

**Accès**

LE

Journal des  
Pays-d'en-Haut

**CAHIER SKI**

PAGES 15 À 26

PHOTOGRAPHIE MICHEL KIEFFER / COURTOISIE

SOIXANTE ANS DE LA BUTTE À MATHIEU  
**BOÎTE À CHANSONS**  
**BOÎTE À SOUVENIRS**

PAGES 5 ET 6

RÉSIDENCES DU MANOIR DE LA VALLÉE  
**32 NOUVEAUX  
LOGEMENTS**

■ PAGE 9

OPÉRATION NEZ ROUGE  
**LES PAYS-D'EN-HAUT  
LANCENT LEUR CAMPAGNE**

■ PAGE 11

SOUPE ET COMPAGNIE  
**UN COCKTAIL RÉUSSI  
POUR SOULIGNER LES 25 ANS**

■ PAGE 11



**bonjour**  
Agence immobilière

Toutes les nouveautés.  
Tous les jours.

REMAX**bonjour**.com

SUIVEZ-NOUS



2-202231

# “Ça se passe **CHEZ NOUS...** aux Résidences du **MANOIR !**”

Nous sommes heureux d'annoncer officiellement le début des travaux de construction d'un immeuble de 32 logements pour retraités actifs au cœur de Saint-Sauveur. La 1<sup>ère</sup> pelletée officielle a eu lieu le mercredi, 13 novembre 2019 en présence de M. Jacques Gariepy, maire de Saint-Sauveur. Le nouvel immeuble situé au 40, avenue du Mont-Molson s'ajoutera aux deux immeubles existants des Terrasses de la Vallée. Il comprendra un stationnement intérieur de 32 places ainsi que 21 appartements 4 ½ et 11 appartements 3 ½ répartis sur 3 étages. De grandes terrasses viendront compléter ces appartements spacieux et luxueux.

La clientèle de ce nouvel immeuble sera composée de retraités actifs qui veulent profiter du vaste complexe immobilier évolutif des Résidences du Manoir qui incluent : des sentiers sur la propriété de près de 1 000 000 de pieds carrés, un vert de pratique professionnel, une piscine intérieure, une salle d'exercices, un cinéma maison, une salle à manger avec cave à vin ainsi que de multiples loisirs sur place etc.

Le nouveau projet qui représente un investissement de plus de 7 000 000\$ sera prêt pour occupation le 1<sup>er</sup> juillet 2020. Un appartement modèle est disponible pour se laisser séduire par la qualité de construction, 75% des unités sont déjà loués.

**Toute personne intéressée à obtenir plus d'informations peut communiquer avec Mme Valérie Lucas, conseillère en hébergement au 450-240-1333 poste 3 ou le 450-602-0383**



M. Paul Cadieux, Président des Résidences du Manoir, Mme Sophie Cadieux, vice-présidente Résidences du Manoir, M. Jacques Gariepy, maire de St-Sauveur



## 32 NOUVEAUX LOGEMENTS

AUX RÉSIDENCES DU MANOIR DE LA VALLÉE



M. Mario Allard, architecte, M. Jean-Pierre Guimond, vice-président opérations, Guimond Construction, M. Paul Cadieux, Président des Résidences du Manoir, Mme Sophie Cadieux, vice-présidente Résidences du Manoir, M. Jacques Gariepy, maire de St-Sauveur, Mme Ginette Desjardins, directrice Manoir de la Vallée, Mme Valérie Lucas, conseillère en hébergement au Manoir de la Vallée, M. Éric Guimond, président Guimond construction, M. Maxime Cadieux, directeur Immeubles Résidences du Manoir, et M. Stéphane Bornais, Vice-président développement de Guimond Construction.

POO0545-1

## Ô Chœur du Nord

**SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD** – L'ensemble vocal Ô Chœur du Nord présente ses concerts du mois de décembre, qui auront pour thème : Arbres de verre. Les concerts auront lieu le samedi 7 décembre à 16 h et le dimanche 8 décembre à 16 h à la salle communautaire de Val-David, 2490, rue de l'Église, et le dimanche 15 décembre à 16 h à l'église de Saint-Adolphe-d'Howard. Les billets sont en vente au prix de 25 \$ (argent comptant seulement) au Val-Mode de Val-David, 2511, rue de l'Église, et au Dépanneur Gauthier, 1750, chemin du Village, à Saint-Adolphe-d'Howard. Les personnes de 18 ans et moins pourront se procurer des billets au prix de 15 \$. Également en ligne au [www.ochoeurdunord.org](http://www.ochoeurdunord.org)



## Conférence

**SAINTE-ADÈLE** – Le curé André Daoust invite les citoyens des Laurentides à une conférence sur l'Amazonie donnée par Pierre Gagné, président du conseil diocésain de Saint-Jérôme de Développement et Paix le mardi, 26 novembre prochain de 13 h 30 à 15 h aux Jardins sous la Nef, salle 1, sous-sol de l'église, 180, rue Lesage, Sainte-Adèle.

Pour renseignements et inscription, veuillez téléphoner à Diane Blackburn ou André Daoust, 450-229-4454.



## Musicus Vivace

**SAINT-SAUVEUR** – Le Groupe choral Musicus Vivace recrute dès maintenant. Avec le chœur féminin Animust, un concert sera en préparation, des extraits seront offerts au public au printemps et une version achevée en octobre. Pour rejoindre notre groupe, il est nécessaire d'aimer chanter, d'avoir un peu de temps pour préparer les répétitions, d'aimer travailler en équipe et aimer se dépasser. Vous devrez être disponibles un samedi matin sur deux en janvier et février et tous les mercredis en soirée, dès la mi-mars. Les répétitions auront lieu au Chalet Pauline Vanier de St-Sauveur. Communiquez avec Johanne Ross au 514-605-3938 ou [musikusvivace@gmail.com](mailto:musikusvivace@gmail.com)



## Les 5 à 7 du CLIP à l'AAL

**SAINT-SAUVEUR** – Après nous avoir fait découvrir ou redécouvrir par la voix du poète Gilles Matte en septembre Joë Bousquet et en octobre Pierre-Justin Déry, Le Centre Laurentien d'Interprétation de Poésie convie de nouveaux artistes, poètes et amateurs de poésie le vendredi le 29 novembre à un 5 à 7. Vers 18 h, un poète faisant partie du patrimoine livresque légué au CLIP par la poète Hélène Dorion fera l'objet d'une présentation vivante en musique, lectures, commentaires et réflexions : suivie comme toujours de discussions ad lib. Les locaux de l'Association des Auteurs des Laurentides sont situés au 200, rue Principale, local 6, Saint-Sauveur.



**Altitude 700**  
Villas Saint-Sauveur

Au cœur  
du village

Altitude 700 est l'écho d'un style de vie où la tranquillité d'esprit et la liberté sont indissociables d'un futur chez-soi. Au cœur du prestigieux secteur du centre-ville de Saint-Sauveur, les Villas comprenant 15 unités en copropriété, sont plus qu'un développement immobilier haut de gamme, c'est un milieu de vie où l'on vous invite à savourer l'instant présent, et ce, pour le bonheur et l'amour de ceux qui vous entourent.

**VENEZ NOUS VISITER, SEULEMENT 15 UNITÉS**

Équipe  
**Landco**  
maître constructeur

**Bureau d'information :**  
70 rue Filion, Saint-Sauveur  
514 820-A700 (2700)  
[altitude700.ca](http://altitude700.ca)

2402553



# MICHELINE RICHER

## SE DONNE CŒUR ET ÂME DANS LE BÉNÉVOLAT

**DYANE BOUTHILLETTE** – Pour Micheline Richer, le bénévolat fait partie de l'histoire de sa vie. « On a la fibre très jeune. Ensuite, ça se développe en fonction du temps que l'on a et où la vie nous mène », affirme Mme Richer.

Présidente de la Société d'Horticulture et d'Écologie Tournenvert depuis plus de 20 ans, elle s'implique dans l'organisme environ 40 heures par semaine. « Moi, le mot retraite, je ne connais pas ça », déclare-t-elle. Malgré ses 82 ans, elle se donne cœur et âme en toute humilité et bienveillance. Et nous pouvons le voir dans ses yeux, nous pouvons l'entendre dans sa voix, nous pouvons le sentir dans son énergie. Il n'est donc pas surprenant qu'elle ait reçu le prix Hommage bénévolat-Québec, en 2018.

Son amour de la nature additionné à son sens de l'altruisme crée une chimie à l'intérieur d'elle-même. Ainsi, elle sème des bouquets de bonheur partout où elle passe. Accompagnée de ses bénévoles, elle veille à l'entretien des jardins au CHSLD de Sainte-Adèle, l'arboretum du parc linéaire de Sainte-Adèle, des jardins animés pour les tout-petits, etc.

« Je suis une rassembleuse. J'ai 45 personnes qui viennent de partout pour jardiner. Ça peut être un agronome, une avocate ou un médecin à la retraite. On fait venir des jeunes de A.N Morin. On a des gens en santé mentale. On intègre aussi des personnes qui sont en réinsertion sociale, qui ont eu des malchances dans la vie. Ils sont contents et nous sommes contents de leur faire du bien. On fait de la beauté et on amène des gens à

participer, ce qui leur donne une énergie et une fierté nouvelle. C'est pour tout le monde. Il n'y a pas de distinction », explique Mme Richer.

### ■ MME RICHER, D'OÙ VIENT VOTRE PASSION POUR LE BÉNÉVOLAT ?

Tu ne deviens pas bénévole du jour au lendemain. C'est quelque chose que tu as en toi. Tu commences petit à petit et tu vois que cela te donne de l'énergie, la satisfaction d'aider l'autre, du plaisir. Donc, très jeune j'avais déjà des dispositions naturelles. J'ai été élevé par ma grand-mère qui m'a pris sous son aile lorsque j'avais 6 ans. Je l'adorais ma grand-mère. Elle me transmettait des valeurs. Je me souviens qu'elle aidait ses voisins et aussi une vieille dame. Et puis moi je lui donnais un coup de main avec son jardin.

### ■ QUAND ET COMMENT AVEZ-VOUS COMMENCÉ À FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

J'avais entre 12 et 14 ans. Sur la rue où j'habitais, à Québec, il y avait 2 dames handicapées. L'une d'elles était en fauteuil roulant. Je m'occupais d'elle, je l'amusais, je l'amenais au cinéma. Elle avait une joie incroyable et moi j'aimais beaucoup l'aider et lui faire plaisir. Et sa sœur, qui avait eu la polio, était très talentueuse et très intelligente. Elle lisait dans les feuilles de thé. Chaque fois que je trouvais des articles d'interprétation de feuilles de thé, je lui donnais et elle faisait sa science. Donc cela a été un peu comme le début de mon bénévolat.

### ■ COMMENT A DÉBUTÉ VOTRE BÉNÉVOLAT DANS TOURNENVERT ?

J'avais une maison dans les Laurentides et j'ai commencé à faire de beaux jardins. Un jour, vers les années 96, j'ai fait appel à la Société d'Horticulture. L'organisme cherchait une présidente, alors je suis devenue présidente. Cela fait environ 22 ans.

### ■ QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE À FAIRE DU BÉNÉVOLAT ENCORE AUJOURD'HUI ?

C'est de faire quelque chose de beau pour les autres, faire des jardins pour embellir leurs vies. Je veux que ce soit joyeux et beau.



« C'est comme ça  
que ça s'passe  
dans le temps  
des Fêtes! »

Samedi **7 DÉCEMBRE** de 10 h à 16 h

Dimanche **8 DÉCEMBRE** de 10 h à 15 h

Samedi **14 DÉCEMBRE** de 10 h à 16 h

Samedi **21 DÉCEMBRE** de 10 h à 13 h

🍯 **PLUS DE 60 PRODUCTEURS**

🍯 **DES INVITÉS**

🍯 **DES PRIX À GAGNER!**

*Les meilleurs produits pour nos tables des Fêtes!*

**École Saint-Jean-Baptiste** (face à la mairie)

marchesdici.org |  Marchés d'ici |  marchesd'ici

## Haut lieu de notre histoire

(F. L. G.) – Il y a 60 ans, le 28 novembre 1959, naissait la première boîte à chansons du Québec, à Val-David, alors que l'artiste Gilles Mathieu fonde celle qui sera la plus célèbre du Québec, la *Butte à Mathieu*.



Gilles Mathieu a fondé la Butte à Mathieu en 1959.



La Butte à Mathieu (1959-1976)

Toute l'aventure commence lorsque Gilles Mathieu ouvre sa boîte à chansons dans un poulailler. Rapidement, un deuxième puis un troisième bâtiment sont nécessaires et d'autres s'ajoutent ce qui crée une sorte de «village culturel dans un village». Entre 1960 et 1975, jusqu'à 1000 personnes par soir pouvaient venir écouter les chansonniers, poètes ou pièces de théâtre.

Les gens venaient de partout, soit par le P'tit Train du Nord, en auto, en autobus ou sur le pouce. La Butte à Mathieu devient un lieu culturel de création, de rassemblement et de diffusion offrant des spectacles de chansonniers, pièces de théâtre, expositions d'artistes de plusieurs disciplines, peintres, sculpteurs, céramistes, poètes et musiciens.

### L'ÂGE D'OR DE LA CHANSON QUÉBÉCOISE

Gilles Mathieu fit connaître les premiers chansonniers du Québec : Georges Dor, Félix Leclerc, Claude Léveillée, Claude Gauthier, Gilles Vigneault, Yvon Deschamps, Pierre Calvé, Raymond Lévesque, Robert Charlebois, Renée Claude, Monique Leyrac, Marie-Josée Longchamps, Clémence Desrochers, Pauline Julien, Emmanuelle et bien d'autres. Il fit également connaître les chansonniers francophones alors populaires en Europe tels que Mouloudji, Claude Nougaro, Guy Béart, Ricet Barrier ou Anne Sylvestre.

C'était le début de la Révolution tranquille et la Butte à Mathieu devient un lieu mythique de l'expression artistique francophone. Lieu incontournable pour tous les artistes et tous les amoureux des arts, elle contribua à propulser la naissance des boîtes à chansons à travers le Québec. D'ailleurs, les décors style «Butte à Mathieu» avec les nappes à carreaux, les filets de pêche, antiquités et chandelles sur bouteilles de chianti se répercutèrent comme une trainée de poudre dans les villages, boîtes à chansons naissantes, cafés étudiants, sous-sols privés... Il s'agit d'une époque charnière dans l'histoire du Québec et dans le développement du village de Val-David. Entre 1959 et 1976, plusieurs artistes viennent séjourner à la Butte et rapidement s'installent autour de la boîte à chansons ou dans les villages avoisinants. Encore aujourd'hui, la municipalité, avec pour slogan *Un monde à part*, se distingue par sa concentration artistique, ses activités de plein air et son écotourisme.

Notez qu'un film documentaire long métrage en cours de production et réalisé par Nicole Deschamps est attendu et sera présenté dans le cadre des festivités du 100<sup>e</sup> anniversaire de Val-David, en 2021. Par ailleurs, en vue de cet anniversaire, plusieurs citoyens souhaitent un lieu d'exposition permanente avec les artefacts et décors authentiques de la Butte, qui sont toujours conservés et en attente.

GILLES MATHIEU

## Pour que les boîtes à chansons ne tombent pas dans l'oubli

FRANÇOISE LE GUEN – Pour Gilles Mathieu, le fondateur de la Butte à Mathieu il est primordial de parler de toutes ces boîtes à chansons qui ont fait partie de l'histoire du Québec, pour qu'elles ne tombent pas dans l'oubli!



PHOTO: ACCÈS

Le 28 novembre 1959, Gilles Mathieu fonde la première boîte à chansons du Québec à Val-David, la «Butte à Mathieu».

«J'avais l'idée de faire une réunion avec tous ceux qui ont fait des boîtes à chansons. Il faut que j'en parle sinon personne ne le fera. Ils restent beaucoup de chansonniers de ce temps-là qu'on a mis de côté à cause de la transformation du monde de la chanson. C'était toute une époque avec la richesse d'une culture», nous confie-t-il.

À presque 87 ans, Gilles Mathieu est en pleine forme. Il n'a pas arrêté de travailler, s'occupe de sa maison de Prévost, fait de la construction, se garde actif et fait tous les matins des exercices. «Je vais commencer du ski de fond bientôt!» nous dit-il.

Comment est-il arrivé à Val-David? Il nous raconte : «Une des amies de ma mère s'est mariée avec un cultivateur de Val-David. On allait passer nos fins de semaine là. Mes parents y ont ensuite acheté une maison. J'ai vécu de 10 ans à 14 ans là et je suis retourné à Montréal avant de revenir en 59 pour la Butte».

Suite à la page 6 »

**LA PROMESSE DU MEILLEUR PRIX**

★★★★★

VERSION HYBRIDE AUSSI DISPONIBLE

# COROLLA 2020

**C'EST L'HEURE TOYOTA**

**JUSQU'À 1000\$ DE RABAIS!\***

FINANCEMENT À L'ACHAT À PARTIR DE **0,49%**

**37 ans** d'efforts pour mériter votre confiance et ça continue...

**2330, rte 117, Val-David | 819 326-1044 | 1 866 326-1044**

**| www.toyotasteagathe.com**

\*Voir détails en magasin. Certaines conditions s'appliquent. Photos à titre indicatif seulement.

## LES DÉBUTS

C'est lui qui choisissait les personnes. « Georges Dor n'était pas connu, Raymond Lévesque arrivait d'Europe. Charlebois ni Jean-Guy Moreau, Gauthier, Calvé ou Létourneau n'étaient connus. C'est mon entourage qui a fait qu'il le soit. Je ne prends pas ça pour une gloire, mais c'est comme ça que c'était. Quand Gilles Vigneault est venu chanter ici, il n'avait jamais chanté dans le nord ni à Montréal, il chantait à Québec. Félix Leclerc arrivait d'Europe et ne voulait plus chanter au Québec. Je l'ai convaincu de venir chanter à la Butte. »

## REGARD

C'était l'époque de la Révolution tranquille. « Ce n'était pas tranquille! Tout le monde parlait anglais à Montréal sauf dans l'Est. On a contesté ça et on voulait faire du Québec un pays! Raymond Lévesque a chanté des années de temps à la Butte les fins de semaine et tout l'été. C'est un peu la révolution qui chantait. »

Dans les années 60, tout était à faire. Il y avait les clubs où il y avait beaucoup de spectacles, mais pas beaucoup de travail pour les chansonniers. « Comme c'est moi qui les présentais en premier, les compagnies de disques venaient les écouter et ensuite les enregistraient à Montréal, par exemple Gilles Vigneault. Tout se passait ici, ensuite ils engageaient les artistes; nous étions des pionniers ». En terminant, Gilles Mathieu nous dit avoir commencé à mettre en place il y a 20 ans le Musée de la chanson québécoise.



## Actualité

# Les abeilles de Sainte-Adèle ont donné 113 pots de miel

**DYANE BOUTHILLETTE** – Le Rucher Collectif aura 113 pots de miel à vendre lors du marché de Noël les 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre, à la place des citoyens de Sainte-Adèle. Les profits serviront à financer la 2<sup>e</sup> année du rucher Collectif.

« L'abeille prend soin de notre grand jardin qu'est la terre », souligne-t-on dans la vidéo « À vol d'abeille ». C'est 2 colonies qui se sont déployées à Sainte-Adèle en 2019, y mentionne-t-on également.

En effet, elles butinent dans un rayon de 3 à 5 KM de leurs deux ruches se trouvant en nature urbaine, soit au pied des pentes 40/80 à Sainte-Adèle. « Donc c'est sûr et certain qu'elles ont butiné le secteur Adélois. Le miel du Rucher Collectif va être spécifique à ce qu'on va leur avoir fourni comme biodiversité », explique Michel Bélanger, agent pour le Regroupement des partenaires alimentaires et solidaires des PDH (REPAS) et instigateur du projet.

M. Bélanger indique que ce Projet d'apiculture urbain se déroulant sous les bons soins de l'apiculteur Marc Beaulieu est une occasion de parler des abeilles, de leur travail, des enjeux au niveau de l'environnement, de la biodiversité et de la sécurité alimentaire. « Au niveau du goût, c'est un miel d'exception. Il est tellement artisanal que c'est comme une denrée rare », ajoute-t-il.

## LES CASTORS DES PAYS-D'EN-HAUT

Soulignons l'implication des Castors des Pays-d'en-Haut dans Rucher Collectif, notamment à l'étape de la mise en pot du miel récolté. « Il y a la Ville et la Chambre de Commerce de Sainte-Adèle, la MRC des Pays-d'en-Haut, la députée Nadine Girault, le regroupement des partenaires alimentaire et solidaire des Pays-d'en-Haut. Ce sont 8 organismes qui sont aussi derrière ce beau projet », tient à rappeler M. Bélanger.



Michel Bélanger, Hélène Thérout, Genevieve Drapeau et Sébastien Brault. Tous font partie du collectif, les Catsors des Pays-d'en-Haut

## CLIN D'ŒIL À ÉLAYNA

Lors d'une présentation au camp de jour Le Camp Taloup, les enfants avaient été invités à participer au concours « Dessine-moi une abeille ». Selon M. Bélanger, les jeunes sont très préoccupés par les enjeux environnementaux et les abeilles. « On a ensuite proposé les dessins sur les réseaux sociaux et c'est Elayna qui a gagné le vote populaire, dévoile Michel Bélanger. L'illustration est remarquable, elle est assez éloquente. C'est naïf. On voit la petite abeille avec de grandes antennes, au-dessus d'une fleur avec un sourire. C'est magnifique. Les gens ont compris qu'Elayna voulait nous rendre

une image positive d'une petite abeille souriante et je pense que cela a beaucoup touché ».

M. Bélanger explique que la petite Elayna âgée de 6 ans a été interpellée par le défi et elle a mis beaucoup de temps et d'énergie à faire son dessin. « Lorsqu'on lui a annoncé qu'elle avait gagné, elle était contente parce qu'elle souhaitait gagner. Elle avait hâte d'avoir des réponses », dit-il.

Par son dessin qui servira à illustrer les 113 pots de miel, Elayna s'implique en mettant en valeur le Rucher Collectif ainsi que le travail des abeilles. Félicitations et merci Elayna!

Collection *Laflamme*

**M'Comber**  
DEPUIS 1895

**NOUVELLES COLLECTIONS**

**CINZIA ROCCA** (Fabriqué en Italie)      **HISO** (Fabriqué au Canada)

**Nous payons l'équivalent des deux taxes**

VALIDE POUR UNE DURÉE LIMITÉE

229 rue St-Georges, ST-JÉRÔME, QC T 450-436-2772 / 514-845-1167

STATIONNEMENT GRATUIT DISPONIBLE CÔTÉ NORD DE L'ÉDIFICE



LE MONDE DE MIMI  
PAR MIMI LEGAULT  
MIMILEGO@CGOCABLE.CA

Ne partez pas en peur tout de suite à cause de mon titre. Écrire une chronique tient parfois de l'art martial. N'empêche que c'est la vérité. Je m'adresse à vous et...à moi aussi. Tous dans le même sac. Qui peut se vanter de ne jamais avoir été hypocrite? Si un *ti-coune* levait la main, en plus, il serait menteur. Et qui n'a jamais dit du mal d'un autre? Lorsque j'étais petite, mes parents avaient reçu (ne riez pas, l'histoire est vraie) un cendrier plaqué or avec la grosse face du député au milieu, photogra-

été faite pour vous. Ça ne fera pas mal du tout. Ne nous appelez pas, nous vous rappellerons. On a tous vécu ça. Ou l'éditeur qui affirme qu'il a lu avec attention votre manuscrit mais que malheureusement...Ou la secrétaire qui répond que son patron est très occupé, qu'il ne peut pas vous parler. Ou le dentiste qui vous jure qu'on ne sentira rien. Ou le conférencier qui dit : un dernier mot... Ou le tèteux qui vous félicite maladroitement, personnellement je ne connais rien de pire qu'un compliment mal fait.

tèrent leur beau bébé de 18 mois. L'enfant jeta un coup d'œil sur le savant qui portait toujours ses cheveux en broussailles et se mit à hurler. Les parents parurent embarrassés. Mais les yeux pétillants, il caressa l'enfant et le félicita : cela me fait plaisir, petit. Tu es la première personne depuis des années à me dire réellement ce qu'elle pense de moi!

L'un de mes proches m'a déjà avoué qu'il n'aimait pas passer tout un week-end chez des amis parce que c'était pénible pour lui de se montrer si longtemps plus aimable qu'il ne l'était en réalité. Je vous donne un autre exemple frappant. Je pouffe de rire à chaque fois que je les vois. Le samedi après-midi la SAQ fait goûter des vins. Je vous vois mettre votre nez dans la coupe, faire tourner le verre et remettre votre appendice nasal comme un vrai sommelier alors que neuf personnes sur dix n'y connaissent strictement rien. Moi la première. On agit ainsi par peur de paraître ridicule. Et pourtant...

J'aimerais bien entendre un jour un animateur de la télé demander à un politicien : pendant les quelques minutes qu'il nous reste, pourriez-vous nous donner une idée de ce dont vous venez de parler durant une heure? Pas facile d'être vrai mais une chose est sûre : ne vous demandez surtout pas ce qu'on pense de vous, vous ne vous reconnaîtriez même pas!

# HYPOCRISIE ET MENSONGES

phié en fumant une cigarette. À chaque fois qu'il annonçait sa visite, maman s'empressait de sortir le fameux cendrier qu'elle détestait tant pour ensuite le remettre au fond d'une armoire sitôt qu'il nous quittait. Ça me rendait triste de voir ma mère agir comme ça. Si bien qu'un jour, je me suis emparée du maudit cendrier et il a pris le bord de la poubelle du 3<sup>e</sup> voisin... 50 ans plus tard, j'avoue mon crime. *En t'le cas*, comme dirait ma tante Gertrude.

On se canibalise entre nous. On fait semblant. On entend des phrases comme : tu n'as pas vieilli! Allez, saute l'eau n'est pas froide. Madame, on dirait que cette robe a

Être soi-même. Toute une job. On demeure obligé de fausser ses pensées sinon, on n'aurait plus d'amis. Il y a quand même certaines gens qui *m'énarvent*. Ceux dont l'aurole leur serre un peu trop la tête et qui se font d'eux-mêmes une image si irréaliste qu'ils n'y correspondront jamais. Pour d'autres, la difficulté vient du fait qu'ils passent leur vie à essayer d'être à la hauteur de ce que leur entourage attend d'eux. Fatigant en maudit, ça. Ou les plus tristes : ceux qui ne cherchent qu'une chose, l'approbation, l'affection ou même l'envie des autres.

Le réputé Albert Einstein a bien résumé la chose le jour où de jeunes amis lui présen-

# VENDREDI FOU

## TOUT LE MOIS DE NOVEMBRE







**SORENTO | LX+ V6 TI 2020**

FINANCEMENT À PARTIR DE **0%** PLUS

OBTENEZ UN BONI DES FÊTES DE **1000\$**

\*VALIDE JUSQU'AU 2 DÉCEMBRE 2019. L'OFFRE DE FINANCEMENT S'APPLIQUE AU MODÈLE SORENTO LX+ V6 TI (SR75NL) 2020/SPORTAGE LX TI (SP75BL) 2020 NEUF AU PRIX D'ACHAT DE 36 705 \$/28 205 \$, INCLUANT UN CRÉDIT DE 1 000 \$/1 500 \$ (500 \$ EN BONI DES FÊTES ET 500 \$ EN CRÉDIT VENDREDI FOU), AU TAUX DE 0% PENDANT 60/48 MOIS, BASÉE SUR 260/208 PAIEMENTS HEBDOMADAIRES DE 131 \$/136 \$. ACOMPTÉ DE 2 765 \$/0 \$.

\*DES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN CONCESSION.

**SPORTAGE | LX TI 2020** NOUVELLEMENT REDESSINÉ

FINANCEMENT À PARTIR DE **0%** PLUS

OBTENEZ UN BONI DE **1500\$** INCLUANT 1000\$ EN BONI DES FÊTES

**5 ANS** / GARANTIE 100 000 KM

/ ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS

- GARANTIE COMPLÈTE
- 100% TRANSFÉRABLE
- GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR
- ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD

**KIA DES LAURENTIDES**  
ST-JÉRÔME

1 833 589-0559 • [KIALAURENTIDES.COM](http://KIALAURENTIDES.COM)

2352, BOUL. DU CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME

PRÉSENTÉMENT  
**SUR LA 117**

NOUVELLE CONCESSION EN CONSTRUCTION

>PN00129-2

# Les fromages d'ici en chiffres

Les Québécois raffolent de fromage. Pour être plus précis, de fromage québécois. Voici quelques chiffres sur une industrie bien de chez nous.

# 87

fromageries sur le territoire québécois.

# 700

variétés

Débordant de créativité et d'audace, nos fromagers sont à l'origine d'un large éventail de variétés de fromage. En optant pour les fromages d'ici, vous encouragez le savoir-faire des artisans passionnés derrière notre tradition fromagère.

# 8500 emplois

sur les fermes

La production laitière génère des milliers d'emplois sur 5 050 fermes dans toutes les régions de la province. Quant à la transformation des produits laitiers, elle génère 82 661 emplois au Québec!

# Je vérifie qu'ils sont d'ici.



# 3

logos pour vérifier que le fromage que vous choisissez est bien de chez nous et qu'il ne contient que des ingrédients laitiers 100 % canadiens.

Pour les produits réemballés sur le lieu de vente, vérifiez l'étiquette pour en connaître l'origine.



**Découvrez**

la grande sélection de fromages québécois sur [fromagesdici.com](http://fromagesdici.com)



fromages  
d'ici

RÉSIDENCES DU MANOIR DE LA VALLÉE

# Nouvel immeuble de 32 logements

**ACCÈS** – Les Résidences du Manoir de la Vallée annoncent officiellement le début des travaux de construction d'un immeuble de 32 logements pour retraités actifs au cœur de Saint-Sauveur. La 1<sup>re</sup> pelletée officielle a eu lieu le mercredi 13 novembre en présence de Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur. Le nouvel immeuble situé au 40, avenue du Mont-Molson s'ajoutera aux deux immeubles existants des Terrasses de la Vallée. Il comprendra un stationnement intérieur de 32 places ainsi que 21 appartements 4 ½ et 11 appartements 3 ½ répartis sur 3 étages. De grandes terrasses viendront compléter ces appartements spacieux et luxueux.



De gauche à droite : Mario Allard, architecte, Jean-Pierre Guimond, vice-président opérations Guimond Construction, Paul Cadieux, président des Résidences du Manoir, Sophie Cadieux, vice-présidente Résidences du Manoir, Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur, Ginette Desjardins, directrice Manoir de la Vallée, Valérie Lucas, conseillère en hébergement au Manoir de la Vallée, Éric Guimond, président Guimond construction, Maxime Cadieux, directeur Immeubles Résidences du Manoir, et Stéphane Bornais, Vice-président développement de Guimond Construction.

La clientèle de ce nouvel immeuble sera composée de retraités actifs qui veulent profiter du vaste complexe immobilier évolutif des Résidences du Manoir qui incluent : des sentiers sur la propriété de près de 1 000 000 de pieds carrés, un vert de pratique professionnel, une piscine intérieure, une salle d'exercices, un cinéma maison, une salle à manger avec cave à vin ainsi que de multiples loisirs sur place, etc.

Le nouveau projet qui représente un investissement de plus de 7 000 000 \$ sera prêt pour occupation le 1er juillet 2020. Un appartement modèle est disponible pour se laisser séduire par la qualité de construction, 75 % des unités sont déjà loués.

Toute personne intéressée à obtenir plus d'informations peut communiquer avec Mme Valérie Lucas, conseillère en hébergement au 450-240-1333 poste 3 ou le 450-602-0383.

**Guy Desfossés inc.**  
Société par action d'un courtier immobilier  
T: 450 229-6666 | C: 514 949-2040  
guy1remax@gmail.com  
[www.guydesfosses.com](http://www.guydesfosses.com)

**bonjour**  
Agence immobilière

RE/MAX  
TEMPLE DE LA  
RENOMMÉE  
Méritas

Sécuri-T

Intégri-T

Tranquilli-T

**Ch. du Domaine Bastien, Ste-Adèle**

9-P000547-1

Pour une TRANSACTION CLAIRE et SANS PRESSION



## PILOT 2020



RABAIS DE  
**4000\$\***

AU COMPTANT

## RIDGELINE 2019



RABAIS-COMPTANT DE  
**2000\$\***

## CRV 2019



RABAIS DE  
**650\$\***

TAUX DE  
**0.99\$\***  
SUR 24 MOIS

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068  
1.877.326.1717 - [www.hondasteagathe.com](http://www.hondasteagathe.com)

Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.

INVITATION  
SPÉCIALE

LES COURS  
*Sainte-Adèle*  
UN COMPLEXE POUR RETRAITÉS

RÉSIDENCE  
EN COURS DE  
CERTIFICATION

ÉLIGIBLE  
AU  
CRÉDIT  
D'IMPÔT

Qualité hôtelière | Services évolutifs | Résidence pour retraités actifs

**Vous êtes cordialement invité**

à l'ouverture officielle du bureau de location!

**LE 30 NOVEMBRE 2019, DE 10h30 à 15h**

INVITATION

LES COURS

*Sainte-Adèle*

UN COMPLEXE POUR RETRAITÉS

**OFFRE  
EXCLUSIVE**  
sur place lors  
de l'événement  
seulement!

**VISITE DE L'UNITÉ MODÈLE**

CONSEILLERS SUR PLACE • KIOSQUE D'INFORMATIONS  
STATIONNEMENT AVEC SERVICE DE VALET



LES COURS  
*Saint-Jovite*

LES COURS  
*Sainte-Adèle*

LES HABITATIONS  
*Antoine-Labelle*

RÉSIDENCE  
*Rivière Richelieu*

LA RÉSIDENCE  
*des Laurentides*

Membre  
de la famille  Espace Génération  
UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE

[info@lescoursainteadele.com](mailto:info@lescoursainteadele.com) | [LesCoursSainteAdele.com](http://LesCoursSainteAdele.com)

555 BOUL. SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE, QUÉBEC J8B 1A7

**450.820.1414**

P000552-1

OPÉRATION NEZ ROUGE

## Les Pays-d'en-Haut lancent leur 5<sup>e</sup> campagne!

E.M – Le 6 novembre dernier à la Rolland de Sainte-Adèle avait lieu le lancement officiel de la 5<sup>e</sup> campagne de l'Opération Nez rouge des Pays-d'en-Haut. Jérôme Charlebois agit à titre de porte-parole pour une troisième année.

PHOTO: ÈVE MÉNARD



Jérôme Charlebois, porte-parole, accompagné de la mascotte Nez Rouge.

Le territoire des Pays-d'en-Haut couvre une très grande superficie: il se situe entre Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Agathe du sud au nord et de Sainte-Marguerite jusqu'à Saint-Adolphe et Wentworth-Nord, d'est en ouest. Depuis 2015, c'est la Maison des Jeunes de Sainte-Adèle qui a repris le flambeau de l'opération. Rappelons que l'an dernier, 124 bénévoles se sont mobilisés pour la cause. Un total de 140 accompagnements a été effectué et 18 771 kilomètres parcourus durant les 15 soirées d'opération.

### DES NOUVEAUTÉS

Consciente qu'en raison des nombreux déplacements, l'opération produit beaucoup

d'émissions de GES, l'organisation des Pays-d'en-Haut s'engage à calculer l'empreinte carbone laissée par les transports des bénévoles et de planter un certain nombre d'arbres afin de compenser les émissions produites.

«On s'engage au printemps, avec nos jeunes, à aller planter ces arbres-là. Je suis sûre qu'il y a un point quelque part où on peut partir une petite forêt nez rouge.», ajoute Marie-Andrée Cyr, directrice générale de la Maison des Jeunes Sainte-Adèle et ACJ Le Labyrinthe.

Une seconde nouveauté fait aussi son arrivée pour cette 5<sup>e</sup> campagne: l'équipe de la Maison des Jeunes visitera différents établissements scolaires afin d'animer la «Tournée Party Sans Déraper!». Il s'agit d'un moyen de sensibiliser les jeunes de 16 à 21 ans sur l'importance d'un comportement responsable lorsqu'il est question de consommation d'alcool et de sécurité routière.

La nouvelle campagne publicitaire sous le thème «L'appel fait du chemin» met en vedette l'humoriste Alexandre Barette.

Pour la région, les dates d'opération seront les 29 et 30 novembre, ainsi que les 5, 6, 7, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 26, 27, 28 et 31 décembre. Pour info : 450-229-7452

SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT

## Un cocktail réussi pour souligner les 25 ans!

ÈVE MÉNARD – Environ 80 personnes étaient invitées le 13 novembre dernier pour un cocktail 5 à 7 organisé par Soupe et compagnie des Pays-d'en-Haut afin de souligner leur 25<sup>e</sup> anniversaire. M. Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur, était l'invité d'honneur de l'évènement qui avait lieu à l'église de Saint-Sauveur et rassemblait notamment des collaborateurs et bénévoles.

### COMBATTRE L'ISOLEMENT

Depuis 1994, Soupe et compagnie planifie et organise un soutien alimentaire dans la MRC des Pays-d'en-Haut. « Nous sommes un organisme communautaire qui sert des repas au sous-sol de l'église. Ensuite on a des soupes satellites, des gens de l'extérieur de Saint-Adolphe, Sainte-Anne-des-Lacs, qui viennent aussi chercher des repas et qui vont dans leur municipalité. C'est un organisme qui a sa raison d'être à Saint-Sauveur. », explique Monique Leroux, directrice de l'organisme. Chaque année, ce sont 7 200 diners servis à Saint-Sauveur ainsi que 3 500 repas

communautaires dans la région des Pays-d'en-Haut.

Comme l'affirme aussi la directrice, la mission première est de briser l'isolement des personnes seules. Le maire de Saint-Sauveur, M. Jacques Gariépy, renchérit à ce sujet: « Il y a des personnes qui sont capables de se payer des repas, mais ils viennent ici pour être accompagnés parce que l'isolement, ça tue des personnes aussi. ».

Dans les prochaines années, Mme Leroux mentionne que l'objectif sera d'élargir leur champ d'action.

# Comment arrêter de fumer?

Votre pharmacien propriétaire affilié à Brunet peut vous prescrire un traitement.



Votre premier arrêt, c'est  Brunet

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

Certaines conditions s'appliquent.

# Faites gérer votre logement sur Airbnb à Saint-Sauveur et augmentez vos revenus.

- Création de l'annonce
- Gestion des prix
- Ménage
- Gestion du linge
- Remise des clés
- Assistance voyageurs 24/7

 (438) 800-4023  
 [luckey.ca/fr/saint-sauveur](https://luckey.ca/fr/saint-sauveur)

*luckey*  
par Airbnb



Actualité

# Le bonheur en entreprise, c'est un incontournable en 2019 !

**ACCÈS** – Dans le cadre de la Semaine mondiale de l'entrepreneuriat, la MRC des Pays-d'en-Haut et la SADC des Laurentides ont reçu Marie-Eve Lejour, de la Savonnerie des Diligences, et Pier-Luc Bordeleau, d'Happy Culture pour la conférence « Le bonheur en entreprise, c'est rentable ! », présentée devant une centaine de participants. Mais en cette ère de pénurie de main d'œuvre, les conférenciers ont démontré que la culture du bonheur est non seulement rentable, elle devient un incontournable pour toute entreprise, particulièrement avec l'arrivée des milléniaux sur le marché du travail.



Les conférenciers entourés des organisateurs et partenaires de l'événement.

## L'HUMAIN AVANT TOUT

Marie-Eve Lejour a toujours placé l'humain au cœur de son entreprise. « Mon travail consiste principalement à m'occuper des gens qui travaillent pour moi, lance celle qui a fondé son entreprise en 2005. Je suis obsédée par le bien-être de mon équipe. » À la Savonnerie des Diligences, les employés sont invités à partager leurs rêves de vie afin de favoriser leur réalisation. Marie-Eve mise sur l'utilisation des talents de son équipe, la formation de ses employés et leur responsabilisation pour leur permettre de se réaliser au

sein de l'entreprise. « La Savonnerie a offert un cours en communications à une employée qui en rêvait, même si ça n'avait pas de lien avec ses tâches. Lorsque nous avons été sinistrés début novembre, je croulais sous les demandes d'entrevue, je lui ai demandé de m'aider ! » C'est donc à coup de créativité et de beaucoup d'écoute, que la culture de plaisir s'est forgée.

## CHANGER LA CULTURE DE SON ENTREPRISE, C'EST POSSIBLE

Pier-Luc Bordeleau et son équipe d'Happy Culture, se sont inspirés des meilleures

pratiques en provenance de la Silicone Valley et des entreprises québécoises afin de développer leur « camp d'entraînement » qui facilite l'implantation d'une culture du bonheur dans les milieux de travail. Pour eux, la proximité est d'une importance capitale au sein des équipes. Il donne l'exemple du patron qui devenait employé pendant quelques heures. Cette pratique lui permettait de comprendre le quotidien du travailleur et de le connaître davantage. Ses décisions étaient par la suite basées sur la réalité des gens qui travaillaient avec lui. Pier-Luc aborde la reconnaissance des employés. « Il est important de souligner l'engagement de ses employés, pas seulement en offrant une montre après vingt ans de service, mais dans le premier mois et en continu ! Les employés sont nos meilleurs ambassadeurs, il faut en prendre soin », croit cet ancien décrocheur devenu conférencier.

## UNE CINQUIÈME ANNÉE DE COLLABORATION

L'événement, organisé dans le cadre de la Semaine mondiale de l'entrepreneuriat, est une initiative conjointe de la SADC des Laurentides et la MRC des Pays-d'en-Haut.

Cette cinquième édition a bénéficié du soutien de Desjardins Entreprises Laurentides et de Service Québec.

**UMBERTO TOMEI DENTUROLOGISTE**  
2899, boul. Labelle, Prévost (Couche-Tard)

**2 prothèses dentaires acrylique** À partir de **1 200\$**

Service à domicile pour personne à mobilité réduite  
Consultation gratuite. Valable du : 13 novembre au 4 décembre 2019

**450 560-1148**

**BEAU-LIEU INSTANTANÉ INC.**

**VENTE D'ENTREPÔT** Venez découvrir nos produits

Confits, gelées, huiles, vinaigres, sauces et +  
Jusqu'à **50%** de rabais

Un weekend seulement !  
Cadeau aux 50 premiers clients, le samedi 23 novembre

**23 & 24 novembre**  
Samedi 9h à 16h • Dimanche 10h à 16h

765 rue Nobel, St-Jérôme

Sortie 39 de la 15 • 450.438.6676 • brickstonefinefoods.com

**LIT MULTIGRAVITÉ SPA**  
VOTRE ESPACE D'APAISEMENT

**BOUTIQUE:**  
550, BOUL. DES LAURENTIDES,  
PIEDMONT J0R 1K0

**WEB:** WWW.LITMULTIGRAVITE.COM  
**COURRIEL:** INFO@PERIPAP.COM  
**TÉL.:** 450-553-2023

**PERIPAP**



**Chevrolet Spark 2019**

**34\$<sup>+</sup> | 0\$**

PAR SEMAINE | COMPTANT



**GMC Terrain 2019**

**0%<sup>1</sup> jusqu'à 72 MOIS**

PNEUS D'HIVER GRATUITS

DERNIÈRE CHANCE

\* Prix de départ pour Chevrolet Spark LS SMT 2019 en achat 96 mois. Taux 5.49%. Taxes, immatriculations et frais d'administration en sus. Offre pour une durée limitée. Tous les détails et conditions en concession. 1Sur approbation de crédit. En achat, Détails en concession.

## Actualité

# Appel aux jeunes : vos efforts comptent pour beaucoup !

Un message de Sunniva Sorby et Hilde Fålnun Strøm  
Traduit de l'anglais par Pascale Lortie

PHOTO: POWER CONTROL S/DAG HALVORSEN



Hilde et Sunniva

Chaque vendredi depuis des mois, des jeunes du monde entier font la grève du climat pour un avenir meilleur. Bien que nous ne puissions vous accompagner en personne lors ces manifestations mémorables, nous sommes avec vous en esprit. Nous sommes deux femmes possédant une vaste expérience de l'Arctique et de l'Antarctique. À la mi-septembre, nous avons dit au revoir à nos parents et amis, chargé de matériel, équipement et affaires personnelles et pris le large vers le Bamsebu — notre résidence pour les neuf prochains mois — une petite hutte de 20 mètres carrés située à 140 kilomètres de Longyearbyen (capitale de

l'archipel du Svalbard). Notre rêve d'hiverner en Arctique est né de notre désir de nous rapprocher de la nature et d'observer la vie sauvage du Svalbard pendant la nuit polaire. Petit à petit, notre rêve s'est transformé en projet aux proportions grandissantes. Des scientifiques de la NASA, de l'Institut d'Océanie Scripps de Californie et de l'Institut polaire de Norvège ont joint notre équipe. Nous collectons des données sur le phytoplancton, le plastique dans l'océan et les aurores boréales. Nous cartographions la teneur en sel et les changements de température de l'océan et partageons nos découvertes avec des jeunes

engagés. Tous les mois, nous organisons des classes interactives par satellite avec des étudiants du monde entier pour leur partager notre quotidien et nos réflexions. De grandes institutions scientifiques se sont jointes à nous parce qu'elles croient en nous. **ET NOUS CROYONS EN VOUS, LES JEUNES!**

Hilde réside en Arctique depuis près de 25 ans. Au cours de la dernière décennie, elle a été témoin des effets dévastateurs du réchauffement climatique. Jadis un désert arctique, la région connaît maintenant plus d'averses de pluie et de chutes de neige que jamais. En 2015, une importante avalanche

climatique. Malheureusement, les médias et la science populaire ont tendance à se concentrer uniquement sur ses effets catastrophiques (inondations, feux de forêt, plastique dans l'océan, espèces menacées...), nous martelant sans cesse avec des scénarios de fin du monde. À ce rythme, la nouvelle génération risque de se retrouver aux prises avec une planète rasée, affamée et en surchauffe — sans savoir quoi faire!

L'éco-anxiété est sans conteste un mal en hausse. La mission de l'expédition Hearts in the Ice est de transformer ce sentiment de désespoir en action positive. Plutôt que nous concentrer uniquement sur ce qui va mal, nous devons réorienter notre attention sur ce que nous pouvons faire concrètement pour apporter des solutions durables. Nous croyons que la sauvegarde de notre planète repose sur l'amour de la nature sauvage - une source incroyable d'inspiration - et sur un engagement à la fois collectif et individuel. Toute personne qui se sent concernée peut faire une différence. Chaque morceau de plastique, mégot de cigarette ou bouchon de bouteille jeté à la poubelle ne se retrouvera pas dans l'océan.

« Nous croyons que la sauvegarde de notre planète repose sur l'amour de la nature sauvage - une source incroyable d'inspiration - et sur un engagement à la fois collectif et individuel. »

s'est abattue sur Longyearbyen, causant deux morts — les deux premiers décès liés au changement climatique au Svalbard. Parallèlement, Sunniva côtoie depuis 25 ans des experts de l'Antarctique et leurs récentes découvertes la préoccupent : nouvelles espèces végétales et animales émergentes, fonte continue des glaciers, grandes calottes glaciaires en voie de disparition...

De plus en plus, l'attention du monde entier se tourne vers les impacts du réchauffement

Chaque action compte. En partageant notre amour de la nature, nous voulons inciter les jeunes à faire les bons choix pour qu'ils puissent à leur tour inspirer leurs parents et leurs grands-parents, et les encourager à s'aventurer dans la nature pour vivre, explorer, s'engager et s'épanouir. Notre Terre nourricière a besoin de ses enfants.

Continuez de vous battre pour le climat et notre planète !

Hilde et Sunniva

**MAGASIN & ÉCOLE DE MUSIQUE**

# LA ZONE MUSICALE

www.lazonemusical.com



**2 succursales pour mieux vous servir**

**BOISBRIAND** 1116 BOUL. DE LA GRANDE-ALLÉE, BOISBRIAND J7G 2T4 (450) 508-4717

**SAINT-JÉRÔME** 2226 BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME J7Y 1T5 (450) 304-0546

# Vendredi Fou

Les PLUS GROS RABAIS de l'année  
sur tout en inventaire

Du 29 novembre au 2 décembre

# BONNE SAISON 2020

ON JOUE DEHORS

VIBREZ PLEINEMENT LE NORD AVEC ACCÈS



LES MERCREDIS

*Besties*

Amenez une amie le mercredi et profitez d'une réduction de **50%\*** sur le prix du deuxième soin\*

\*Certaines conditions s'appliquent.



LE SPA  
DU MANOIR

SAINT-SAUVEUR

COMMENCEZ VOTRE SEMAINE EN DOUCEUR ESTHÉTIQUE & MASSOTHÉRAPIE

450.227.1970  
manoirsaintsauveur.com



*Les lundis 4@7*

Commencez la semaine en douceur! Réservez un soin le lundi, entre 16 h et 19 h, et obtenez **25%\*** de réduction

\*Certaines conditions s'appliquent.

P000563-1

# HABITEZ L'HIVER!



SKI ALPIN  
COURS DE GROUPE  
PLANCHE À NEIGE  
SKI DE MONTAGNE  
FATBIKE  
LOCATION D'ÉQUIPEMENT

WWW.MONT-AVALANCHE.COM  
819 327-3232

[www.stadolphedhoward.qc.ca](http://www.stadolphedhoward.qc.ca)

15 KM DE RAQUETTE

3 UNITÉS DE PRÊT-À-CAMPER

84 KM DE SKI DE FOND



# À la conquête de l'hiver!



*Sandra Mathieu – Alors que plusieurs se sont fait surprendre par le tapis de neige précoce de novembre, d'autres rêvaient de cette légère poudreuse depuis un bon moment. C'est le cas des Vieilles Po, ces passionnées de rando alpine qui ont créé une communauté tissée serrée de femmes qui ont envie de dépasser leurs limites. Nous vous présentons leurs nouveautés et plusieurs activités de ski hors-piste au calendrier dans ce premier cahier Plaisirs d'hiver de la saison!*

On en profite pour jaser des tendances en termes d'équipement pour partir à l'assaut des pentes enneigées en tout confort et en toute sécurité!

Aussi, on ne peut passer sous silence toutes les nouveautés dans les stations de glisse des Laurentides, pour les néophytes et les familles, comme pour les experts!

L'athlète adéloise Valérie Gilbert, membre de l'équipe nationale de bosses, doit certainement être heureuse elle aussi de voir arriver la neige! Zoom sur sa saison qui s'avère prometteuse!

Question de bien préparer notre corps pour les particularités des sports de plein air hivernaux, l'ostéopathe Josianne Guay prodigue ses judicieux conseils pour bien commencer a saison blanche sans blessure.

Pour vous laisser inspirer et pour rêver grand, vous pourrez également découvrir le nouveau projet du guide de trek en haute altitude adélois Emmanuel Daigle, le livre de collection Dare to reach, l'Aventure d'une vie qui réinvente les codes de la lecture et vous pousse à passer à l'action et à relever des défis qui vous tiennent à cœur!

**N'attendez plus et partez à la conquête de l'hiver!**



>P000572-1



 **Sommet  
Olympia**

**Carte  
proximité 84\$** +tx

**Valide tous les vendredis dès 15 h**

Pour les résidents\* des municipalités suivantes :  
St-Hippolyte, Ste-Sophie, Prévost, Ste-Anne-des-Lacs,  
Piedmont, Ste-Adèle, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson,  
Estérel, Val-Morin, Val-David et Ste-Agathe-des-Monts.

**De plus, obtenez 25 % de rabais  
à l'achat d'un billet journée ou  
soirée complète.**

\*Preuve de résidence et carte d'identité requises.

Sortie 57 autoroute des Laurentides (15 Nord)  
330, ch. de la Montagne, Piedmont, QC J0R 1K0

450 227-3523 – 514 871-0101  
infos@sommets.com **sommets.com**



# Les Vieilles PO se multiplient

RANDO ALPINE



*Sandra Mathieu – À l'aube de leur quatrième saison, la communauté de skieuses back-country Les Vieilles Po se propage partout au Québec. Alors que de plus en plus d'adeptes joignent les rangs de ces passionnées contagieuses chaussées de skis hors-piste, elles multiplient les collaborations et les événements pour partager au plus grand nombre l'amour de l'hiver! Rencontre avec Édith Viens, cofondatrice de ce rassemblement féminin prônant le dépassement de soi, sans artifices, ni froufrous!*

*plus de domaines skiables réservés. On peut même compter sur des cartes officielles! On a aussi une belle collaboration avec Belle Neige qui développe l'arrière de la montagne et qui rénove le refuge au sommet, sans oublier Expérience boréale avec qui nous collaborons cette année pour notre événement La Pôcalypse.»*

Le programme privilège VIPO et tous les avantages et rabais auprès des partenaires est de retour et les soirées IniPo se poursuivent cet hiver. Les néophytes auront la chance d'en apprendre plus sur l'équipement, la technique et la pratique. « Cette année, on ajoute les Lève-Po, des grimpes matinales de 6 à 8 avec un p'tit déjeuner santé au sommet, et parfois une séance de yoga en prime avec l'équipe d'Écho Aloha, le tout avant d'aller au boulot! », précise Édith.

## À la conquête du Québec

« Comme on avait de plus en plus de demandes et d'intérêt envers notre

*Les deux fondatrices Édith Viens et Katia Leblanc se réjouissent que la communauté des Vieilles Po fasse de plus en plus d'adeptes dans les Laurentides et ailleurs au Québec!*

« Le ski hors-piste prend de plus en plus d'ampleur et on voit l'engouement grandissant ici et ailleurs souligne Édith. Les Sommets Olympia et Morin-Heights ont encore plus de pistes d'ascension cette année et de plus en

Photo : courtoisie

Cet hiver, profitez de nos installations gratuites au Parc John-H. Molson! Patinoires, sentiers de raquette, aire de glissade et sentiers glacés.

Du plaisir pour tous!

Ville de  
Saint-Sauveur



VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA

>P00 0546-1



« Le ski hors-piste prend de plus en plus d'ampleur et on voit l'engouement grandissant ici et ailleurs » souligne Édith



## SOYEZ PO!

« Le choix du nom Vieilles Po ne découle pas du fait que nous sommes des vieilles peaux, confie Édith tout sourire. En plus du jeu de mots avec les peaux que l'on installe sous nos skis, ce nom a été réfléchi et il revêt plusieurs significations dans diverses mythologies telles que la déesse de la neige à Hawaï. »

communauté, on a eu l'idée de recruter des ambassadrices que nous allons épauler pour offrir des sessions d'initiation dans d'autres régions du Québec. On a reçu plusieurs candidatures plus intéressantes les unes que les autres et les partenaires ont embarqué à pieds joints dans le projet », se réjouit Édith

Ainsi, l'Outaouais, les Cantons-de-l'Est et Québec auront leur gang de Vieilles Po! Le groupe peut également dorénavant compter sur Caroline Côté, cinéaste et photographe qui sera la conteuse d'aventures en images.

## ELLES DÉPLACENT DES MONTAGNES

Le court métrage *Elles déplacent des montagnes* sera de nouveau présenté à la Soirée de Folle au Mont Habitant, le 23 novembre. Il a aussi été présenté au cocktail d'ouverture du Festival Rando Alpine Tremblant l'hiver dernier et a été choisi et présenté le 1<sup>er</sup> septembre au Festival des films d'aventure et à la Soirée d'ouverture de la retraite d'automne-Pop Spirit le 18 octobre dernier. Une belle occasion de découvrir ces filles qui n'ont pas froid aux yeux!

## À METTRE À L'AGENDA

### 23 novembre

Lancement de la saison lors de la Soirée de Folle au Mont Habitant

### 11 décembre

Soirée cocktail Atmosphère Saint-Sauveur

### 10, 11 et 24 janvier

IniPo au Sommets Olympia et Morin-Heights

### 29 janvier, 5, 12, 19

et 26 février et 4 mars  
Matinée Lève-Po au Sommet Olympia et à la Station Belle Neige

### 9 mars

La PoYa à Belle neige

### 13 au 15 mars

La Pôcalypse à Expérience Boréale (Sainte-Agathe)

Au gré des bordées de neige, plusieurs sorties spontanées s'ajouteront au calendrier dans les Laurentides et plusieurs autres régions au cours de l'hiver. Surveillez la page Facebook des Vieilles Po pour tous les événements.

## D'autres événements à ne pas manquer

La 6<sup>e</sup> édition du Festival Rando Alpine Tremblant se tiendra du 7 au 9 février. Le temps d'une fin de semaine, les amateurs d'activités de plein air d'hiver se donnent rendez-vous pour participer à une foule d'activités : randonnées alpines en forêt, traversées nocturne/souper, sorties de vélo de montagne hivernal et bien plus! L'embarras du choix pour apprendre, pratiquer et se lancer des défis!  
[www.tremblant.ca](http://www.tremblant.ca)

De son côté, La Cordée présente le GRÖSKI FEST à la station de sports Mont-Avalanche à Saint-Adolphe-d'Howard, le 25 janvier! Une journée parfaite pour essayer les bottes et les skis de haute route de l'année et découvrir les nouveautés d'une tonne de fournisseurs de matériel de sports d'hiver et participer aux ascensions guidées avec des conseillers. L'événement est gratuit, mais un billet d'accès à la montagne est requis pour profiter des activités : billet avec remontée : 30 \$, billet sans remontée : 15 \$.  
[lepointdevente.com/billets/groskifest2020](http://lepointdevente.com/billets/groskifest2020)

2019-2020

CHALEUR

SKI DE FOND

NATURE

# J'♥ L'HIVER

MARCHE

NEIGE

VÉLO D'HIVER

REFUGE

CAFÉ

RESTO

**SKI** - classique  
- pas de patin

**VÉLO HIVERNAL**  
(FATBIKE)

Conditions de piste tous les matins sur :  
[ptittraindu nord.com](http://ptittraindu nord.com)

VALEUR CADEAU DE 850\$

## Skiez le Québec gratuitement avec la passe de saison la PLUS ABORDABLE !

**Vallée Bleue**  
La station familiale VAL-DAVID

[WWW.VALLEEBLEUE.COM](http://WWW.VALLEEBLEUE.COM)  
1418, CHEMIN DE LA VALLÉE BLEUE,  
VAL-DAVID 819 322.3427

# L'art de s'équiper en ski nordique!

ÉDITH VIENS, FONDATRICE DES VIEILLES PO

*La neige a commencé à tomber et vous voulez vous équiper pour le ski back-country? Le choix est grand et très varié, c'est facile d'être tout mêlé! Il faut d'abord se connaître, savoir dans quelles conditions nous allons principalement skier et établir un budget.*



La pièce la plus importante à notre avis, c'est la botte. Une botte qui n'est pas confortable, qui n'est pas de la bonne pointure ou trop

pesante, pourrait rendre l'expérience moins agréable. Les pieds remplis d'ampoules, ça n'avance ni ça ne skie très bien! Nous, cette année, on a eu un coup de cœur pour les Dynafit Hoji Protour qui ont plusieurs avantages : un poids léger qui facilite la grimpe, un flex de 120 pour du ski à fond la caisse, en plus d'un maniement minimaliste et unique soit un seul clic pour passer du mode marche au mode ski et vice versa!

Ensuite, il faut être vêtu de façon adéquate. Avoir froid n'est pas une option! On se couvre de vêtements ultra-respirants et qui sauront garder au chaud et couper le vent à la fois. Une pièce qu'on adore, c'est la salopette et,

plus spécifiquement, la Future-light Steep Series de The North-Face. Non seulement on capote sur sa couleur verte treillis, son efficacité est ultime. Puis, autant pour les bas que pour les sous-vêtements, nous sommes complètement vendues à la laine de mérinos. Nous n'avons rien trouvé de plus efficace pour repousser l'humidité et garder la chaleur.

Pour les skis, les Vieilles Po, on adore les DPS et plus particulièrement les Yvette qui flottent à souhait dans la poudreuse et qui permettent à la fois de pousser le ski en le carvant convenablement sur les pistes damées lorsque la neige folle n'est pas au rendez-vous. Il existe vraiment une grande variété et de là l'importance de connaître le terrain où ils seront principalement utilisés pour en choisir de la bonne longueur et largeur. Nous, on choisit souvent un peu plus court pour passer facilement

entre les arbres lorsqu'on sort des sentiers battus!

Quant aux peaux de phoque, nous sommes très excitées d'essayer cette année les Pomoca. Apparemment, nous ne nous servirons plus de notre trouaille chouchou, les love-glove qu'on adorait puisqu'ils empêchaient nos peaux de trop se coller et nous permettaient d'enlever et de replacer les peaux sur les skis sans se battre avec pour les décoller et les ranger. Les Pomoca, en plus d'être légères, se replient sur elles-mêmes et se décollent ensuite facilement grâce aux produits adhérents utilisés.

N'oubliez pas bien sûr votre casque, vos pôles et, si vous allez en milieu avalancheux, votre pelle, sonde et dva, le tout dans un bon sac à dos avec plusieurs poches d'accès facile!



Plus de **550 km** de pur bonheur

[lespaysdenhaut.com/ski](http://lespaysdenhaut.com/ski)

P000537-1

# Valérie Gilbert, les yeux rivés sur Pékin

PORTRAIT DE LA RELÈVE EN SKI



*Ève Ménard - Se décrivant elle-même comme quelqu'un de discret qui n'aime pas particulièrement se retrouver sous les projecteurs, Valérie Gilbert fait son chemin silencieusement en tant que l'une des skieuses les plus prometteuses de la relève canadienne en ski de bosses.*

## De grands rêves

L'Adéloise a débuté le ski à Vallée Bleue et a toujours aimé s'aventurer dans les bosses. Elle s'est rapidement dirigée vers cette discipline où elle a évolué dans plusieurs clubs durant sa jeunesse : deux ans à Vallée Bleue, trois ans au Mont Alta, deux autres années au Mont Saint-Sauveur avant de faire l'équipe du Québec. Après avoir récolté d'excellents résultats, la skieuse a réussi à se tailler une place sur l'équipe nationale dès la fin de son secondaire 5.

*« Quand j'ai fait l'équipe j'étais intimidée. J'avais 16 ans pas encore 17. Le monde était plus vieux et*

*c'était nouveau pour moi. Maintenant je suis rendue 100 % confortable. »*

Je lui demande si le grand rêve, ce sont les Jeux olympiques. Sans aucune hésitation, elle me répond **« clairement »** avec un grand sourire. C'est donc évident pour la jeune athlète de 21 ans, le but ultime, ce sont les Jeux de Pékin en 2022. Pour ce qui est de la saison à venir, le 27 novembre, elle s'envolera pour Ruka en Finlande pour le début des compétitions. **« C'est la première année que je vais faire le circuit de la Coupe du Monde au complet. L'objectif serait de faire le plus de finales possibles, donc top 16. »**

## Une fille terre à terre

Pour les besoins de l'entrevue, Valérie s'est vêtue de son manteau de l'équipe canadienne. Par contre, elle m'explique

qu'il est plutôt rare qu'elle le porte : **« Je n'aime pas trop ça en parler, je ne veux pas qu'on me voie différemment. Mais je suis fière de représenter le Canada parce que c'est un beau pays. »**

**Des sacrifices?** Elle n'a jamais eu l'impression d'en faire. Le ski était simplement une passion qui a toujours été normale de poursuivre. Malgré tout, la skieuse souligne qu'il est important de décrocher un peu lorsqu'elle est de retour à la maison : **« Je travaille à la boutique Chocolats favoris à Saint-Sauveur. C'est le fun, ça me permet de revenir à la réalité, je fais quelque chose de plus normal si je peux dire ça de même. »** Elle souhaiterait aussi un jour entrer dans la GRC comme policière.

Le ski de bosses semble couler dans les veines de la famille Gilbert. À la Coupe du Monde de Tremblant en janvier prochain, Valérie compétitionnera contre sa sœur, un an plus vieille, Laurianne Desmarais-Gilbert, qui fait aussi partie de l'équipe nationale.



## WENTWORTH-NORD

- Promenades familiales et observation de la faune
- Sur les sentiers pédestre et de raquette
- En arrière de l'hôtel de ville à laurel

**- SENTIER DE L'OURS (1 KM) - SENTIER DU LIÈVRE (1,7 KM)**  
**ACCÈS ET STATIONNEMENT DISPONIBLES ET GRATUITS**

# Préparer son corps pour les activités hivernales

## TRUCS ET ASTUCES



*Sandra Mathieu – Josianne Guay, propriétaire de la Clinique Ostéo Sport à Saint-Sauveur, en connaît un rayon sur la préparation du corps pour la saison froide. En plus d'être une ostéopathe spécialisée pour les sportifs, elle est une ancienne athlète et entraîneuse de patin artistique, aujourd'hui adepte de course à pied et de triathlon d'hiver.*

« C'est souvent en début d'hiver que l'on voit les blessures les plus importantes et c'est dommage car ça peut hypothéquer la saison en entier », souligne la spécialiste en prévention des blessures.

Question d'éviter cette malheureuse situation, Josianne prône la progression autant au niveau de l'intensité et que de la durée de l'activité. Donc elle conseille par exemple de commencer par une sortie de 45 minutes de ski de fond au lieu de deux heures, et compléter avec d'autres sports complémentaires, par exemple la raquette ou la course sur neige.

« Si par exemple on s'est entraîné l'été et l'automne en vélo, on a l'impression que notre énergie, notre cardio et notre capacité physique nous permettent de recommencer le ski de fond à la même cadence qu'à la fin de l'hiver dernier, mais nos articulations ne sont pas nécessairement prêtes à ces nouveaux mouvements répétitifs. »

Une autre astuce pourrait aussi être de répéter les



mouvements spécifiques à notre activité hivernale préférée à la salle d'entraînement en ajoutant un poids et ce, avant la saison, pour préparer ses articulations et renforcer et redévelopper les groupes musculaires qui seront sollicités.

Selon Josianne, les skieurs alpins, de leur côté, sous-estiment le fait que le pied est soudainement coincé dans une botte rigide et que le genou et les muscles autour doivent être deux fois plus puissants pour éviter les blessures. « Il faut aussi éviter de commencer la saison en dévalant les mêmes pistes que l'on maîtrisait à la fin de la saison précédente. »

Peu importe l'activité, et ce en toute saison, il ne faut pas négliger les échauffements avant l'exercice et les étirements quelques heures après.

### Réapprendre le froid et bien s'hydrater

N'oublions pas également de prendre le temps de réapprendre le froid qui apporte un assèchement important au niveau de la gorge et des poumons. Un truc peut être de respirer par le nez et/ou de porter une protection dans le bas du visage, tel un foulard de type Buff.

« Finalement, rester hydraté est également un défi l'hiver puisque l'on ressent moins la soif. Aussi, comme le corps qui est à 37 degrés est déjà en train de travailler fort pour nous réchauffer, on évite de boire des liquides froids. On opte plutôt pour une eau chaude citronnée ou encore une tisane, que l'on garde facilement accessible dans un thermos. »

Ouvert tous les week-ends  
9 h à 16 h

PARC de la Rivière Doncaster  
450.229.6686 | sainte-adele.net

Profitez des joies de l'hiver

>P000565-1

2019-2020

450.227.2637  
MONTHABITANT.COM

ABONNEMENTS DE SOIR  
Valide les mercredis, jeudis, vendredis, samedis et dimanches soir de 15 h à la fermeture,

ABONNEMENTS SEMAINE ET SOIRÉE  
Valide du lundi au vendredi de jour.  
Valide du mercredi au dimanche soir inclusivement.  
Non valide le jour du 26 décembre 2019



# Les stations se réinventent

## UNE FOULE DE NOUVEAUTÉS SUR LES MONTAGNES

*Sandra Mathieu – Agrandissement des domaines skiables, investissements majeurs dans les équipements d'enneigement et de remontée, multiplication des formations et des événements rassembleurs... cette saison, les stations se sont passés le mot pour offrir une expérience bonifiée et sécuritaire pour tous! Découvrez les nouveautés dans vos centres de glisse préférés!*

### Vallée Bleue

Depuis le printemps, le vent de changement apporté par la nouvelle direction se fait sentir dans l'une des stations chouchous des familles. La piste pour débutant à la sortie du tapis magique a été retravaillée (changement d'angle) afin de faciliter l'apprentissage.

Une salle de jeu sera disponible prochainement afin de permettre aux enfants d'aller s'amuser tranquillement après les cours ou pendant que papa et maman continuent de skier.

Le comptoir de l'école de ski a été jumelé à la billetterie et la boutique de location réaménagée et un bar sera prochainement aménagé au deuxième étage du chalet pour un après-ski convivial. De plus, le stationnement

agrandi et situé à proximité du chalet permet aux adultes, parents et enfants de transporter aisément leurs équipements.

Vallée Bleue prend aussi un virage en matière de développement durable. Les bouteilles d'eau à usage unique sont abolies et la vaisselle est compostable. L'achat de produits locaux et responsables sera au cœur des menus au restaurant La Bonne Bouffe. Des bornes de recharges pour véhicules électriques seront prochainement installées.

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

### Expérience Mont Alta

Le Mont Alta à Val-David propose aux 750 chanceux qui ont leur passe de saison deux nouvelles pistes de type sous-bois et un bel agrandissement



Investissement de 2 M\$ au Mont Blanc

du domaine skiable pour skieurs back-country intermédiaires et experts grâce au nettoyage de certains secteurs boisés. Autre nouveauté, plusieurs cours d'initiation/introduction au ski hors-piste de trois heures sera offert pour 39\$ afin de faire découvrir cette discipline en vogue. Une dizaine de dates les samedis et dimanches de janvier à avril seront au calendrier. À noter : Expérience Mont Alta ne vend aucun billet-journalier, à l'exception de journées spéciales, lesquelles figurent sous l'onglet montagne. Seuls les détenteurs de passes de saison ainsi que leurs invités (\$) peuvent skier en tout temps lorsque la montagne est ouverte.

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

### Investissement de 2 M\$ au Mont Blanc

Le Mont Blanc est de nouveau en pleine croissance ! Un ambitieux plan sur trois ans est en cours, qui comprend un nouveau projet immobilier de ski-out, la rénovation de l'auberge et un nouveau système RFID pour les laissez-passer et les billets. La station ajoute également un nouveau parc à neige pour débutants pour compléter le nouveau parc à neige SNOZONE qui a été redessiné la saison dernière. Une nouvelle dameuse et des enneigeurs supplémentaires permettront d'offrir de belles conditions de glisse.

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

SAINTE-ADELÉ

**Billet d'accès  
journée ou  
soirée complète**

**10\$**

Location d'équipement  
aussi à 10\$

P000579-1

# Dare to reach, l'Aventure d'une vie

## UNE EXPÉRIENCE MULTISENSORIELLE ET IMMERSIVE



*Sandra Mathieu – Après seulement 24 heures de campagne de sociofinancement sur Kickstarter, le projet Dare to reach, l'Aventure d'une vie de l'Adélois Emmanuel Daigle avait dépassé l'objectif minimal fixé à 4 000 \$, garantissant ainsi l'impression des 600 copies de l'édition limitée de ce livre de collection qui réinvente les codes de la lecture. Tête-à-tête avec un homme qui ose!*

*L'Adélois Emmanuel Daigle, entouré d'une équipe de feu, présente son nouveau projet, le livre Dare to reach, l'Aventure d'une vie : les chapitres de vie de deux hommes de générations et de cultures différentes.*

*« Je rêvais de ce livre depuis plusieurs années et c'est ma rencontre avec un autre alpiniste de haute altitude, Theodore Fairhurst, qui m'a permis de le concrétiser et de l'amener encore plus loin, confie Emmanuel, guide de trek en haute altitude. En discutant, la magie a vite opéré et on a réalisé que les étapes de nos vies avaient plusieurs points en commun, malgré nos différences d'âge et de culture. Ted étant anglophone, c'est aussi une belle façon de rassembler deux solitudes et de briser cette barrière en offrant un livre complètement bilingue qui sort du cadre. »*

Les deux auteurs se sont entre autres entourés de Goran Hamsic, un artiste de renommée internationale, pour créer ce qu'ils qualifient de véritable œuvre d'art pour inspirer et motiver à rêver grand et à passer à l'action. « Nos histoires sont autant de métaphores pour faire comprendre un peu mieux aux lecteurs de tous les milieux et de toutes les générations les étapes nécessaires pour réaliser leurs rêves les plus fous. Grâce au talent et à la vision du directeur artistique, mon ami Goran, chaque page apporte une sensibilité et permet une immersion complète dans nos univers respectifs. »

### Le trip d'une vie !

Imaginez que vous avez entre les mains un livre complètement bilingue avec deux pages couvertures et dont la lecture se termine en plein centre. Au fil des pages, vous découvrez les chapitres de vie de deux hommes de montagne qui carburent aux défis, des photos à couper le souffle des quatre coins du globe, des récits marquants empreints de persévérance, de courage, de passion, de lâcher-prise... La technologie (grâce aux codes QR) vous permet de vous plonger au cœur de l'ambiance des expériences vécues. Ne reste plus qu'à fermer les yeux et vous projeter au Népal grâce aux sons de la vie quotidienne de Katmandou ou encore de scanner et visionner une des inspirantes vidéos de motivation de Ted, surtout connu pour avoir escaladé les sept sommets et les sept sommets volcaniques, notamment le mont Everest.

Photo : Emmanuel en montagne : Jean-Sébastien Berlinguette



Laissez-vous séduire par le **Parc d'Estérel**  
Venez voyager sur les 17 sentiers de ski de fond et de raquette  
Un environnement enchanteur et féerique vous y attend!

[www.skidefondesterel.com](http://www.skidefondesterel.com) / 450 822-8687 / 1, avenue d'Anvers

Ville d'Estérel

Temple de la renommée du ski des Laurentides  
Mettre en valeur les athlètes, les entraîneurs, les organisateurs et les journalistes du domaine du ski hivernal depuis 1962.

MUSÉE du SKI des LAURENTIDES  
LAURENTIAN SKI MUSEUM

**SAINT-SAUVEUR**  
**L'HISTOIRE DU SKI DANS LES LAURENTIDES**  
Vivre en hiver, de l'hiver et avec l'hiver - exposition permanente  
Une Mention spéciale du Jury au Grands Prix Culture Laurentides  
[www.museeduskideslaurentides.com](http://www.museeduskideslaurentides.com)  
**30, AVENUE FILION, ST-SAUVEUR 450 227-2564**



« En travaillant de façon indépendante, on s'est littéralement payé le trip d'une vie avec ce projet, on s'est gâté dans la totale liberté » s'enthousiasme Emmanuel,

## LES AUTEURS

« En travaillant de façon indépendante, on s'est littéralement payé le trip d'une vie avec ce projet, on s'est gâté dans la totale liberté, s'enthousiasme Emmanuel, heureux de l'engouement autour de la campagne qui est maintenant à plus de 200 % de son objectif initial. À tout instant, le lecteur sortira de sa zone de confort et, autant les images que les textes, ont un premier et un second degré. »

### Campagne Kickstarter

Il est possible de supporter le projet et de profiter des récompenses à tarif préférentiel sur Kickstarter jusqu'au 9 décembre, après quoi, le livre sera vendu à son plein prix en ligne (daretoeach.ca) ou dans certaines librairies et boutiques spécialisées en plein air.

Parmi les récompenses, notons l'édition limitée du livre numéroté et dédicacé accompagné de deux photos en montagne grand format prises par les auteurs, l'accès à une

formation en ligne sur l'Académie Haute Montagne, une journée complète en montagne guidée par les auteurs, des forfaits comprenant plusieurs livres pour des cadeaux corporatifs, etc. Chaque contributeur recevra sa récompense avant Noël.

Toute l'équipe est fière de présenter un livre local de A à Z : des traductrices à la correctrice, en passant par l'imprimeur et le gestionnaire de médias sociaux. Dans le souci de réduire l'impact environnemental, une partie de chaque livre vendu sera remise à Carbone boréal pour compenser les émissions de gaz à effet de serre.

Info : Dare to reach, l'Aventure d'une vie sur [Kickstarter.com](https://www.kickstarter.com)



Guide de trek en haute altitude, instructeur en premiers soins, formateur, conférencier, chroniqueur et testeur d'équipement spécialisé, Emmanuel Daigle est l'auteur du guide de référence Haute altitude : du trek à l'expédition et a entre autres collaboré au livre d'Ulysse Randonnées de rêve - 50 itinéraires autour du monde. Il a également fondé la plateforme de formation en ligne l'Académie Haute Montagne.

Entrepreneur, artiste, alpiniste de haute altitude et conférencier, Theodore Fairhurst est surtout connu pour avoir escaladé les sept sommets et les sept sommets volcaniques, notamment le mont Everest. Sa vidéo Mount Everest Ice Fall, tournée avec un appareil GoPro, compte plus de 3,6 millions de vues. Il est aujourd'hui âgé de 72 ans et il poursuit ses aventures et expéditions, et profite de son chalet à Wentworth-Nord.



MAISONS DE VILLE

« SKI-IN/SKI-OUT »  
AU BORD DU LAC

SLOPESIDE, LAKEFRONT TOWNHOMES

À PARTIR DE 349,900\$



APPELEZ-NOUS AU 844-782-2387



Un endroit incomparable

Au cœur des Laurentides, à la porte d'entrée de Tremblant



# LOCATION

À PARTIR DE

# 0,99%

JUSQU'À 30 MOIS

# CR-V

2019



## HONDA

# BONI 750\$<sup>+</sup>

APPLICABLE À LA LOCATION OU FINANCEMENT

OU

APPLICABLE SUR DES

## PNEUS D'HIVER



VISITEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE DÈS AUJOURD'HUI POUR UN ESSAI ROUTIER

\* Taux de location à partir de 0,99% jusqu'à 30 mois applicable sur les modèles CR-V 2019 neufs. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). † Le Boni de 750 \$ (déduit du prix de vente négocié après l'application des taxes) est disponible aux clients au détail admissibles à la location ou au financement d'un modèle CR-V 2019 neuf, sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Le Boni peut être combiné aux taux de financement à la location ou à l'achat par l'entremise de SFH et peuvent être modifiés ou retirés en tout temps. Le Boni de 750 \$ peut être applicable à l'achat de pneus d'hiver sélectionnés si le client choisit cette option plutôt que de l'appliquer à la location ou au financement d'un modèle CR-V 2019 neuf. L'incitatif d'achat de pneus d'hiver est valide à l'achat au détail d'un nouvel ensemble de pneus d'hiver (4 pneus) sélectionnés achetés (commandés en cas de rupture de stock) au moment de la location ou au financement d'un modèle CR-V 2019 neuf. Toute partie du boni inutilisée ne peut être conservée pour utilisation future. Installation et tous autres frais reliés aux pneus d'hiver en sus. \*\* Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.

325, rue John-F.-Kennedy, Saint-Jérôme  
nordsudhonda.com 450 438-1273

SUIVEZ-NOUS !



Nord  Sud  
HONDA  
St-Jérôme

P000539

**250**  
CAMIONS 2019



**0% DISPONIBLE**

Jusqu'à **25% DE RABAIS**

2 Sur certains camions 2019 sélectionnés. Tous les rabais GM inclus. Quantité limitée. Détails en concession.

L'achat local = une communauté en santé

*pour Noël je pense*

*Sainte-Adèle!*



JOUETS, ACCESSOIRES, NOURRITURE, GÂTERIES,  
BACS À LITIÈRES, ARBRES À CHATS, TRANSPORTEURS  
ET PLUS ENCORE MAIS EN QUANTITÉ LIMITÉE

**C'EST DE LA  
PURE FOLIE!**

**-3\$ -5\$ -8\$**

**-20%  
-25% -30% -50%**

N'oubliez pas : nous honorons toujours notre politique de garantie de prix!!!

**459 ch. Pierre-Péladeau,  
Ste-Adèle 450 229-3030**



**CAFÉ BISTRO  
STARCA**

Laissez-nous vous aider pour vos repas de Fêtes. Options végétariennes et sans gluten disponibles!!!

NOS INCONTOURNABLES ET NOUVEAUTÉS:

Saumon fumé maison; Tourtières (veau, porc et canard confit);  
Tourtières végétaliennes (quinoa, millet, lentilles, végé paté);  
Ragoût de boulettes régulier ou végétalien; Dinde tout garnie cuite et coupée.

BEAUCOUP D'AUTRES CHOIX de plats des fêtes avec viande ou végétaliens, desserts et gourmandises avec ou sans gluten.

DÉLICIEUSES BÔCHES ARTISANALES:

Quadruple chocolat, mousse framboise ou crème au beurre avec choix de garnitures.

RÉSERVEZ DÈS AUJOURD'HUI  
date limite pour réserver 18 décembre.

NOTEZ QUE nous serons fermés du  
25 décembre au 6 janvier.

JOYEUSES FÊTES À TOUS!



1395, rue St-Joseph, Sainte-Adèle WiFi gratuit   
450 745-1700 - lesproduitsstarca@gmail.com

>P000550-1



SI ON LE PROPOSE,

**UNE CARTE-CADEAU  
ULTRAMAR DE 20\$\***

A L'ACHAT D'UNE

APPLICATION MOBILE  
VIZION POUR

**DÉMARREURS  
À DISTANCE**

À partir de 2255+tx. Dé-  
marrer votre voiture avec  
votre télécommande ou  
avec votre téléphone in-  
telligent via l'application  
Docteur du Pare-Brise.

**C'EST QU'ON L'ENDOSSE!**

\*Promotion valide jusqu'au 30 novembre 2019. Sur demande seulement. Certaines restrictions s'appliquent, détails en magasin.



**SAINTE-ADELÈ**  
1386, boul. Ste-Adèle - 579-791-0659

@docteurduparebrise  
docteurduparebrise.com

**Pour un party  
des fêtes réussi...**

Nous vous proposons

**UN SOUPER-QUILLES DANS UNE  
AMBIANCE FESTIVE AVEC SON ET LUMIÈRES**

Choix de buffet froid avec ou sans bouchées chaudes OU  
repas chauds (3 choix), thé et café.

3 PARTIES DE QUILLES  
avec chaussures incluses

Disponibilité en soirée:

Mardi, jeudi, samedi et dimanche  
(réservation pour groupe de 10 et plus)

À partir de 26\$ par personne  
Taxes incluses, pourboires en sus.

**Autres spéciaux  
en tout temps**

**Spécial famille**

(2 adultes, 2 enfants) 50\$  
3 parties, souliers inclus  
Enfant supplémentaire 9\$



1717, boul. Ste-Adèle  
Sainte-Adèle  
**450 229-2426**

**Soirée son  
et lumières**  
LES **SAMEDIS**  
À PARTI DE  
**21H30**

P000553-1



Le cadeau idéal pour les Fêtes

# Bijouterie

Montres de collections

— ⌚ —  
**TEMPS  
TIC**

Montres - Diamants  
Bijoux en or, argent et acier

**1062, rue Valiquette, Sainte-Adèle**  
**450 229-5918**

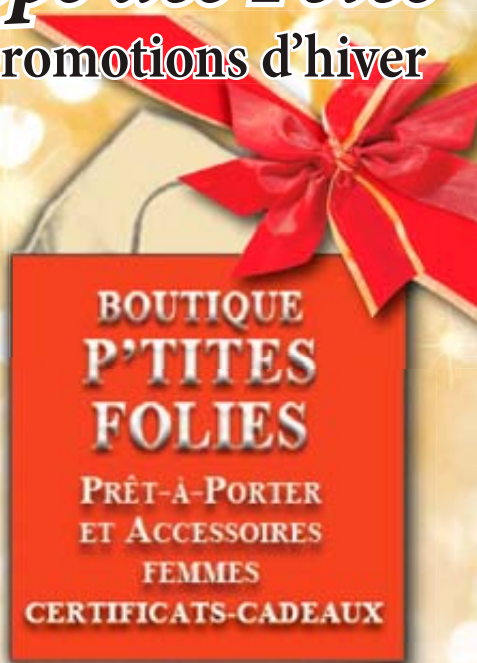


MARDI AU JEUDI : 10H À 17H30 - VENDREDI : 10H À 19H - SAMEDI : 9H À 16H

## Joyeux temps des Fêtes

Venez voir nos promotions d'hiver

Offrez un  
certificat cadeau  
de la  
**boutique  
P'TITES FOLIES**  
qui va plaire  
plus que tout!!!



**BOUTIQUE  
P'TITES  
FOLIES**  
PRÊT-À-PORTER  
ET ACCESSOIRES  
FEMMES  
CERTIFICATS-CADEAUX

**799, Boul. Sainte-Adèle,  
Sainte-Adèle 450 229-6464**

P000558-1

**Costumes Maison  
Angela**

**Grand costumier  
de Noël**

VENTE ET LOCATION  
DE COSTUMES HAUT DE  
GAMME ET ACCESSOIRES



**1270, rue St-Joseph  
Sainte-Adèle**  
(secteur Mont-Rolland)  
**450 229-7701**

P000564-1

## COUREZ LA CHANCE DE GAGNER 350\$

(50\$ À DÉPENSER CHEZ CHACUN  
DES 7 MARCHANTS PARTICIPANTS)

Nom: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Envoyez votre participation par courriel à  
**pascale@journalaccs.ca** ou par la poste au  
727, rue Principale, Piedmont J0R 1K0

Le tirage aura lieu vendredi le 29 novembre 2019.

# RESTAURANT CLÉMENTINE DE VAL-DAVID, C'EST 42 ANS D'HISTOIRE QUI SE POURSUIT

PHOTO : DYANE BOUTHILLETTE



Le restaurant Clémentine a vu le jour en 1976 à Oka pour poursuivre son aventure à Hudson en 1994. Et c'est en 2006 que le couple fondateur a déménagé une fois de plus leur restaurant à Val-David, soit dans le village natal de Michel Beaulne. C'est leur fidèle employé, Patrick Mainville qui en est aujourd'hui le nouveau chef propriétaire.

**P**atrick Mainville n'avait que 14 ans lorsqu'il a commencé à travailler comme plongeur au restaurant Clémentine qui, à cette époque, se situait dans la ville d'Hudson. Le couple propriétaire, Louise Lalonde et Michel Beaulne, ayant saisi le potentiel et les qualités du jeune garçon lui ont donné, au fil des ans, davantage de place dans la cuisine.

Un jour, devenant Sous-Chef, Patrick est allé étudier à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans l'objectif de mieux maîtriser l'art culinaire, tout en acquérant de l'expérience au côté de son patron et mentor Michel Beaulne. Aujourd'hui, on peut dire que la persévérance de Patrick et son savoir-faire a fait de lui un chef cuisinier solidement ancré dans le milieu de la restauration.

## Le 22 février 2018

C'est en 2018 que Patrick accepte la proposition de ses patrons... celle de prendre le flambeau du restaurant Clémentine établi à Val-David depuis 2006. Une grande marque de confiance de la part de ces fondateurs et ambassadeurs ayant influencé plusieurs chefs, notamment, Jean Soulard et Serge Bruyère!

«Après y avoir travaillé une trentaine d'années, c'est la suite logique des choses», affirme humblement Patrick, officiellement propriétaire depuis le 22 février 2018.

## Sans gluten

Soucieux d'accentuer la qualité alimentaire, Patrick Mainville souhaite de plus en plus nous présenter une version sans gluten des plats affichés au menu. Par exemple, il nous propose, en entrée, une bisque à base de béchamel cuisinée à la farine de riz.

« Je tente d'aller vers le sans gluten. Donc, à part de la sauce aux poivres, toutes mes autres sauces sont sans gluten », affirme Patrick.

En utilisant des bouillons de légumes ou de bœuf, il remplace certains produits et ingrédients nuisibles pour la santé tout en s'efforçant de garder le goût et la saveur appréciés pas les clients.

## Le savoureux secret des desserts de Louise

Au menu des desserts, nous retrouvons les recettes originales de Louise Lalonde dont Patrick en détient maintenant le secret. « Un de nos classiques

c'est le gâteau nuage. C'est notre seul dessert sans gluten », souligne Patrick. Léger, ce gâteau est recouvert d'une crème Chantilly et de framboises

fraîches servies sur un délicieux coulis. « Cela fait 30 ans que nous le faisons et nous le garderons au menu », promet Patrick.

## Comme chez des amis

Le restaurant Clémentine, apportez votre vin, est un endroit chaleureux et convivial. Lorsque nous traversons le pas de la porte, nous pouvons avoir l'impression d'entrer chez des amis, nous attendant pour le souper.

Patrick et ses employés nous accueillent avec le sourire et s'efforcent de nous offrir un service bienveillant et sympathique.

Avec son foyer au gaz, la salle à manger nous ouvre un espace décontracté où la simplicité est réconfortante.

2459, de l'Église, Val-David  
819 322-2111

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

Heures d'ouverture : du jeudi au dimanche à partir de 17h 30

PHOTO : COURTOISE



Saviez-vous que le restaurant porte le prénom de la grand-mère de l'ancienne propriétaire, Louise Lalonde?

En effet, ce restaurant a été baptisé en l'honneur de Clémentine, une pâtissière qui, dans son temps, préparait des gâteaux de noce pour la région d'Oka.

Il n'est donc pas étonnant que sa petite-fille Louise ait suivi ses traces et obtenu plusieurs distinctions pour ses desserts dans les années 70 et 80.

Restaurant Biologique

## Table 16

De la Ferme à la Fourchette

**MENU GASTRONOMIQUE 30 \$**

Tous les jeudis et dimanches

Les lundis plat du jour

et un verre de vin 20 \$

342, rue Principale, Saint-Sauveur

450 227-2478



2402549

**ON VOUS LIVRE DU BONHEUR**

**TRAITEUR StHubert**

725 Ch. Jean Adam,  
PIEDMONT/ ST-SAUVEUR  
450 227-4664 -  
1 844 343-0333

*Ste-Adèle* **Sushi**

**UNE SEULE ET UNIQUE  
SUCCURSALE À SAINTE-ADÈLE**

Pour le meilleur sushi qualité prix.  
Comptoir Express - Salle à manger

**Nos recettes sont secrètes et uniques.  
Haute qualité de poissons et fruits de mer**

Mardi au samedi 11h à 21h - Dimanche 15h à 20h  
Fermé le Lundi

555, boul. Sainte-Adèle, local 110 Tél.: 450 229-8388

2502393 [www.ste-adelesushi.com](http://www.ste-adelesushi.com) Suivez-nous

**OUVERT  
DU JEUDI AU DIMANCHE**

APPORTEZ VOTRE VIN

**RÉSERVEZ TÔT : 819 322-2111**  
2459, rue de l'Église, Val-David

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

2702304

**allô!moncoco**  
déjeuner modernisé

**MAINTENANT  
OUVERT**

**PROFITEZ DE  
15%  
DE RABAIS  
SUR VOTRE REPAS**

66, avenue de la Gare,  
Saint-Sauveur, J0R 1R0

Valide uniquement dans notre succursale de  
Saint-Sauveur, du lundi au vendredi après 9h.

@allomoncocooff

2402524

# Rencontre avec une femme de cœur

**Rachelle Béry**

Rachelle-Béry Saint-Sauveur

**Saint-Sauveur**

377, rue Principale, Saint-Sauveur  
450 227-3343

**FRIPERIE**  
NEUF & RE-CYCLÉ

Collection *Triskel*

DU JEUDI AU DIMANCHE 12 H À 17 H  
514 928-1756

Espace Mieux-Être  
ANGES & DRAGON

OUVERT 7 JOURS

28 av. De la Gare, St-Sauveur  
450 744-1887 • ANGESETDRAGON.COM

## MANON ST-DENIS

Minnie Richardson est une femme inspirante. Elle m'a rencontré dans son espace professionnel où elle accueille ses clients en coaching de vie et en travail-rituel à Sainte-Adèle. J'étais intrigué par cette personne qui anime les cercles des Femmes de Cœur au yoga communautaire et il me fallait la rencontrer.

moment que les gens s'offrent lorsqu'ils sont bloqués dans des circonstances dont ils ne voient pas l'aboutissement. Il n'est pas question de retourner dans le passé mais de comprendre dans l'instant présent ce qui est souhaité pour l'avenir et s'outiller pour aller de l'avant. Le coaching est un accompagnement pour aller vers de meilleures conditions de vie qui sont primordiales pour celui ou celle qui consulte.

Parfois les gens vont entrer dans un espace de profonde vulnérabilité et de fragilité et je sens chez Minnie cette force de la nature qui est capable d'aller dans les eux troubles de l'être autant que dans les mouvements d'élévation de soi tout en demeurant bien enracinée. Elle a cette capacité d'être enveloppante tout en étant celle qui aide à ouvrir nos ailes.

Elle m'explique que ses clientes sont souvent mûres pour le changement et que leur courage et volonté demande beaucoup d'énergie mais qu'elle est témoin de belles transformations. Comme elle dit avec beaucoup de grandeur d'âme, elle se met au service de l'épanouissement de ses clients. Phrase très touchante qui donne profondément envie de s'ouvrir à elle et d'aller à la rencontre de la meilleure version de soi-même.

Elle me témoigne des rituels personnalisés qu'elle crée avec ses clients pour des passages de vie importants comme une naissance, un deuil ou simplement pour laisser aller quelque chose de très personnel qui marque la fin d'un chapitre. Minnie me souligne que ces rituels ont la capacité d'aider les gens à sentir en profondeur ce passage. Cela permet souvent une plus grande clarté pour soi et cette intimité avec soi que permettent les rituels sont des marqueurs identitaires importants donnant du sens bien personnel dans une vie qui nous est unique. Le rituel est un acte pour soi qui donne des repères dans la sinuosité de l'existence.

Manon St-Denis

Pour contacter Madame Richardson :  
450-512-3216, [www.laconscienceensoi.com](http://www.laconscienceensoi.com)

Yoga communautaire : (450) 927-0257  
[www.yogacommunautaire.org](http://www.yogacommunautaire.org)

**CLINIQUE de DENTUROLOGIE**  
Sainte-Adèle

**DIANE LACELLE**  
denturologiste

- Urgence réparation 7 jours/7
- Prothèses de précision
- Esthétique et sourire naturel
- Service à domicile

1405, boul. Ste-Adèle, Ste-Adèle  
450 745-0339

**Studio Pédi-Nord**  
SOINS DES PIEDS | RÉFLEXOLOGIE  
PODOLOGUE DIPLOMÉE

Service à domicile et en studio.

**SOINS DE PIED**

Gym St-Sauveur  
700, ch. Jean Adam, Saint-Sauveur  
514 714-3511  
[www.pedinord67.simplesite.com](http://www.pedinord67.simplesite.com)

**Le Pied D'Estale**  
Soins spécialisés pour les pieds

ACCORDEZ À VOS PIEDS  
L'ATTENTION QU'ILS MÉRITENT!  
VISITEZ NOTRE SITE WEB  
[www.soindespieds.ca](http://www.soindespieds.ca)

36 A, avenue Filion, Saint-Sauveur  
514 910-3046

Rolande Morlon  
Podologue diplômée

Reçus pour assurances/impôts

Je suis passionnée par les groupes de parole de style cercle chamanique car j'y ai découvert un endroit où je pouvais être libre de m'exprimer et de rencontrer d'autres femmes dans leur sensibilité. J'aime partager des moments d'intimité avec d'autre personne qui favorise la connexion humaine et qui permet d'élargir mon cercle de connaissances.

En m'asseyant sur le sofa invitant de Minnie j'ai senti chez cette thérapeute une chaleur humaine qui donne vraiment envie de s'ouvrir et qui met en confiance. Minnie me raconte qu'elle fait du «soulwork» du travail de l'âme et qu'elle accompagne ses clients pour les aider à alléger certains enjeux confrontants de leur vie. En effet, il y a quelque chose chez cette belle Britannique de naissance qui permet cet allègement des soucis. Dans la manière même dont elle parle de son vécu, parfois difficile, il y a cette essence de légèreté, de calme très enraciné. Elle dit elle-même qu'elle ne voit pas ses clients comme brisés ou endommagés mais comme des gens pleins de potentiel et de ressources dont il suffit de leur faire prendre conscience, ce en quoi elle en facilite l'émergence.

Son voyage interne avec ses clients est la partie qu'elle trouve magique car elle ne sait jamais où cela va la conduire dans ses rencontres. Elle se dit gardienne de la foi car pour plusieurs, plonger à l'intérieur d'eux-même peut être exigeant voire même anxiogène et Minnie tient le mouvement pour deux quand la personne en consultation se sent perdue.

Elle m'explique la différence entre coaching de vie et thérapie, que le coaching est en fait un

RAS-LE-BOL  
DE LA DICTATURE DU BONHEUR  
**L'Inde  
dans mon salon**  
par Rosette Pipar

FRANÇOISE LE GUEN – Rosette Pipar signe *L'Inde dans mon salon, La spiritualité grâce à l'écriture*, son 18<sup>e</sup> livre. À travers cet ouvrage l'auteur souhaite avant tout assumer sa mission d'écrivaine et enfin apprécier le cheminement spirituel grâce aux mots.



L'auteure de Saint-Sauveur, Rosette Pipar, publie chez Marcel Broquet *L'Inde dans mon salon*.

Amorcé comme un songe grâce à une écriture intuitive de près de 40 pages, cet essai voulait dénigrer tous les « vendeurs de bonheur ». Au lieu de cela, il lui a livré le plus beau des cadeaux : lui apprendre à reconnaître son chemin unique et rendre grâce pour tout ce qu'elle a vécu. « Mes leçons de vie à travers l'écrit sont de vrais miroirs qui reflètent le questionnement humain, la richesse de la passion et de l'engagement », écrit-elle, ou encore « Il n'y a pas d'idéal ultime, il n'y a que le quotidien à apprivoiser ».

**RACONTER ET SE RENCONTRER...**

Le début de ce livre témoigne de sa révolte envers tous les « coachs de la foire spirituelle », alors qu'elle décide de se réapproprier sa vie et trouver en elle le chemin de la sérénité avec la conviction qu'il est inutile d'aller en Inde pour grandir spirituellement : « Arrêtons de chercher ailleurs le baume qui existe déjà dans nos cœurs. L'ashram... c'est dans notre salon ! » Cependant son enthousiasme fut balayé par une épreuve inattendue qui la dévasta. Épuisée, elle suit une recommandation : une cure de santé... en Inde ! À son retour, elle ne pouvait plus renier la foi des pèlerins... éprouvant un sentiment d'imposture. Un temps de réflexion intérieure au large de la Crête lui révèle alors que « l'écriture lui a permis de formidables rencontres, des échos à ses questionnements ».

**APPRECIER VÉRITABLEMENT LA VIE...**

L'auteure a consommé livres, séminaires, conférences, retraites... tout en apprenant, mais en ressentant comme un « vide » récurrent. Ce devoir d'être heureux provoquait anxiété et détresse. Écartelée entre sa réalité personnelle et ses aspirations profondes, elle réfléchit aux sources de la souffrance. À travers une réflexion sur la souffrance, la philosophie, les outils à notre portée, notre héritage culturel social et familial, Rosette Pipar nous partage ici comment apprécier véritablement la vie, celle qui s'offre à nous, chaque jour. Parsemé de quelques poèmes et paraboles, le livre évoque aussi les vrais miracles de sa vie.

**Dédicaces**

L'auteure fera des dédicaces au Salon du livre de Montréal chez l'éditeur Marcel Broquet les samedi 23 novembre de 11 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h et dimanche 24 novembre de 12 h 30 à 14 h 30, à côté de Sœur Angèle, sa marraine spirituelle. Elle fera également une séance de dédicaces à la librairie Quintessence à Saint-Sauveur le dimanche 8 décembre de 12 h à 14 h.



SÉRIE SIRIUSXM PRÉSENTE...

**Alaclair Ensemble et Marie Gold seront à Sainte-Adèle!**

(E.M) – Dans le cadre de la série de concerts SiriusXM présente... **Alaclair Ensemble**, qui vient de remporter le Félix de l'album hip-hop de l'année au gala de l'ADISQ, et **Marie Gold**, qui sortira un nouvel album en 2020, seront en visite le 8 décembre prochain à l'Hôtel du Mont-Gabriel.

Cette série de concerts fut inaugurée en septembre 2018 et cherche à offrir une visibilité au talent québécois tout en remettant les recettes de la vente de billets à des fondations dont la musique est au cœur des activités. Depuis le début de l'aventure, ce sont plus de 55 000\$ remis à diverses fondations. Cœur de Pirate, Safia Nolin, Ariane Moffatt, Michel Rivard, Vincent Vallières, Les sœurs Boulay, Charlotte Cardin, Philippe Brach, Klò Pelgag, Lou-Adriane Cassidy et MUNYA se sont produits pour le concept. Une nouvelle série de spectacles SiriusXM présente... sera bientôt annoncée en vue de l'année 2020.

Pour ce qui est de celui du 8 décembre, les billets sont en vente au coût de 23\$ et les recettes iront à la fondation Camp rock pour filles et jeunes de genre non-conforme de Montréal. Pour acheter des billets: <https://popmontreal.com/fr/calendrier/spectacle/alaclair-ensemble-marie-gold/2019-83645/>



ALACLAIR ENSEMBLE, LAURÉAT DU FÉLIX DE L'ALBUM HIP-HOP DE L'ANNÉE.



**ENTRAIDE BÉNÉVOLE**  
DES PAYS-D'EN-HAUT  
Centre d'action bénévole

*vous invite à son*

# Souper-bénéfice annuel

parrainé par ses présidents d'honneur

**Vendredi 22 novembre 2019**  
Au club de Golf de Piedmont, dès 17h30

Le repas sera servi par le restaurant  
Chez Milot de Sainte-Adèle

**Billet: 150 \$** Tirage de plus de  
5000 \$ en prix!



Messieurs Christian Jasmin, Éric Marin et Hugues Néron  
présidents des campagnes de financement 2017, 2018 et 2019

**Réservez maintenant**  
450-229-9020

*Pour le mieux-être de nos aînés!*



ÉCOLE A.-N.-MORIN

# La deMOIs'aile dévoile sa nouvelle cohorte

**SANDRA MATHIEU** – L'équipe de La deMOIs'aile dévoilait dernièrement la toute nouvelle cohorte de blogueuses de ce projet qui en est à sa 2<sup>e</sup> édition à l'École secondaire Augustin-Norbert-Morin de Sainte-Adèle. Au total, ce sont 14 adolescentes de secondaire 3, 4 et 5 qui se dévoileront tout au long de l'année.



PHOTO : SANDRA MATHIEU

La deMOIs'aile dévoilait dernièrement la toute nouvelle cohorte de blogueuse de L'École secondaire A.-N.-Morin.

«C'est un lancement réussi, riche en sourire et en bonne humeur, souligne la fondatrice de La deMOIs'aile, Marie-Eve d'Amours. Encore cette année, on a une équipe de feu qui se cache derrière ce projet de cœur : Mathieu Roy à la révision des textes, Julie Meunier à coordination, Amélie O'Connor, éducatrice et Benoit Langlois, directeur du 2<sup>e</sup> cycle.»

Le premier billet a été publié sur le blogue. On y découvre l'inspirante Kamille Duplantie qui partage un texte sur l'Amour propre.

## CE QU'ILS EN DISENT

«Je suis très heureux de découvrir cette nouvelle cuvée, a souligné M. Langlois. Vous avez un grand pouvoir d'influence et vous faites réfléchir autant les enseignants

que les jeunes et les parents. C'est big ce que vous faites, et faites-le pour vous en premier lieu.»

«Merci de votre ouverture et de votre confiance, a lancé Marie-Eve en faisant un toast. Bravo d'avoir osé, vous avez toute mon admiration. Merci de nous donner accès à cette partie de vous! Chaque texte est porteur d'histoire et nous fait vibrer.»

«C'est un honneur de faire partie de ce projet et ça me touche dans toutes les sphères de ma vie : comme femme, comme mère, comme enseignante d'adolescentes, a dévoilé Julie. Je connais de mieux en mieux les filles, d'ailleurs trois blogueuses de l'édition précédente sont de retour.»

«Cette année, les textes vont très loin, les blogueuses se réinventent et osent plus que jamais», confie Mathieu Roy, conjoint de Marie-Eve et enseignant de français.

## UN PROJET QUI PREND DE L'AMPLEUR

Rappelons que depuis 2017, la plateforme La deMOIs'aile permet aux adolescentes de différentes écoles secondaires de vivre l'expérience blogueuse, chapeauté par une équipe de soutien.

L'équipe reçoit de plus en plus de demandes pour la mise en place du projet et ce, de partout au Québec. Cette année, La deMOIs'aile est implantée dans quatre écoles secondaires : Curé-Mercure à Tremblant, l'École secondaire de Mirabel et à la Polyvalente des Monts de Sainte-Agathe (pour une première édition).

Les lancements dans ces établissements se feront au cours du mois de novembre et les billets seront également publiés sur le blogue.

## À SURVEILLER

L'étudiante de maîtrise à l'UQO pavillon Saint-Jérôme, Valérie Gamache, terminera sous peu l'analyse des données pour finaliser et présenter son mémoire sur l'implantation du projet et ses impacts.

Chaque mois un billet sera sélectionné pour une publication dans les pages d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut.

## NOUVEAUTÉ

Une blogueuse sélectionnée recevra chaque mois une création de CreatiVal, un bracelet fait ici et sur mesure pour les deMOIs'ailes. Info: [lademoisaile.ca](http://lademoisaile.ca)

**Billetterie en ligne sur notre site web**  
**www.cinemapine.com**  
 Ligne Info-films 24 heures  
 450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)

**Du 22 au 28 novembre 2019**  
**NOUVEAU : Maintenant les mercredis après-midi et vendredis en matinée (complexe 1)**

---

\*\*\*\*\* **Complexe 1: 24, rue Morin, Sainte-Adèle** \*\*\*\*\*

<p>★ <b>OPERA MET EN DIRECT AKHNATEN</b> de Philip Glass : SAMEDI : 12H55</p> <p>★ <b>FROZEN 2</b> en anglais : VENDREDI ET DIMANCHE : 14H00 MARDI ET JEUDI : 19H15 SAMEDI : 19H30</p> <p>★ <b>FROZEN 2</b> en français : VENDREDI : 14H00 - 19H30 SAMEDI : 19H30 DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15 LUNDI : 19H15</p> <p>★ <b>PARASITE</b> en français : VENDREDI : 19H30 SAMEDI : 14H00 DIMANCHE, LUNDI ET MARDI : 19H15</p> <p>★ <b>FORD VS FERRARI</b> en anglais : VENDREDI ET SAMEDI : 19H30 DIMANCHE : 14H00 MARDI ET JEUDI : 19H15</p> <p>★ <b>FORD VS FERRARI</b> en français : VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 DIMANCHE ET LUNDI : 19H15 MERCREDI : 14H00 - 19H15</p> <p>★ <b>LES BARBARES DE LA MABAIE</b> en français : VENDREDI : 19H30 SAMEDI : 14H00 - 19H30 DIMANCHE : 14H00 - 19H15 LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 19H15</p> <p>★ <b>GOOD LIAR</b> en anglais : SAMEDI : 19H30 DIMANCHE : 14H00 LUNDI, MARDI ET MERCREDI : 19H15</p> <p>★ <b>L'ART DU MENSONGE</b> en anglais : VENDREDI : 19H30 SAMEDI ET MERCREDI : 14H00 DIMANCHE ET JEUDI : 19H15</p>	<p>★ <b>LES PLUS BELLES ANNÉES D'UNE VIE</b> en français de Claude Lelouch : VENDREDI ET MERCREDI : 14H00</p> <p>★ <b>JO JO RABBIT</b> en anglais (sous-titres français) : MERCREDI : 14H00</p> <p>★ <b>KNIVES OUT</b> en anglais : MERCREDI : 19H15</p> <p>★ <b>À COUTEAUX TIRÉS</b> en français : JEUDI : 19H15</p> <hr/> <p style="text-align: center;">*** <b>Complexe 2 : 1146, rue Valiquette</b> ***</p> <p>★ <b>FROZEN 2</b> en anglais : SAMEDI : 13H30</p> <p>★ <b>REINE DES NEIGES 2</b> en français : SAMEDI : 13H30</p> <p>★ <b>LES PLUS BELLES ANNÉES D'UNE VIE</b> en français de Claude Lelouch : VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 16H15 - 20H15 DIMANCHE : 14H45 - 20H00 LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p> <p>★ <b>JO JO RABBIT</b> en anglais (sous-titres français) : VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 16H15 - 20H15 DIMANCHE : 14H45 - 20H00 LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p> <p>★ <b>ANTIGONE</b> en français : VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 16H15 - 20H15 DIMANCHE : 14H45 - 20H00 LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p>
--	--

**S.v.p. veuillez valider l'horaire au [www.cinemapine.com](http://www.cinemapine.com) ou l'infofilm**

**LES SPÉCIAUX DU MARDI, MERCREDI ET JEUDI SONT DE RETOUR!**  
**La Promotion Plaisir a 2 Avec Restaurant Spago est de retour \***

\*certaines restrictions: info directement avec le restaurant  
**5 ANS ET MOINS 6.96\$\* - 6 À 15 ANS 8.69\$\* • 16 À 64 ANS 11.74\$\* • 65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE) 10.44\$\***  
 Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.

**LES CINÉMAS CARREFOUR DU NORD**

**LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX!**

LES MARDIS 6.25\$ LES MERCREDIS 7.75\$ LES APRÈS-MIDI 8.75\$ LES JEUDIS 2 POUR 1

PROGRAMMATION DU VENDREDI 22 NOVEMBRE AU JEUDI 28 NOVEMBRE 2019  
 POUR L'HORAIRE COMPLET VISITEZ LE [CINEMAST-JEROME.COM](http://CINEMAST-JEROME.COM)

**SPECIALES**  
 JEUDI 21 NOVEMBRE 19H00 / 21H00

**LES BARBARES DE LA MALBAIE**

**SPECIALES**  
 JEUDI 21 NOVEMBRE 19H00 / 21H00

**NEIGES II**

**TANZANIE**  
 MERCREDI 27 NOVEMBRE À 11H

**CINÉ-RÉPERTOIRE**

**KUSSIPAN**

**AKHNATEN**  
 SAMEDI 23 NOVEMBRE 12H55

**ANDRÉ RIEU JEUNE À 70 ANS**

DIM. 12 JANVIER 12H15  
 MER. 22 JANVIER 18H15  
 DIM. 26 JANVIER 12H15  
 DIM. 2 FEVRIER 12H15  
 MER. 12 FEVRIER 18H15

**CASSE-NOISETTE**  
 DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 12H55

**LA FLÛTE ENCHANTÉE**  
 WOLFGANG AMADEUS MOZART  
 SAMEDI 7 DÉCEMBRE 12H55

**LE JOURNAL DU CINÉMA**  
[WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

**LE CADEAU PARFAIT POUR NOËL**

**CARTE-CADEAU DISPONIBLE À L'ANNÉE**

**NOUVELLE PIZZA**  
 TOUT CE QUI COMPTE, C'EST LA PIZZA

Envie d'un **CLASSIQUET**  
 ENGAGEZ NOS FAMEUX **HOT-DOGS GÉANTS**

**RECEVEZ LA PROGRAMMATION CHAQUE MARDI PAR COURRIEL**  
 POUR VOUS INSCRIRE VISITEZ LE : [WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

# Maman, je t'aime.

Je suis petite et ma mère aime bien me raconter une histoire particulière : celle de la princesse qui veut apprendre comment voler. Elle me dit que c'est l'histoire d'une petite princesse qui déborde d'énergie et qui ne voit aucun intérêt à rester assise calmement comme on voudrait si bien qu'elle le fasse.

Un bon matin, la petite princesse aperçoit un oiseau en plein vol. La princesse est totalement subjuguée et décide qu'elle aussi veut apprendre comment voler.

Alors, la seconde que la reine a le dos tourné, la princesse commence à grimper les marches de la plus haute tour du château. Rendue au sommet de la tour, la princesse prend son élan et s'élanche dans le vide.

Pourtant, elle se rend rapidement compte que voler est un sport réservé aux oiseaux. La peur l'atteint dans les airs et elle



ferme ses yeux, attendant sa fin fatale. Malgré ses attentes, son corps ne touche jamais le sol. Elle tombe dans un filet de sécurité que la reine avait installé pour elle auparavant.

À ce moment, je demande à ma mère pourquoi la reine n'a-t-elle pas tenté d'arrêter la princesse si elle connaissait ses intentions.

Elle me répond que la reine est une maman : elle laisse sa fille faire son propre chemin, mais elle est toujours là pour la protéger.

Je lui dis : "Maman, je t'aime".

Juliette

## À LIRE ABSOLUMENT!

### L'art de se réinventer de NICOLE BORDELEAU

Souhaiteriez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même? Ce livre est pour vous! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer son apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde.



DISPONIBLE À LA LIBRAIRIE ARLEQUIN DE SAINT-SAUVEUR.

4 AVENUE LAFLEUR, SAINT-SAUVEUR

## Regard sur JACQUES GRAND'MAISON



ACCÈS – Il y a trois ans, le théologien et sociologue Jacques Grand'Maison nous quittait à l'âge de 84 ans. Ce grand Jérômien, auteur de nombreux ouvrages, était aussi un homme d'action qui mettait vigoureusement la main à la pâte. Sa foi religieuse et son humanisme, il les vivait dans la réalité quotidienne, se solidarisant avec des personnes de toutes conditions sociales. Toute son œuvre était tournée vers l'avenir.

C'est pourquoi un comité de personnes qui l'ont côtoyé dans ses divers engagements a voulu témoigner de l'actualité de son apport religieux, intellectuel et social en organisant une activité de commémoration sur sa vie et son œuvre. Cet événement sera une façon de contribuer à rendre bien vivante la « mémoire collective » de la région.

La Société d'histoire de la Rivière-du-Nord (SHRN) s'associe à cette initiative qui mettra en lumière l'œuvre d'une personnalité marquante de l'histoire locale et régionale. Rappelons qu'à la suite du décès de Jacques Grand'Maison, la SHRN s'était vu confier ses archives personnelles dans le but de les préserver et de les mettre en valeur.

L'événement de commémoration se tiendra le mardi 26 novembre, de 19 h à 21 h 30, à la salle polyvalente du campus jérômien de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), 5, rue Saint-Joseph à Saint-Jérôme.

Quatre invités témoigneront alors des éléments forts des engagements du prêtre et sociologue : Jean-Marc Gauthier, Paul-André Boucher, Loyola Leroux et Manon Lefebvre. La SHRN présentera à cette occasion quelques documents tirés de ses archives. Des témoignages de personnes de l'assistance pourront aussi s'ajouter afin d'enrichir cette évocation de la vie et de l'œuvre de l'illustre Jérômien. Suivra ensuite une discussion plus large.

Recyclons maintenant!

On n'est pas encore prêts à aller vivre sur Mars.

VISIONNEZ RECYC TV

recyc-quebec.gouv.qc.ca

Votre gouvernement

RECYC-QUÉBEC Québec

## Conte de Noël : le livreur cardiologue

**CAMILLE VAILLANCOURT** – Claudette et son mari Armand ont eu la surprise et l'immense plaisir d'avoir des livreurs avec des qualifications extraordinaires. Une situation cocasse, qui a procuré d'intenses émotions!



Après l'achat d'un lit MULTIGRAVITÉ SPA en boutique chez Péripap, la livraison a été rapidement planifiée pour le lendemain samedi. Claudette suspecte rapidement une situation extraordinaire lorsque sur les deux livreurs élaborent des stratégies de livraison tout en discutant avec eux. Les deux livreurs en étaient à l'installation dans la chambre lorsque le livreur no 1 s'est approché d'Armand pour lui poser quelques questions sur son état de santé,

pour ensuite lui faire un diagnostic médical. Perplexe, Claudette interroge le livreur sur son insolence de semer, à tout vent, des diagnostics? Bien simple, répond le livreur, je suis médecin! Enfin, la cascade de rires s'est déclenchée avec la question d'Armand : "mais pourquoi avez-vous changé de job"? Incrédule et surprise, Claudette comprend alors que les deux livreurs ne sont autres que le président de Péripap, Bernard Thibault et Dr Robert Poupert, un cardiologue pédiatrique de renom à Saint-Jérôme! En effet, ces deux amis ont remplacé nos livreurs qui se sont désistés à la dernière minute, au ravissement de tous. Des moments de pur bonheur! PS, tout le monde est revenu dans leur propre emploi après cette livraison mémorable!

Bernard Thibault  
Peripap Ltée  
550, boul. des Laurentides  
Piedmont Qc J0R 1K0  
T 514-788-0623 • www.peripap.com

## Terre à soi, un geste à la fois!

**PASCALE ARCAND** – C'est en 2009 qu'Annie Martel ouvrait sa 1<sup>re</sup> succursale dans le quartier Hochelaga à Montréal. Puis en 2018, la succursale de Prévost voyait le jour et un 3<sup>e</sup> magasin ouvrira bientôt ses portes à Tétreaultville.



L'objectif de Mme Martel est encore aujourd'hui, de donner des alternatives dans l'achat de produits bio, écologique, recyclable...

L'idée derrière l'ouverture des magasins est d'offrir la possibilité de changer ses habitudes de consommation et le meilleur moyen est de le faire à son rythme, car le but est de conserver ces habitudes au fil du temps.

Terre à soi offre des produits ménagers bio et écologique, des produits corporels, des huiles essentielles, des articles utiles pour la maison, des bases afin de fabriquer soi-même des produits et bien sûr, ils font le remplissage de tous ses bons produits avec une bouteille unique.

La succursale de Prévost déménagera en 2020, car elle doublera de superficie. Une bonne nouvelle pour notre région.

Il faut passer faire un tour, vous y trouverez certainement un ou plusieurs produits et vous serez certainement convaincu des avantages de l'achat écologique.

Un geste à la fois vers une meilleure manière de consommer afin d'aider notre planète.

Bravo Mme Martel et merci de nous offrir l'opportunité de faire, 1 geste à la fois, 1 geste dans la bonne direction.

**LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD**
**LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX!**
**LES MARDIS 6.25\$**
**LES MERCREDIS 7.75\$**
**LES APRÈS-MIDIS 8.75\$**
**LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON**
VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITEZ-EN!

POUR CONSULTER NOTRE HORAIRE CINEMAST-JEROME.COM f i A T L

TÉLÉPHONE: 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

# LE CADEAU PARFAIT POUR NOËL

## CARTE-CADEAU DISPONIBLE À L'ANNÉE AU MONTANT DE VOTRE CHOIX

EN VENTE À LA BILLETTERIE AINSI QU'ÀUX DIFFÉRENTS COMPTOIRS ALIMENTAIRES.

MONTANT MINIMUM DE 10\$. POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ LE CINEMAST-JEROME.COM

NOUVELLE PIZZA

TOUT CE QUI COMPTE, C'EST L'ANNÉE. LA PIZZA

Envie d'un CLASSIQUE?

ESSAYEZ NOS FAMEUX HOT-DOGS GÉANTS

RECEVEZ LA PROGRAMMATION CHAQUE MARDI PAR COURRIEL

POUR VOUS INSCRIRE VISITEZ LE : [WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

TI-MOUSSE DANS BROUSSE LAURENTIDES



# J'ai testé : La survie en famille

**SANDRA MATHIEU** – À l'ère du déficit de nature chez les enfants, je suis d'avis que les activités de plein air doivent plus que jamais se tailler une place dans notre quotidien familial, c'est pourquoi j'ai sauté de joie quand j'ai vu apparaître sur les médias sociaux une division régionale de Ti-Mousse dans Brousse dans les Laurentides!

C'est au parc John-H.-Molson qu'Andrea Beaulieu, kinésiologue fondatrice de l'entreprise Esprit alpin, qui chapeaute Ti-Mousse dans brousse Laurentides, avait donné rendez-vous à la quinzaine de familles inscrites pour vivre cet avant-midi de survie en forêt. Invitées dès l'arrivée à se trouver un totem scout pour l'occasion, les rusés renards, les aigles avec une super vision, les perroquets chanceux, les chevaux rapides, et notre petit trio, les chevreuils débrouillards, avons été accueillies tout sourire par la petite équipe en ce matin frisquet et ensoleillé.

Accompagnée de Yannick Sisa, guide certifié en tourisme d'aventure et directeur du soutien médical chez Sirius Medx, la toujours très dynamique Andrea s'était donnée pour mission d'enseigner de façon ludique et interactive les bases de la survie en milieu naturel. À l'aide d'une série de jeux éducatifs, on a appris à se débrouiller avec

ce que la nature peut nous offrir.

Yannick a tout d'abord demandé aux enfants de sortir de son sac à dos, réelle caverne d'Ali Baba, des items pour expliquer leur utilité et marteler l'importance d'être bien préparé. Ainsi, couteau suisse, briquet, couverture de laine, bouteille d'eau et cordes se sont succédé sous les yeux émerveillés des jeunes aventuriers.

Est ensuite venu le moment de découvrir la boussole et ses secrets, et de trouver le nord grâce au soleil. Par la suite, on a exploré l'art de faire des nœuds en vue de la fabrication de notre abri de survie d'un jour. Quel bonheur de travailler tous ensemble tels des castors bricoleurs pour bâtir en quelques dizaines de minutes un petit refuge invitant!

Même les parents en ont appris lors de l'atelier sur le feu durant lequel méthodes et techniques diverses nous ont été transmi-

ses. Finalement, pour l'activité de pistage, chaque famille s'est élancée dans la forêt à la recherche de cartons à l'effigie de différentes empreintes d'animaux, cachés dans un périmètre identifié.

Andrea promet plusieurs événements cet hiver dont la Chasse aux lutins et yoga en pyjama, le 8 décembre de 13 h à 16 h au chalet Bellevue et au Parc Basler à Morin-Heights, et d'autres sorties dont une rando en raquette, une balade en ski de fond et un atelier d'orientation.

Longue vie à Ti-Mousse dans brousse, une communauté qui risque de nous revoir la



PHOTO : PAUL MACKAY

La division régionale Laurentides de Ti-Mousse dans brousse organisait, en novembre dernier, l'activité Survie en famille à Saint-Sauveur, un événement éducatif en plein air apprécié de tous!

binette régulièrement!

Info : [timoussedansbrousse.com/evénements-calendrier/...](http://timoussedansbrousse.com/evénements-calendrier/)

Ti-Mousse dans brousse Laurentides sur Facebook.



**Etienne SAVARD inc.**  
Société par actions d'un courtier immobilier  
819 322 3666  
etienne.savard@remax-quebec.com  
www.etiennesavard.com



**bonjour**  
Agence immobilière

Le seul courtier  
**RE/MAX**  
avec bureau situé  
à Val-David  
2515, rue de l'Église  
VAL-DAVID

VAL MORIN	SAINTE-ADÈLE	SAINTE-ADÈLE
		
Plain-pied lumineux avec un palier, 3 CAC, 1 bureau, 2 salles de bain. Grande chambre des maîtres avec porte patio donnant sur la cour. Foyer au salon. Garage. Remise. Terrain de 13 609 PC.	Occupation rapide! Prix en bas de l'évaluation municipale 382 600\$. Vue panoramique. Proximité de l'accès de l'autoroute 15 et des activités. Spacieuse propriété sur 3 étages, 2 grandes salles familiales, 4 CAC. Foyer 2 faces donnant sur le salon et SAM. Emplacement privé. Sous-sol complètement aménagé. Les 2 niveaux du bas sont hors-sol coté cour.	Maison style Canadienne offrant beaucoup de cachet. Immense salon avec foyer de pierres et poutres apparentes. Grande salle à manger, cuisine avec îlot et porte patio donnant sur la cour. 3 CAC à l'étage et une SDB. À proximité de tous les services et avec accès facile. Emplacement privé et intime, sur un bout de chemin privé à l'abri des regards.
MLS 27021099 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">145 000 \$</span>	MLS 19272942 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">300 000 \$</span>	MLS 26447066 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">199 900 \$</span>
SAINTE-ADÈLE	SAINTE-ADÈLE	SAINTE-ADÈLE
		
Propriété lumineuse et au goût du jour de 4 chambres sur le même étage. Secteur paisible à proximité de tout! Magnifique cuisine rénovée avec îlot, aire ouverte avec salon et SAM. Immense terrasse intime à l'arrière. Plage du Lac Rond et sentiers du Chantecler à distance de marche.	Site UNIQUE en bordure de la Rivière du Nord. Maison de 4 CAC et 2 SDB + 2 salles d'eau, avec beaucoup de possibilités! Aire de vie lumineuse orienté vers la rivière, solarium, véranda couverte et grand garage double. Parfait pour grande famille, projet d'auberge ou Bed & Breakfast. Terrain plat et gazonné, sur rue sans issue! Construction 2006!	Chaleureuse propriété offrant un beau cachet, à l'intérieur paisible. Poutres, foyer de pierres, aire ouverte, 3 CAC à l'étage, 2 SDB complètes. Sous-sol aménagé avec grande salle familiale, poêle au propane, porte-patio donnant sur le rez-de-jardin. Secteur paisible à proximité de tout. Terrain aménagé de 15 360 PC. Grande terrasse et plus encore.
MLS 15796402 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">350 000 \$</span>	MLS 26189056 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">550 000 \$</span>	MLS 18941592 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">298 000 \$</span>

## La petite histoire de Ti-Mousse dans brousse

Ti-Mousse dans brousse est l'initiative d'une maman et guide de tourisme d'aventure de la région de Québec, Joanie St-Pierre, qui vise à faciliter la pratique d'activités de plein air aux jeunes familles en les informant, en les inspirant et en les motivant à profiter de tous les bienfaits de la nature avec leurs enfants de façon sécuritaire. C'est l'art de profiter du grand air avec ses tout-petits en transformant les petites choses en moments grandioses, un contexte d'émerveillement pour tous!

**LA COMMUNAUTÉ S'ADRESSE AUX FAMILLES QUÉBÉCOISES DÉSIREUSES DE :**

Conjuguer plein air et tout-petits dans le plaisir, la sécurité et le respect de l'environnement (savoir et savoir-faire)

Présenter la nature à leurs enfants comme contexte d'émerveillement et d'expérimentation

Partager leur passion pour la nature

Être un exemple de vie saine et active par la tenue d'activités familiale en plein air

Bénéficier des bienfaits du contact avec la nature pour eux et leurs enfants.



PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | CHEF DE PUPITRE Françoise Le Guen | Ève Ménard, journaliste multimédia | ADJOINTE À LA DIRECTION Jacinthe Neault  
CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Camille Vaillancourt • Pascale Arcand | COLLABORATEURS Sandra Mathieu • Martine Laval • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Luc Robert | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé • Daniel Berthier • Isabelle Ranger | CRÉATION FRONT Pier Savard | MISE EN LIGNE JOURNAL Chantal St-Julien • Daniel Calvé | AGENT AUX COMMUNICATIONS/NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon Pilote | ADJOINTE RÉDACTION ET PRODUCTION Rachelle Rodrigue | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard | FACTURATION Mélanie Gosselin | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec ISSN 14808643 | ADRESSE

11, rue Robert, St-Sauveur, JOR 1R6 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844.856.5144 • TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | [journalaccès.ca](http://journalaccès.ca)

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.



# BOLSHOI BALLET



Noël ne serait pas Noël sans...

# CASSE- NOISETTE

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE À 12H55

✓ Billets en  
prévente

✓ Sièges  
assignés



# Les Opéras du Metropolitain

Saison 2019-20 **En direct**

# LA FLÛTE ENCHANTÉE

SAMEDI 7 DÉCEMBRE À 12H55

✓ Billets en  
prévente

✓ Sièges  
assignés



Immobilier | marchandise | services | emploi et formations | Évènements spéciaux | véhicules

105 Propriétés à vendre | 105 Propriétés à vendre

**770 CH. DU LAC ÉCHO MORIN-HEIGHTS**  
Plain-pied (2004)  
Belle luminosité  
3 càc, foyer  
Terrain de 39321 PC  
Accès direct s-sol  
8 km de St-Sauveur  
À proximité des pistes cyclables/ski de fond/pentes de ski.  
514-699-7175

160 Terrains à vendre | 160 Terrains à vendre

**TERRAINS À VENDRE**  
CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION  
Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900\$  
Christian : 514 953-5777

205 Logements / appartements à louer | 225 Propriétés à louer

**3-1/2, 4-1/2, 5-1/2 Ste-Agathe**, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement.  
514-212-0482

**4-1/2, Ste-Adèle (Mont-Rolland) balcon** avant 1<sup>e</sup> étage, 1<sup>er</sup> décembre. 6 855\$ chauffé.  
514-726-7252

**4-1/2 neufs avec garage**, haute gamme avec climatisation. À partir 1195\$/mois. Chantal Bélisle laporteimmo construction.com Ste-Agathe, 514-772-2942

**CHAMBRE** meublée à Ste-Jérôme (Lafontaine), 2<sup>e</sup> étage. Incluant câble, wi-fi, s.d.b. et cuisine à partager avec 1 seul locataire, accès laveuse, sècheuse, entrée privée, 1 stationnement, 465\$/mois.  
450-432-5147, 450-512-3712

**CHAMBRE** près Saint-Jérôme (Saint-Colomban), tranquille, entrée privée, comprends tout. 514-248-4315

**CHALET** 3 chambres. Location saisonnière. Meublé, tout équipé. Câble, internet, déneigement. Près piste de skis, 15 minutes de Mont-Tremblant. Pas d'animaux. Non-fumeur. Libre. sylvia1@cgocable.ca

225 Propriétés à louer

**MAISON/ Duplex** rénovés, 950\$, possibilité option d'achat. Ste-Sauveur environs. Financement disponible. Aucune mise de fond.  
514-212-4644

270 Bureaux / locaux à louer | 270 Bureaux / locaux à louer

**BUREAUX À LOUER**  
36 ave Filion St-Sauveur  
200 à 800 pi<sup>2</sup>  
Disponible immédiatement  
36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)  
450.602.0634

270 Bureaux / locaux à louer | 345 Antiquité / art / collections

**MORIN-HEIGHTS**, chemin Village, idéal pour bureau/vente détails. Environ 500 pi.ca, 620\$. 1-833-667-4626

310 Divers à vendre

**QUAIS EN ALUMINIUM DESSUS EN CÈDRE AVEC ACCESSOIRES 4 OU 6 PIEDS DE LARGE DIFFÉRENTES LONGUEURS SUR PATTES OU FLOTTANTS**  
450 444-5974

**A-1 Super liquidation** d'électroménagers neufs ou reconditionnés, matériel. 450-569-8353 www.liquidatronique.com

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

**100% bois franc**, sec ou semi-sec, en quartier ou en bûche, livraison ou autocueillette. Ouvert à l'année. L'environnement du nord, 43 Chemin du Lac-Adair, à Ste-Hippolyte. Visa/ MasterCard acceptées. 450-563-3139

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

**! ! 450-431-7966. ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR LA MAGIE D'UN MASSAGE NATURISTE QUALITÉ SUPÉRIEURE SENSORIEL EXTRÊME DÉTENTE. REÇU. 7/7. 9H-22H. ENDROIT CHAMPÊTRE, ST-JÉRÔME.**

**! Agréable massage détente**, entouré de sapins. 7/7, Val-David 819-323-8129

**! ! ! 450-951-5928** bon massage détente. 35, 3<sup>e</sup> Avenue, suite 202, Boisbriand, J7G 1Z4

317 Vêtements / fourrures / accessoires

**VÊTEMENTS** dame grandeur 7-8, accessoires. Bonne condition. Bijoux argent neufs  
450-712-0537

**MASSOTHÉRAPIE** Saint-Sauveur, centre-ville. Membre AMQ. Reçu d'assurance disponible. Certificat cadeau. 18 ans d'expérience. Massage strictement professionnel suédois, relaxation thérapeutique. 45\$/heure, 60\$ 1h-1/2. Sur rendez-vous. Sandrine 450-744-3060

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques | 442 Constructions / Rénovations / Réparations

**À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre.** Mlle. Jessy, 819-323-4379/ Bilingue

**BESOIN** d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. Saint-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

**BON massage doux et relaxant.** Je me déplace du lundi au vendredi 10h-17h. Mélanie: 450-822-2778

**DÉTENTE** naturiste, relaxation complète, Daniel, Ste-Adèle, peut me déplacer. 450-275-0780

**MASSAGE** très relaxant pour bien vous détendre, St-Jérôme, 514-370-8754 Carole

**MASSOTHÉRAPIE:** Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

**UN bien-être** pour votre corps. Massage détente ou en profondeur. 819-323-4447

424 Astrologie / Occultisme

**Ana Médium** pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

**Médium Québec** réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions... Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le # (carré) 5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

440 Déménagement / Transport / Entreposage

**DÉMÉNAGEMENT:** Éconoline avec remorque fermée, service professionnel, 20 ans d'expérience, 1 homme, 65\$/heure. 819-324-8200

**DÉMÉNAGEMENT** petit et grand à partir de 60\$/de l'heure avec assurances. Camion 26'. Demandez Jean-Luc, 450-694-0022.

480 Toitures / Couvres

**Fondation Pallia Vie**

480 Toitures / Couvres

**STOITURES SILANIC**  
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION  
Pour un service personnalisé et complet  
Un travail propre et garanti  
Dans le domaine depuis 1993  
Spécialité bardeaux d'asphalte  
Installation de gouttières sans joints  
450 226-3843 • www.silanictitures.com

SUIVEZ-NOUS SUR facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

**BINGO**  
**SAINTE ADÈLE**  
555, boul. Ste-Adèle, en haut de la bibliothèque municipale  
**Bingo en réseau loto Québec**  
**À GAGNER CHAQUE SOIR**  
**Jeudi**  
minimum 3 700\$ possibilité de 4 500\$  
**ASCENSEUR ET RESTAURANT**  
**450 229-7095**  
lic20181025779-01  
18h50 à 22h ouverture des portes 16h / 18 ans et plus

270 Bureaux / locaux à louer | 270 Bureaux / locaux à louer

**SAINT-SAUVEUR À LOUER LOCAL COMMERCIAL NOUVELLE CONSTRUCTION**  
Sur la rue Principale (près de l'hôtel de ville)  
1 500 à 6 000 P.C.  
157 Principale  
INFORMATION : 514 953-5777

458 Électricité | 555 Argent à prêter

**MAÎTRE ÉLECTRICIEN** 30 ans d'expérience, entrées électriques. Rénovation d'électricité tous genres. RBQ: 5597-5254-01 Très bon prix! 514-232-0265

**585 Services financiers** divers

**SOLUTIONS** à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-vous venir aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

650 Bar / Hôtels / Restaurants

**CAL'S PIZZA** recherche cuisinier(ère) 3 à 5 jours/ semaine. Livreur temps partiel, vendredi/samedi/ dimanche soir. Appelez 819-322-6421 ou se présenter 6193 Curé Labelle, Val-Morin

**SERVEUSE, bus-boy (bus-girl)** recherchés. Se présentez, Restaurant le Villageois 939, Route 117, Val-David. 819-322-2223.

**CASSE-CROÛTE ARC-EN-CIEL** cherche employés(es) semaine/ fin de semaine. Bienvenue aux étudiants(es), retraités(es) et ceux entre les deux. Contactez Karine 756, Route 117, Piedmont. 450-227-3534

555 Argent à prêter

**PRÊT** 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

690 Garderies

**GARDERIE:** aide-éducatrice, salaire selon expérience, 24-30 heures/semaine. Ste-Marguerite-du-Lac-Masson. Appelez la directrice Nina: 438-391-3341

950 Ferraille

!!!!!!! ACCRÉDITÉ SAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 7/7. 200\$ et +. Payons comptant. Vendons pneus et autos à bas prix. Financement maison. Carey Autos 450-882-1491, 514-214-8304

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucune enquête de crédit. Financement sur place. Voiture, camion, van. Léger dépôt requis. Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 [www.robertcloutierautos.com](http://www.robertcloutierautos.com)

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 [www.financementbrisson.net](http://www.financementbrisson.net)

### BAZAR DE LA POINTE BLEUE

Déménagé au : 249, chemin Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson

**TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE MIDI À 16H**  
Venez faire de belles trouvailles. Nous avons de tout.

Beaucoup d'articles de grand luxe à des prix fous!

Nous acceptons : bijoux, vêtements, meubles, etc. Contactez-nous 450 228-2441 ou 450 229-4328, nous irons les récupérer.

## Emplois

**gibbys**  
SAINT-SAUVEUR

RECHERCHE

- Cuisinier (ière)
- Aide-Cuisinier (ière)
- Plongeur (euse)

Temps plein/partiel

Nous contacter après 16 h au 450 227-2624

**IGA**  
Morin-Heights

RECHERCHE PERSONNEL DYNAMIQUE POUR COMBLER LES POSTES SUIVANTS :

Postes à temps partiel

**COMMIS FRUITS COUPÉ**

**COMMIS CHARCUTERIE**

**SUPERVISEUR CAISSE**

**EMBALLEUR/LIVREUR**

Bienvenue aux retraités et semi-retraités

Faire parvenir votre C.V. a/s de Pierre Desmanches par courriel à : [iga08587p.desmanches@sobeys.com](mailto:iga08587p.desmanches@sobeys.com) par télécopieur au : 450 226-6981 ou par la poste ou en personne au : 680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc

## Emplois



### ADJOINTE JURIDIQUE/ RÉCEPTIONNISTE Temps partiel

Notre étude de professionnels dynamiques est présentement à la recherche d'un(e) adjoint(e) juridique / réceptionniste à temps partiel pour compléter notre équipe à notre bureau de Saint-Sauveur.

Le ou la candidat(e) doit détenir un diplôme en secrétariat juridique ou une formation équivalente et un français impeccable, tant à l'oral qu'à l'écrit. Une expérience en cabinet d'avocats ainsi qu'une connaissance du logiciel Maître seraient des atouts. Nous recherchons une personne dynamique, courtoise et faisant preuve d'initiative.

Toute personne intéressée est invitée à faire parvenir son dossier de candidature à l'attention de Mme Marielle Raymond à l'adresse suivante : [mraymond@lgra.ca](mailto:mraymond@lgra.ca) et ce, au plus tard le 2 décembre 2019.

Nous remercions tous les postulants de leur intérêt. Toutefois, seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

>PN00495-1

Imagine un emploi où tu peux faire LA différence!  
Imagine un emploi que tu aimes dans une organisation qui se soucie de toi!  
Imagine travailler loin du trafic de la ville!

Imagine côtoyer des passionnés des aînés, comme toi!

- Préposé(e) aux bénéficiaires
- Préposé(e) à l'entretien ménager
- Cuisinier-cuisinière
- Homme de service pour travaux lourds

Nouvelle échelle salariale, 14 \$ à l'embauche, reconnaissance des acquis

**Fais-nous parvenir ton CV**

par courriel : [coordonnateur@mwilfridgrignon.ca](mailto:coordonnateur@mwilfridgrignon.ca)  
par la poste : Maison Wilfrid-Grignon  
195, boulevard de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1A9

Viens nous visiter au [groupesantearbec.com/ri/wilfrid-grignon](http://groupesantearbec.com/ri/wilfrid-grignon)

GRUPE SAINTE-ARBEBC  
Passionnés par les aînés

Municipalité de **PIEDMONT**  
CORPORATION MUNICIPALE DE PIEDMONT

**OFFRE D'EMPLOI**

**TECHNICIEN (NE) - SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE**

Nous sommes à la recherche d'une personne dynamique pour relever de beaux défis, mettre à profit son expertise et ses réalisations. Sous l'autorité de la directrice des loisirs et de la culture, la personne recherchée doit être habile à travailler dans un contexte de transformation et de changements. Il s'agit d'un poste permanent à temps plein. Elle assure un ensemble de tâches et voit à l'organisation et à la coordination d'activités sportives, culturelles, communautaires et de plein air pour l'ensemble de sa population. L'horaire de travail de 34 heures par semaine est un horaire variable selon les événements du service (soirs, jours fériés et fins de semaine).

**Exigences :**

- Détenir un diplôme d'études collégiales (DEC) en Techniques d'intervention en loisir ou toute autre formation équivalente/pertinente.
- Posséder un minimum de quatre (4) années d'expérience dans le domaine municipal ainsi qu'une expérience pertinente en gestion de personnel en camp de jour.
- Détenir un permis de conduire valide classe 5 ainsi qu'un véhicule.

Les conditions de travail sont régies par la convention collective.

**Candidature:**  
Les personnes intéressées par ce poste sont invitées à transmettre leur candidature en faisant parvenir leur curriculum vitae ainsi qu'une lettre de motivation avant le vendredi 29 novembre 2019 à 16h par courriel à l'adresse : [greffe@piedmont.ca](mailto:greffe@piedmont.ca)

Pour postuler et connaître les détails de cette offre, consultez notre site internet au : [www.piedmont.ca/](http://www.piedmont.ca/)

**RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL**

avec **Accès**

**CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE 450 227-7999**

Depuis l'obtention de son permis de CHSLD privé

### Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

opère maintenant sous le nom de **Centre d'hébergement et de soins de longue durée L.-B.- Desjardins Inc. (CHSLD L.-B.- Desjardins Inc.)**

#### LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

Nous offrons la formation :

- **Préposées / préposés aux bénéficiaires** (temps partiel régulier)

- **Infirmière pivot** (Temps partiel régulier)

- **Ergothérapeute** (temps partiel régulier)

- **Nutritionniste** (temps partiel ou sur appel)

- **Infirmiers / infirmières auxiliaires** (temps partiel régulier)

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :

Poste #227 : Manon Desjardins

Poste #226 : Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6  
Télécopieur : 450-227-6186  
Courriel : [manon@residencesdesjardins.com](mailto:manon@residencesdesjardins.com)  
Pour information : 450 227-2241 poste 227

2402457

#### Vous cherchez un emploi?

### Intégration TRAVAIL Laurentides

peut vous aider!

Un service spécialisé de main-d'oeuvre gratuit

- Avez-vous un handicap ou une limitation physique ?
- Avez-vous une maladie dégénérative ?
- Avez-vous un problème de santé mentale ?
- Avez-vous des limitations neurologiques ou intellectuelles ?
- Avez-vous un dossier judiciaire ?
- Avez-vous eu des problèmes de dépendance aux drogues, médicaments ou alcool ?

#### Intégration - Travail Laurentides

Assure un service d'aide à l'emploi et un suivi personnalisés à sa clientèle depuis plus de 30 ans



Sainte-Adèle : 450 229-5889

J'ai ma place au travail!

Avec la participation financière



2201677

SUIVEZ-NOUS SUR [facebook.com/journalaccés@LeJournalAccés](https://www.facebook.com/journalaccés@LeJournalAccés)

## Emplois



### MONT GABRIEL RESORT & SPA

EST À LA RECHERCHE DE CANDIDATS(ES)  
POUR COMBLER LES POSTES DE

- **PRÉPOSÉ AUX CHAMBRES**
- **ENTRETIEN MÉNAGER**

Envoyez votre cv à Linda Martin:  
gouvernante@montgabriel.com  
450 227-7983 poste 250

- **PRÉPOSÉ À LA MAINTENANCE**
- Envoyez votre cv à Denis Laporte  
maintenance@montgabriel.com  
450 227-7983 poste 249

- **COORDONNATEUR AUX VENTES**
- Envoyez votre cv à Véronique Plouffe:  
vplouffe@montgabriel.com  
450 227-7983 poste 224

- **CUISINIER**
- **AIDE CUISINIER**
- **PLONGEUR**

Envoyez votre cv à Scott Chalmers :  
schalmers@montgabriel.com  
450 227-7983 poste 243

Pour plus d'informations visitez le :  
[montgabriel.com/carriere](http://montgabriel.com/carriere)

**Crématel**  
Simplement la CRÉMATION<sup>MD</sup>

- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement  
au crématorium

283, Labelle  
Saint-Jérôme  
Tél.: 450 431-7700  
Sans frais: 1 888 510-1112  
[www.crematel.com](http://www.crematel.com)

>7363150

SUIVEZ-NOUS SUR  
[facebook.com/journalacces@LeJournalAcces](https://facebook.com/journalacces@LeJournalAcces)



## Cartes professionnelles

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

**ABATTAGE émondage**  
**MB**  
Pour un service **STIHL**  
professionnel & garanti

15 ans  
d'expérience Assurance complète

- Abattage - Émondage
- Déneigement de toiture
- Déboisement : terrains, chemins
- Service de déchetage
- Prix compétitifs

Mario Binette, prop.  
**450-712-7728**  
>P000177-1

### ÉCRITURE

**DIFFICULTÉ À ÉCRIRE  
VOS TEXTES?**

Laissez Mimi Legault  
vous aider :

- lettres • discours • c.v.
- corrections
- travaux scolaires
- autobiographies

[mimilego@cgocable.ca](mailto:mimilego@cgocable.ca)

### AVOCAT

**ÊTES-VOUS PAYÉ?**

Comptes • Prêts • Loyers • Dommages

**AUCUNS FRAIS AVANT RECouvreMENT!**

514 285-6441 • 819 322-5409  
[www.gregoireperron.com](http://www.gregoireperron.com)

### ÉMONDAGE

**PAYSAGEMENT YP**

• **Émondage et élagage d'arbres.**  
(assurance complète)

- Aménagement paysager
- Mini excavation • Tailles de haies
- **BOIS DE CHAUFFAGE**

ESTIMATION GRATUITE!  
[www.paysagementyp.com](http://www.paysagementyp.com)  
Yoan Parent 450 927-1022

## Avis

### Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

#### AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6.**

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
9405-5332 Québec inc. 315 Rue Émile Laval (Québec) H7N 4M3 Demande : 1025580	Un restaurant pour servir	AUBERGE CLOS JOLI 19 Rue du Clos-Joli Morin-Heights (Québec) JOR 1H0 Dossier : 329201

Québec

#### AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que Jacqueline LÉONARD, en son vivant domiciliée au 16, avenue Hochar, Saint-Sauveur, province de Québec, JOR 1R4, est décédée à Saint-Jérôme, province de Québec, le 4 juin 2019. Un inventaire de ses biens a été dressé par le liquidateur conformément à la loi et peut être consulté, sur demande par les intéressés, à l'Étude des notaires Major & Ass., au 56, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, province de Québec, JOR 1R0.

Donné ce 9 novembre 2019, à Saint-Sauveur, province de Québec.  
Gilles BÉLANGER, liquidateur

>P000536-1

Donnez à la  
mémoire de ....



Fondation  
**Pallia-Vie**

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

**ABATTAGE ÉMONDAGE ST SAUVEUR**

Abattage d'arbres dangereux,  
émondage, dessouchage

**DÉNEIGEMENT  
DE TOITURES**  
Assurance complète

Martin Binette  
Cell.: 450 530-4521

### DÉNEIGEMENT

**AMÉNAGEMENT  
PAYSAGER**  
Depuis 20 ans  
Estimation gratuite

4 tracteurs souffleurs  
1 saleuse

SECTEURS : **Piedmont** (Mont Belvédère)  
**St-Sauveur** (Village)

- Déneigement de toiture
- Fauchage

Opérateur  
de tracteur  
demandé

514 867-1362 • [www.excavationyvesdurand.com](http://www.excavationyvesdurand.com)

### DENTUROLOGISTE

**Pierre Coulombe .dd**  
Fabrication et réparation des prothèses dentaires

Pour des prothèses  
dentaires standard  
et haut de gamme

Denturologiste  
Polyclinique Ste-Agathe  
229 Principale est  
Ste-Agathe-des-Monts  
J8C 1K7

819 321-1710  
[pierrecoulombe.dd@gmail.com](mailto:pierrecoulombe.dd@gmail.com)

À côté du  
Jean-Coutu

### CONSTRUCTION

**NOUS  
ACHETONS  
VOTRE TERRAIN  
RÉSIDENTIEL**

450 226-3959

### ENTRAIDE

L'ALCOOL EST-IL  
UN PROBLÈME  
POUR VOUS?

**AA**  
ALCOOLIQUES ANONYMES  
PEUT VOUS AIDER

450 227-4420

### PAYSAGEMENT

**Équipe Paysagiste MB**

Paysagement complet;  
Pavé uni et muret;  
Mur de grosses pierres;  
Pose de tourbe;  
Abattage et émondage d'arbres;  
Travaux d'excavation

Assurances complètes  
**MARTIN BINETTE 450 530-4521**

### AVIS PUBLIC

#### RÈGLEMENTS 467-01-2019 ENTRÉE EN VIGUEUR

Ville de  
Saint-Sauveur



AVIS est donné par la soussignée que le conseil municipal, à une séance ordinaire tenue le 16 septembre 2019, adoptait le règlement suivant :

- 467-01-2019 modifiant le règlement d'emprunt 467-2018 afin d'augmenter la dépense et l'emprunt des travaux de réfection de la montée d'Anjou pour un montant total de 600 000 \$.

Le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation a approuvé ce règlement le 13 novembre 2019.

Le règlement est actuellement déposé au bureau de la greffière à l'hôtel de ville situé au 1, place de la Mairie, où toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures régulières de bureau.

**DONNÉ À SAINT-SAUVEUR**, ce 20<sup>e</sup> jour du mois de novembre 2019.

La greffière et directrice des Services juridiques,  
Marie-Pier Pharand, avocate

SUIVEZ-NOUS SUR  
[facebook.com/journalacces@LeJournalAcces](https://facebook.com/journalacces@LeJournalAcces)





# Club Foyer Décor

*Allumez vos sens*

Confort et sécurité garantis...

Quelles que soient les intempéries!

DESTINATION 2.3



FP7 ANTOINETTE



enerzone

plus qu'une solution de chauffage



enerzone

plus qu'une solution de chauffage

SOLUTION 2.3

## NE VOUS LAISSEZ PLUS SURPRENDRE PAR LES PANNES D'ÉLECTRICITÉ!

NOUS VOUS OFFRONS DES RABAIS À COUPER LE SOUFFLE!

# GRANDE VENTE D'INVENTAIRE

**BIENVENUE AUX ENTREPRENEURS ET AUTO-CONSTRUCTEURS!**

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

HEURES D'OUVERTURE - LUNDI AU VENDREDI : 9 H À 18 H - SAMEDI : 9 H À 17 H - DIMANCHE : FERMÉ

11, av. Lanning, Saint-Sauveur (Place Lanning)

**450.227.5557**

R.B.O. 8342-1851-53

P000544