre de bénévolat et Moisson Laval

- 📍 benevolatlaval.qc.ca, sous CAB/Bénévolat
- ☎ 450 681-6164, poste 2247

Des centaines d'organismes lavallois sont continuellement à la recherche de bénévoles. Vous pouvez communiquer directement avec eux afin de connaître leurs besoins en bénévolat et leur manifester votre intérêt.



### Appel de candidatures de la Ville de Laval pour des bénévoles

Le Secrétariat de la gouvernance de la Ville de Laval recherche des personnes engagées, disponibles et motivées qui désirent s'impliquer bénévolement au sein d'un comité, d'une commission ou d'une table de concertation mis en place par la Ville, ou encore dans le conseil d'administration d'une société par-municipale ou d'un organisme à but non lucratif pour lequel la Ville a le pouvoir de nommer un ou des administrateurs ou administratrices.

---

#### Pour postuler

- 📍 laval.ca, sous À propos/Administration municipale/Comités, organismes et services-conseils/Secrétariat de la gouvernance



### Reconnaissance des bénévoles

Le bénévolat est une grande richesse pour une communauté. Chaque année, la Ville de Laval souligne par divers événements et programmes l'engagement des femmes et des hommes qui œuvrent bénévolement au sein des organismes dans les domaines de l'art et de la culture, de l'environnement, des loisirs, du développement social et du sport.

## Comités consultatifs

La Ville encourage activement la participation des citoyennes et des citoyens afin de faire de Laval un endroit où il fait bon vivre, travailler et grandir. C'est pourquoi elle recherche des personnes de divers horizons qui souhaitent utiliser leurs compétences et leurs expériences au profit de la communauté lavalloise, au sein de divers comités, commissions et organismes. Ces personnes apportent un point de vue citoyen aux discussions et aident à refléter les préoccupations de la population lavalloise.

### Pour en savoir plus sur les différents comités

- 📍 laval.ca, sous À propos / Administration municipale / Comités, organismes et services-conseils / Comités

### Comité consultatif sur les relations interculturelles

Ce comité étudie les questions relatives à l'immigration, à la diversité ethnoculturelle et aux relations interculturelles afin de rendre Laval plus accueillante et inclusive.

### Pour en savoir plus

- 📍 laval.ca, sous À propos / Administration municipale / Comités, organismes et services-conseils / Comités / Comité consultatif sur les relations interculturelles







CRÉATION  
D'UN NOUVEAU  
MILIEU DE VIE

### Comité consultatif jeunesse

Ce comité étudie les questions relatives aux préoccupations de la jeunesse lavalloise. Il est composé de membres représentatifs de la diversité de la jeunesse lavalloise.

- 📍 laval.ca, sous À propos / Administration municipale / Comités, organismes et services-conseils / Comités / Comité consultatif jeunesse

### Conseil des Lavalloises

Ce conseil a pour mandat de favoriser la participation active à la vie publique des Lavalloises dans toute leur diversité, et de s'assurer que les besoins et les réalités des femmes sont pris en compte dans les actions de la Ville.

- 📍 laval.ca, sous À propos / Administration municipale / Comités, organismes et services-conseils / Comités / Conseil des Lavalloises

### Comité consultatif des personnes âgées de Laval

Ce comité a pour mandat d'étudier toute question déterminée par le comité exécutif relativement aux enjeux touchant les personnes âgées lavalloises, et de formuler des avis ou des recommandations.

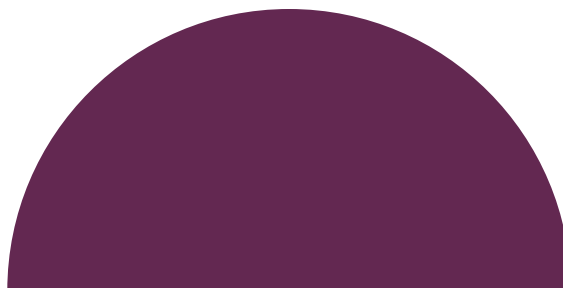
- 📍 laval.ca, sous À propos / Administration municipale / Comités, organismes et services-conseils / Comités / Comité consultatif des personnes âgées

### Consultations citoyennes

La Ville de Laval tient régulièrement des activités d'information, de consultation ou de participation sur différents sujets auprès des citoyens, des citoyennes et des groupes. Ces rencontres permettent aux personnes qui y participent d'être mieux informées, d'exprimer leur avis et de contribuer à des projets d'envergure ou significatifs à l'échelle régionale et locale.

Pour connaître les consultations en cours, vous y inscrire ou donner directement votre avis

- 📍 repensonslaval.ca





# Remerciements

*Le Guide d'accueil pour les personnes nouvellement arrivées à Laval – Bienvenue à Laval* a été produit par la Division du développement social de la Ville de Laval, avec la collaboration de plusieurs partenaires institutionnels et communautaires et l'appui de différents services municipaux.

Nos remerciements s'adressent ainsi à toutes les personnes qui ont suivi les travaux entourant l'élaboration de ce document, qui nous ont fourni les informations sur les services qu'offre leur organisation ou qui ont partagé avec nous leurs commentaires.

Au fil des différentes étapes de réalisation, nous avons pu compter sur l'importante contribution de ces personnes afin que ce guide réponde à l'objectif de faire connaître aux nouvelles arrivantes et aux nouveaux arrivants les ressources et les services auxquels ils peuvent avoir accès pour faciliter leur installation et leur intégration à la société. Nous invitons donc les nouveaux membres de la communauté lavalloise à découvrir ces services et ces ressources et à en faire usage.



# Crédits

## Coordination

Nel Ewane, Rébecca Langevin, Claudie Mompont

**Service de la culture, des loisirs, du sport et du développement social**

Division du développement social – Ville de Laval

## Recherche et rédaction

Claudie Mompont

**Service de la culture, des loisirs du sport et du développement social**

## Travaux préliminaires

Ange-Aimée St-Amour — Consultante externe

## Comité de suivi

Dominique Bastien, Benoît Desgreniers,  
Nel Ewane, Claudie Mompont, Claudia  
Rainville-Cloutier (jusqu'en octobre 2021)

## Conception graphique

**Service des communications et du marketing  
de la Ville de Laval**

## Montage infographique

Rachel Hotte

## Illustration

Mathieu Labrecque

## Révision linguistique

Edith Sans Cartier

## Photographie

Martin Alarie  
Patrick Beauchemin  
Francesco Bellomo  
Phil Bernard  
Olivier Blouin  
Charles Briand  
Claude Charlebois  
Benoît Desjardins  
Dugraff  
Vincent Girard  
Jacques Gratton  
Jimmy Hamelin  
Normand Lacasse  
Chantale Lecours

Sylvain Majeau  
Marï Photographe  
Craig Minielly  
Aja Palmer  
André Périard  
Annie Poirier  
Sophie Poliquin  
Félix Rioux  
Jany Tremblay

Adobe Stock  
Depositphotos  
iStock

## Production

Ville de Laval – COM 11-2022

Ce document est également disponible sur  
demande en version anglaise.

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec, 2022

ISBN 978-2-924590-40-9 (édition imprimée)

ISBN 978-2-924590-41-6 (édition en ligne)

## Pour information

Division du développement social –  
Service de la culture, des loisirs, du sport  
et du développement social

✉ [developpementsocial@laval.ca](mailto:developpementsocial@laval.ca)







