

L'INFO DU NORD

Le mercredi 22 mai 2024 | Volume 44 N° 10 • MÉDIALO

VALLÉE DE LA ROUGE

SCIE À CHAÎNE
À ESSENCE

STIHL

MS 162 30,1 CM³ • 9,9 LB¹

¹Vide, sans guide-chaîne
ni chaîne

21999\$

PDSM 279,99\$ avec
guide-chaîne de 16 po

Pour un temps limité **VENTES & SERVICES STE-MARIE**

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1988
1363, rue L'Annonciation N., Rivière-Rouge 819 275-2591

> 1250936



L'HISTOIRE DE LA POLYVALENTE DANS L'ŒIL DE GILLES OUIMET

4-5



LE MYRIOPHYLLE À ÉPIS,
TOUJOURS PRÉSENT

6

DÉCOUVRIR LA PÊCHE
À RIVIÈRE-ROUGE

19

LES COURS
Saint-Jovite

**Venez vivre
l'expérience!**

UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE
AU CŒUR DE TREMBLANT

**PROMOTION
PERSONNALISÉE
JUSQU'À
2 000 \$
DE RABAIS***

* certaines conditions
s'appliquent

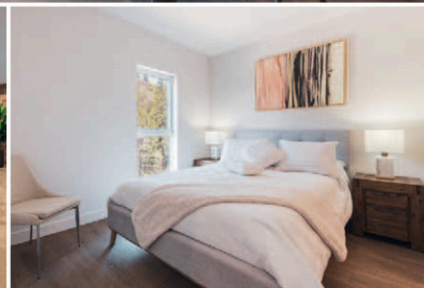
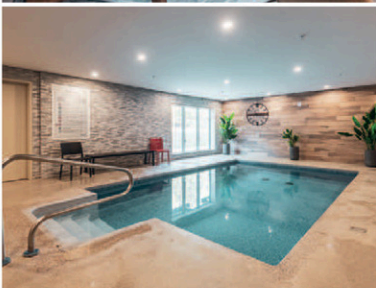
**DÉCOUVREZ LES PLAISIRS ET L'ENVIRONNEMENT
D'EXCEPTION QUE NOUS POUVONS VOUS OFFRIR**



**PORTE
OUVERTE
26 mai 2024**

13h à 16h

- Bouchées
- Musique d'ambiance
- Surprises à faire tirer



RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

450.820.1414

614 rue Saint-Jovite, Mont-Tremblant Qc J8E 0T4

LES COURS
Saint-Jovite

Le tronçon Lac Mercier-Labelle sera asphalté cet été sur le P'tit Train du Nord

Le 9 mai dernier avait lieu la soirée d'information sur le projet de réfection du P'tit Train du Nord concernant la cinquième et dernière phase de réfection du tronçon de 15 km entre Mont-Tremblant, La Conception et Labelle.

Martin Dumont | mdumont@medialo.ca | Journaliste de l'initiative de journalisme local

Cet événement fut l'occasion d'accueillir les usagers du P'tit Train du Nord et de connaître leurs idées quant à l'amélioration de cette piste multifonctionnelle régionale.

Plusieurs enjeux

L'événement s'est déroulé en deux parties : la première avec la présentation du projet. La MRC des Laurentides et le P'tit Train du Nord sont revenus sur les objectifs et les enjeux de ce projet de réfection, notamment sur les aspects environnementaux et sécuritaires.

La seconde partie était dédiée aux stations participatives, invitant les participants à partager leurs idées autour de trois grandes thématiques : sécurité et cohabitation des usagers; mise en valeur des paysages et milieux de vie traversés; services et commodités aux usagers. « On a répondu aux questions des gens sur les différents enjeux, surtout au niveau de l'accessibilité, notamment en ce qui concerne les saines habitudes de vie, les usagers à mobilité réduite et de ceux voulaient faire du roller blade, par exemple. [...] Comme l'asphaltage implique une piste multi-usage, les gens doivent s'habituer à cette nouvelle réalité et trouver une façon de cohabiter de façon sécuritaire », précise la directrice générale de la MRC des Laurentides, Nancy Pelletier.

Un projet commun

Ajoutons que des discussions ont été déjà réalisées en amont de cette rencontre avec les différentes associations de lac avant de lancer le projet de réfection et pavage. « La grande majorité des gens présents à la rencontre se sont montrés très enthousiastes face au projet », mentionne Nancy Pelletier.

Précisons que des travaux de réfection de la structure par l'ajout de ponceaux et la stabilisation de plusieurs sections de ce tronçon était nécessaire pour assurer la sécurité des usagers et la pérennité de la piste. Les travaux de pavage ont été envisagés par la suite afin d'uniformiser le sentier déjà pavé sur le reste du territoire de la MRC.



Une séance d'informations s'est tenue le 9 mai dernier afin de répondre aux questions des citoyens concernant le de réfection et pavage du tronçon de 15 km reliant Mont-Tremblant et Labelle.

Photo-MRC des Laurentides

« La criblure de pierre n'a rien de naturel. Nous devons dynamiter nos montagnes pour en fabriquer. On en ajoute des tonnes pour stabiliser la surface de la piste. Avec les pluies diluviennes de plus en plus fréquentes, la criblure qui finit par se retrouver dans nos ruisseaux et nos lacs et nuire à la flore. D'un point de vue environnemental, il était temps d'agir. Le pavage vient stabiliser tout ça », rappelle Nancy Pelletier.

« Le P'tit Train du Nord est plus qu'une piste cyclable, il est le témoin de l'histoire du développement de notre région. »

- Marc L'Heureux, préfet de la MRC des Laurentides

les portions en travaux afin de permettre un accès optimal aux usagers de la piste.

Ce projet est appuyé par plusieurs ministères et organismes importants de la région. D'un montant de total d'un peu plus de 2,5 M\$, il a été financé à 80 % via des subventions provinciales et fédérales, environ 20 % proviennent d'un investissement de la MRC des Laurentides. De ce montant de total de 2,5 M\$, les municipalités de Mont-Tremblant, La Conception et Labelle se partagent une contribution de 100 000 \$ répartie selon le nombre de kilomètres que traverse la piste sur leur territoire.

« Le parc linéaire, ce sont 234 km qui relie la grande région de Montréal à Mont-Laurier. Il constitue un véritable patrimoine identitaire pour les Laurentides, sa colonne vertébrale, symbole de notre héritage et de notre attachement à notre territoire. Nous sommes fiers de pouvoir rendre plus accessible à tous cette piste multifonctionnelle », conclut le préfet de la MRC des Laurentides, Marc L'Heureux.

Des travaux imminents

Les travaux de réfection démarreront à la fin mai et s'étaleront sur une période de 12 semaines, du lundi au vendredi. Ceux-ci seront suspendus durant les vacances de la construction et un itinéraire de détour sera aménagé sur

Il est possible de consulter les noms des nombreux partenaires sur le site web de la MRC, dans le document explicatif dédié au projet : <https://mrclaurentides.qc.ca/dossiers-en-cours/>

Restez branché sur votre région

L'infolettre

L'INFO DU NORD
VALLÉE DE LA ROUGE

Les nouvelles qui rapprochent



Abonnez-vous, c'est gratuit !



À la découverte des secrets du séminaire Saint-Joseph

La polyvalente Saint-Joseph est un bâtiment qui attise la curiosité de nombreux passants et citoyens de la région. Gilles Ouimet, ancien élève du séminaire et jadis enseignant en histoire, lève le voile sur certains aspects du lieu.

mouellette@medialo.ca | Maxim Ouellette-Legault

L'actuelle bibliothèque de la polyvalente Saint-Joseph était autrefois une chapelle où avaient lieu des cérémonies religieuses. Selon M. Ouimet, la bibliothèque a déjà été un gymnase, à l'époque des débuts de la polyvalente, dans l'attente de la construction des actuels gymnases, près de la piscine municipale.

Pendant un certain temps, vers la fin des années 1960, il y avait une bibliothèque dans le secteur de l'école où l'on retrouve actuellement les laboratoires de science. « Il n'y avait pas vraiment de bibliothèque à l'époque du séminaire. Il y avait une petite bibliothèque dans chaque classe, sans grande chose », explique Gilles Ouimet.

Dans l'actuelle bibliothèque, on retrouve un escalier en colimaçon, afin de monter au dernier étage de la bibliothèque, qui selon M. Ouimet, n'était pas là à l'époque du séminaire. À l'époque du séminaire, il s'agissait d'un balcon pour la chorale, qui était accessible par le 5^e étage. Désormais, une partie a été condamnée. On y retrouve aussi aujourd'hui le costumier, qui était utilisé par le programme de Théâtre.

Toujours sur le balcon de chorale, on retrouve une porte de chaque côté, qui fascine certains des étudiants les plus curieux. D'un côté, d'anciennes technologies, comme des rétroprojecteurs, des ordinateurs, ou encore des carrousels de photos et de l'autre, on retrouve de vieux livres, parfois datant d'avant la Première Guerre mondiale.



La Polyvalente Saint-Joseph raconte une riche histoire, ses couloirs aussi.

Photo Médialo-Maxim Ouellette-Legault

Les étages

Il y a 5 étages à la polyvalente, quoique la tourelle qui trône au plus haut du bâtiment pourrait ajouter 2 étages de plus. Une légende urbaine raconte qu'on y retrouvait un clocher, mais selon Gilles Ouimet, le séminaire n'a jamais été muni d'une cloche, comme les églises. Il ajoute que l'endroit n'a jamais vraiment servi à grand-chose, du moins pas alors qu'il était élève au séminaire, ni lorsqu'il était enseignant à la polyvalente. Ce ne serait qu'un accès au toit, en cas de travaux.

Au 5^e étage, on retrouvait les dortoirs des séminaristes, alors que les prêtres avaient leurs chambres au 3^e étage. Le 4^e étage était dédié aux salles d'étude. On retrouve aujourd'hui les portes de l'ancien confessionnal de la cathédrale de Mont-Laurier incendiée en 1982. Le 2^e étage a toujours eu une vocation d'accueil. On y retrouvait une salle de dactylographie ainsi qu'un parloir, où les séminaristes pouvaient discuter avec leur famille le dimanche.

Par ailleurs, dans l'entrée, il est possible de retrouver la devise *Tu eris adjutor*, qui signifie *Tu seras aidant*, une devise donnée au séminaire Saint-Joseph par Mgr Joseph-Eugène Limoges en 1925, lui qui fut évêque du diocèse de Mont-Laurier de 1922 à 1965. Il est notamment possible de voir des niches, prévues pour accueillir les premiers saints issus de séminaires, niches qui sont toujours inoccupées aujourd'hui.

L'auditorium

Autrefois nommé la salle académique, l'auditorium de la polyvalente a toujours eu une vocation artistique. On y présentait des pièces de théâtre, des films ou des concerts. La salle était divisée en deux, avec une entrée par le deuxième étage et une autre par le 3^e étage. « Lorsqu'il y avait des concerts, les étudiantes de l'école normale, l'actuel Centre Christ Roy, venaient y assister. Elles étaient au balcon, alors que nous étions assis dans le parterre, pas de mélange », avait partagé Gilles Ouimet.



Gilles Ouimet connaît bien les dessous de l'histoire de la Polyvalente Saint-Joseph,

Photo Médialo-Maxim Ouellette-Legault



VILLA DES GÉNÉRATIONS
Mont-Tremblant 819 425-8653
WWW.VILLADESGENERATIONS.CA



**Les belles journées
sont à nos portes !**

Soleil, plaisir et air frais sont prévus à l'horaire pour les prochains mois. Créez de belles amitiés à la Villa et profitez de cette période estivale grâce à une foule de belles activités.

Venez nous rendre visite !



La Polyvalente Saint-Joseph

Photo Média-Maxim Ouellette-Legault

Mémoires d'un ancien étudiant du séminaire Saint-Joseph

Alors qu'il s'agissait autrefois d'un collège pour la formation de jeunes prêtres, la Polyvalente Saint-Joseph (anciennement le séminaire Saint-Joseph) rappelle bien des souvenirs à Gilles Ouimet, ex-étudiant de l'établissement.

Maxim Ouellette-Legault | mouellette@medialo.ca

Il n'y a qu'à poser les yeux quelques instants sur le bâtiment pour comprendre qu'il s'agit d'un lieu ancien et chargé d'histoire, avec son aspect de forteresse médiévale. Trônant sur la colline Alix, surplombant le quartier du Rapide-de-L'Orignal, le séminaire Saint-Joseph a été construit en 1930, puis béni en octobre 1931, selon la Société d'histoire en de généalogie des Hautes-Laurentides (SHGHL).

C'est lors des quatre dernières années du pensionnat que Gilles Ouimet y était étudiant soit dans les années 1960. « J'ai été pensionnaire à partir de ce qu'on appelait l'élément latin, l'équivalent du secondaire 1. On avait des professeurs qui parlaient couramment le latin. Il fallait se lever tôt, nous avions beaucoup d'étude et de cours avec une discipline stricte ».

Pour un bel avenir

Même si l'objectif premier était de former de jeunes prêtres, suivre un cours au séminaire pouvait ouvrir une porte à un étudiant vers l'Université. Certains étudiants sont devenus par la suite médecins ou avocats.

Selon M. Ouimet, le séminaire était affilié à l'Université Laval. Il y avait alors un pavillon de l'Université Laval à Montréal, qui deviendra par la suite l'Université de Montréal. « L'Université Laval a investi beaucoup dans le séminaire, mais c'était trop gros pour la population des environs », ajoute-t-il.

Au cours de la décennie 1960, c'était la Révolution tranquille. Avec le rapport Parent, les collèges classiques ont disparu, laissant place aux polyvalentes. Gilles Ouimet a passé 5 années comme étudiants au séminaire, mais la dernière année était une année de transition entre la polyvalente et le pensionnat. « En 5^e année c'était une année spéciale, l'année de la création de la polyvalente. Alors que le cours était habituellement d'une durée de 8 ans, à la fin de notre 5^e année, ils nous ont dit de nous trouver autre chose, car on n'était devant rien sinon. »

M. Ouimet retournera à la polyvalente dans les années 1970, cette fois comme professeur d'histoire. Selon lui, il y avait jusqu'à 300 étudiants à l'époque du séminaire, et jusqu'à 3000 dans les grandes années de la polyvalente, dans les années 70.



Investir dans la collectivité pour maximiser notre impact social.



Vitalité des régions

Réduction des gaz à effet de serre

Lutte contre la pauvreté



Dans les Laurentides, nous soutenons 24 organismes par nos dons et nos commandites.

hydro
quebec
.com



Le myriophylle à épis est loin d'être éradiqué dans les plans d'eau québécois. En décembre 2023, Québec relevait près de 200 lacs affectés.

Photo Adobe Stock

Le myriophylle à épis est loin d'avoir dit son dernier mot

La saison du transport du myriophylle à épis est là et le sera encore plus l'été venu. L'homme et la faune sont responsables de sa propagation sur les plans d'eau du Québec, aussi reculés soient-ils. Retour sur le bilan de l'année 2023 des plans d'eau rapportés au ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP).

Ronald McGregor | rmcgregor@medialo.ca

Dans les Laurentides, les lacs et les cours d'eau affectés sont légion. Mais certaines municipalités doivent composer avec plus d'un plan d'eau touché par le myriophylle à épis (*Myriophyllum spicatum*). Par exemple, La Minerve.

La petite municipalité dans la MRC des Laurentides en compte 5. Il s'agit des lacs à la Truite, Alphonse, Chapleau, Labelle et des Mauves. La Municipalité s'active avec les associations de lacs, à gérer la situation depuis quelques années. Soulignons que le lac Labelle touche la municipalité du même nom. La ville de Sainte-Agathe-des-Monts ne donne pas sa place, avec 3 plans d'eau affectés sur son territoire : les lacs à la Truite (pas le même que La Minerve), Ludger, qu'elle partage avec les municipalités de Lantier et Sainte-Lucie-des-Laurentides et Quenouille (partagé avec Val-des-Lacs et Lac-Supérieur).

Pas en reste, Mont-Tremblant : lacs Maskinongé, Mercier, Ouimet et Duhamel. Arundel et son Petit lac Beaven ainsi que le lac Beaven qu'elle partage avec Montcalm. Puis, Mont-Blanc avec le lac Carré; Saint-Hippolyte et les lacs de l'Achigan, Connelly et Écho; le lac des Écorces à Barkmere; le lac des Seize-Îles dans la Municipalité du même nom, aussi aux prises avec la plante au lac Laurel...

S'ajoutent, toujours dans les Laurentides, on retrouve Val-des-Lacs avec deux étendues : les lacs Gagnon et puis Quenouille aussi sur les territoires de Lac-Supérieur (en plus du lac du même nom) et Sainte-Agathe-des-Monts. En rafale, s'ajoutent les plans d'eau de Wentworth-Nord (lac Laurel, avec la Municipalité de Lac-des-Seize-Îles), Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Estérel avec le lac Masson, Saint-Colomban et le lac Noël, à Prévost les lacs Renaud et René, Montcalm et son lac Rond...

Allons plus haut

La MRC d'Antoine-Labelle n'est pas en reste elle aussi. Territoire de chasse et pêche, la grande étendue territoriale regorge de lacs touchés par le myriophylle à épis.

Notre-Dame-du-Laus avec les lacs Bonnécail, Forgeron, O'Neil, du Poisson Blanc (avec Bowman) et le réservoir aux Sables qui touche aussi aux municipalités de Kiamika, Lac-du-Cerf, Mont-Laurier, Notre-Dame-de-Pontmain et Saint-Aimé-du-lac-

des-Îles. Et Mont-Laurier, avec son lac des Îles (qu'il partage avec Saint-Aimé-du-lac-des-Îles), le réservoir aux Sables, lacs des Sources, des Écorces (avec la Municipalité du même nom) et Pope.

Lac-des-Écorces a son lot de lacs touchés avec celui des Écorces et Gauvin. Rivière-Rouge avec le lac Tibériade. Lac-du-Cerf a aussi des problèmes dans le Petit lac du Cerf et le cité réservoir aux Sables qui se joint aux lacs Champion, du Camp et Dudley. N'oublions pas Kiamika : lacs François, Guérin. Le Petit lac-François et le réservoir aux Sables.

À la limite du territoire des Laurentides et l'Outaouais, ajoutons le lac Papineau (des localités de Boileau, Grenville-sur-la-Rouge, Sainte-Agathe-des-Monts et Notre-Dame-de-Bonsecours) et le lac du Poisson blanc (Bowman et Notre-Dame-du-Laus)

Rappelons qu'il existe un outil de détection des espèces exotiques envahissantes, Sentinelle pour les cellulaires et sur le Web au pub.enviroweb.gouv.qc.ca/scc/#no-back-button

Québec remarque que les données « utilisées pour réaliser cette liste n'ont pas toutes été validées par le MELCCFP et ont pu varier depuis la prise de données et leur compilation. » Vous êtes aussi invité à visiter l'Atlas de l'eau au shorturl.at/ovB12.

L'INFO DU NORD

VALLÉE DE LA ROUGE

467, rue Crémazie,
Mont-Laurier Québec J9L 2M6
Administration : 1 888 767-7156

www.linformationdunordvalleedelarouge.ca

Directrice de l'information : Véronique Gauthier (intérim)
Directrice adjointe à la rédaction : Marilou Séguin
Rédacteur en chef : Isabelle Houle
Journalistes : Ronald McGregor et Maxime Ouellette-Legault
Directrice des ventes régionales : Élise Léonard
Adjointes aux ventes : Johanne Faucher
Conseillères en solutions médias : Nathalie Chalifoux, Sabrina Desjardins, Joëlle Bélisle, Stéphanie Lomas et Sabrina Rainville
Directrice web : Sabrina Giguère
Directeur de production : Cédric Juguet

Publié par Médialo inc.
Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente : Véronique Gauthier
Consultante-ambassadrice : Chantal Roussel
Impression : Imprimeries Transcontinental inc.
Distribution : Messageries Dynamiques

Plus de 40 points de dépôt



MÉDIALO

RS RÉSEAU SÉLECT

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada

Canada

Québec



Photo Richard Carrignan

Ici, une vue aérienne du lac Caché à La Macaza.

Les lacs des Laurentides sont-ils en santé ?

Que surviendrait-il, si on vous annonçait que votre lac n'était plus sécuritaire pour y pratiquer vos activités préférées ? L'info s'est entretenu avec deux spécialistes pour en savoir davantage sur la façon d'évaluer la santé des lacs de la région des Laurentides.

Martin Dumont | mdumont@medialo.ca

Selon le Conseil Régional de l'Environnement des Laurentides (CRE), il y aurait plus de 8000 lacs dans la région des Laurentides qui s'étendent de Blainville à Mont-Laurier. Ces lacs sont de superficies variables et seulement une partie d'entre eux sont propices à la baignade ou aux activités nautiques. « Il y a certaines exceptions, mais de façon générale, les lacs des Laurentides sont en bonne santé », indique la technicienne en bio-écologie de formation et chargée de projets au CRE Laurentides, Samuelle Durocher. Précisons qu'environ le quart de nos lacs ont une superficie de 0,1 km carré et moins, seulement 200 d'entre eux ont une superficie de plus d'un kilomètre carré.

Selon la spécialiste du CRE, il est important au départ de mentionner que la santé d'un lac peut être évaluée de différentes façons. Cette appréciation peut d'abord être effectuée en fonction de son évolution au sein de son écosystème, ou plutôt être jaugée en fonction des activités humaines qui s'y déroulent.

Maturité

Appelé eutrophisation, le vieillissement d'un lac est un phénomène naturel. Ce phénomène s'explique par l'apport d'éléments nutritifs à l'espace lacustre. « Un lac qui vieillit tant à devenir un milieu humide au fil du temps », mentionne Samuelle Durocher. L'eutrophisation permet de mesurer le niveau de maturité d'un lac en rapport avec l'écosystème dont il est issu. Quand un lac est « vieux », ou près d'être un milieu humide, on dit qu'il en est au stade hypereutrophe. À l'autre opposé du spectre, quand un lac est « jeune » ou que très peu d'éléments nutritifs composent l'écosystème, on dit qu'il est ultra-oligotrophe.

Habituellement plus un lac est profond, plus son eau est claire, plus il est résilient face aux changements qui surviennent dans son environnement. Les lacs profonds sont notamment plus résistants à l'introduction de plantes nuisibles et aux effets des activités nautiques en surface. Pour cette raison, le CRE Laurentides a mis sur pied un atlas qui nous renseigne sur la bathymétrie, soit la topographie des lacs de notre région. Ces données permettent d'accompagner les municipalités et associations de lacs dans la gestion des activités qui peuvent contribuer aux vieillissements des lacs.

« Les associations de lacs sont souvent nos yeux sur le terrain. »

-Samuelle Durocher

Contaminants

De façon générale, l'eau d'un lac eutrophe (un lac vieillissant ou un milieu humide) n'est pas dangereuse pour les humains, indique le chargé de projet chez Abrinord (organisme de bas-

sin versant de la rivière du Nord), Simon Poitras. Pour cette raison, il est important de mentionner que la santé d'un lac s'établit aussi en fonction des contaminants qui peuvent s'y trouver et ainsi contribuer à la prolifération de bactéries et de toxines nuisibles pour l'humain. Il est donc possible avec des tests réguliers de s'assurer que le taux de contaminants présent dans un lac n'est pas dangereux pour les activités humaines. « La restriction d'usage peut survenir en présence de cyanobactéries, la présence de fleur d'eau et d'algues bleu vert. C'est une problématique qui était présente plus par le passé, mais c'est encore un défi aujourd'hui. Il y a aussi la présence de coliformes fécaux qui peuvent restreindre l'usage », ajoute Samuelle Durocher.

Il faut savoir que la présence humaine contribue, par les activités multiples qui en découlent dans les différents bassins versants, à accélérer ce vieillissement naturel des cours d'eau et des lacs. « Les activités humaines apportent davantage d'éléments nutritifs dans les lacs et le phénomène qui devrait prendre quelques milliers d'années, en prend quelques dizaines », illustre Simon Poitras.



CLINIQUE DENTAIRE
MT

CLINIQUE DENTAIRE MONT-TREMBLANT

Pour tout type de traitement
En toute sécurité, selon les directives de la santé publique

MAINTENANT
OUVERT LE
VENDREDI

Services offerts:

- Implantologie
- Blanchiment des dents
- Carie
- Couronne dentaire
- Extraction dent sagesse
- Traitement canal
- Prothèses dentaires avec ou sans implants
- Protectors buccaux
- Et bien plus encore!



Pierre Coulombe, d.d.
Denturologiste



Dr. Maxime Proulx, d.m.d.
Dentiste
propriétaire



Sylvain Grondin, d.d.
Denturologiste

■ URGENCE ACCEPTÉE

■ Financement disponible

■ Prise de RV par téléphone ou sur le site internet seulement

Au plaisir de vous recevoir !

819 425-3716

701, rue Labelle, Mont-Tremblant

www.cdmttreblant.com

Moi aussi je mange : le livre de recettes pour dysphagiques de France Grondin

En septembre 2022, la vie de France Grondin a pris un tournant inattendu. Celle-ci s'est réveillée aux soins intensifs avec une trachéotomie et une gastrostomie après un examen médical qui a mal tourné. Étant maintenant dysphagique, elle devait à partir de ce moment commencer à manger des repas en purée et adopter une alimentation entérale.

Rosalie Bryar | redactionlaurentides@medialo.ca

À sa sortie de l'hôpital 22 jours plus tard, Mme Grondin s'est aperçue qu'il n'y avait presque rien sur le marché pour les personnes dysphagiques ou qui ont des problèmes de déglutition. « Tout ce qu'il y a dans les épiceries par exemple, ce sont des pots de nourriture pour bébé ou des plats congelés en purée qui sont très dispendieux », explique la résidente de Labelle. « La dysphagie touche près de 3 millions de Canadiens, c'est donc vraiment étonnant qu'il n'y ait pas plus d'offres. C'est très limitant et frustrant pour nous », ajoute-t-elle.

Ainsi, plutôt que d'accepter le fait de ne plus manger de bons repas, elle a décidé de faire preuve de résilience et d'apprendre différentes recettes en utilisant des moules afin de manger purée de manière plus agréable. Par la suite, afin d'aider d'autres personnes à pouvoir continuer de s'alimenter agréablement, elle a décidé de se lancer dans l'écriture d'un livre de recettes adaptées pour les personnes dysphagiques.

Elle souhaitait en effet utiliser son expérience pour la tourner en quelque chose de positif afin d'être en paix avec sa situation. Son livre intitulé *Moi aussi je mange* propose donc 30 recettes différentes de repas en purée, soit des

déjeuners, des dîners, des soupers, des potages et des desserts.

« Avec ce livre, je veux aider les gens atteints de cette condition à recommencer à avoir accès à des repas agréables, goûteux et bien apprêtés. Un repas en purée avec une belle présentation est aussi appétissant qu'un repas normal, puisqu'on mange d'abord avec les yeux », mentionne l'auteur. Le titre *Moi aussi je mange* fait justement référence à cette possibilité qu'offre le livre d'avoir accès à des repas qui ont une allure et un goût « normaux ».

Toutes les recettes comprises dans le livre ont été conçues dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes dysphagiques.

« Chaque recette est simple et facile à réaliser afin que tout le monde puisse y avoir accès. N'importe qui, avec mon livre, sera capable de les reproduire. Je voulais aussi que ce soit des recettes qui peuvent être congelées, afin que les gens ne passent pas leur temps dans les chaudrons », ajoute Mme Grondin.

Celle-ci est également très fière d'avoir réussi à produire son livre localement. En effet, les photos culinaires ont été prises par Vincent Provost et Sylvie Ouimet, deux photographes de Mont-Tremblant et le livre est imprimé par l'Imprimerie Léonard. Les recettes ont également été réalisées en collaboration avec Éline Béglise, une nutritionniste de Mont-Tremblant qui a aidé à la réalisation des blocs de valeur nutritive.

Le livre qui sera disponible en français et en anglais paraîtra vers la fin de l'été et sera vendu et expédié par Amazon.



France Grondin a décidé de concocter des recettes adaptées et de les partager dans un livre.

Photo: Médialo-Rosalie Bryar

Joyeux anniversaire!
Écrivez-nous pour publier un anniversaire.

L'INFO DU NORD **IGA** **Le Marché Raymond**
1395, L'Annonciation Sud
Rivière-Rouge • 819 275-3521

ProprioDirect AGENCE IMMOBILIÈRE

À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE ...et son courtier! **DAVID VILLENEUVE**
Courtier immobilier agréé D.A.
819 686-5114

31, rue du Pont, Labelle, QC J0T 1H0

MONT-TREMBLANT 399 000\$ + TX NOUVEAU	COQUETTE ET BIEN SITUÉE VENDU	WENTWORTH-NORD 145 000\$ NOUVEAU
Occasion rare. Bâtisse commerciale avec un accès directe à la route 117. Entièrement rénové en 2018-2022. Très grand sous-sol aménagé. Zonage commercial pour détail et restauration Centris#21189292	Charmante propriété de 2cac dans un secteur très recherché. Dotée d'un vaste garage et d'une ravissante véranda, cette maison conviendrait parfaitement à une petite famille.	Terrain spacieux de 2 acres situé dans le Parc de l'Original Blanc (250 acres autour du lac de la Musarde), parc naturel privé et protégé. Idéal pour ceux qui recherchent la tranquillité. Centris# 10667309

CHALET A RABAIS .COM

À GAGNER UN WEEK-END DANS UN CHALET DE LUXE

CONCOURS

EN COLLABORATION AVEC rabaischocs L'INFO DU NORD

Balayez le code QR pour vous inscrire à l'infolettre et participer!

PASSION maison

MÉDIALO



5 FAÇONS DE PROFITER DE L'ÉTÉ POUR RÉNOVER VOTRE MAISON

Avec l'arrivée de l'été, c'est le moment idéal pour entreprendre des projets de rénovation. La chaleur et les longues journées ensoleillées offrent des conditions parfaites pour réaliser des travaux qui améliorent le confort et l'esthétique de votre maison.

Rénovation des terrasses et patios

L'été est la saison parfaite pour rénover ou installer une terrasse ou un patio. Ces espaces extérieurs deviennent des extensions de la maison, idéaux pour les barbecues, les soirées entre amis ou les moments de détente en famille.

L'installation de terrasses en bois, composite ou en pierre nécessite des conditions météorologiques stables pour assurer une pose durable et sans complications. Les matériaux comme le bois traité résistent bien aux intempéries, mais doivent être installés par temps sec pour éviter l'humidité excessive qui pourrait compromettre leur durabilité.

Amélioration des espaces verts

L'été est également le meilleur moment pour se concentrer sur l'aménagement paysager et les projets de jardinage. La plantation d'arbres, d'arbustes et de fleurs doit se faire lorsque le sol est chaud, ce qui favorise une meilleure croissance des racines. De plus, c'est le moment idéal pour installer des systèmes d'irrigation



Photo Adobe Stock

efficaces ou des bassins d'eau, des fontaines ou des étangs, qui ajoutent une touche de tranquillité et de beauté à votre jardin.

Réparations et peinture extérieure

La chaleur de l'été permet à la peinture de sécher plus rapidement, ce qui est essentiel pour repeindre l'extérieur de votre maison. Une nouvelle couche de peinture non seulement améliore l'apparence de votre maison, mais protège aussi les surfaces extérieures des dommages causés par les éléments.

Les travaux de réparation de toiture et de gouttières sont également plus faciles à réaliser en été, lorsque les conditions météorologiques sont plus prévisibles et que les risques de pluie sont réduits.

Installation de fenêtres et portes écoénergétiques

Les rénovations écoénergétiques, comme l'installation de nouvelles fenêtres et portes, peuvent se faire

efficacement en été. Ces améliorations réduisent les coûts énergétiques en hiver en assurant une meilleure isolation.

Le remplacement des fenêtres par des modèles à double vitrage ou le renforcement de l'isolation autour des portes contribue à maintenir la maison fraîche pendant les mois chauds et à conserver la chaleur durant l'hiver.

Réaménagement des espaces extérieurs

L'été est également propice à la transformation complète des espaces extérieurs, comme l'ajout de cuisines extérieures, de foyers ou de zones de jeux pour enfants. Ces projets nécessitent souvent des travaux de maçonnerie, de plomberie et d'électricité qui sont plus faciles à réaliser par temps sec.

La création de ces espaces ajoute de la valeur à votre propriété et améliore votre qualité de vie en offrant des lieux de divertissement et de relaxation en plein air.



Décoration : MARIEZ LE BRUN AVEC BRIO POUR EN METTRE PLEIN LA VUE!

Chaleureux, invitant, apaisant et réconfortant, le brun — qui évoque tantôt la terre, tantôt le chocolat — convient à toutes les pièces et à une infinité de styles. Or, utilisé seul, il peut s'avérer un rien lourd ou terne, si bien qu'il vaut mieux l'associer à d'autres couleurs. Lesquelles? Vous avez l'embarras du choix!

- Vous aimez le calme paisible de la plage? Harmonisez le brun avec des teintes de blanc, de bleu et de vert, et vous plongerez dans l'ambiance à coup sûr!
- En quête d'une atmosphère exotique? Misez sur le jaune et l'orange pour donner du « pep » au brun dominant.
- Vous préférez une douceur toute féminine? Combinées au brun, lavande, vieux rose et coquille d'œuf sont des nuances de choix.
- Besoin de vous concentrer? Brun et bleu, sa couleur complémentaire, constituent le duo idéal pour votre bureau!
- Vous avez une âme bohème? Mêlez le brun au jaune, au rose ou au bleu pâle pour être dans le ton.
- Les pubs irlandais vous séduisent? Ajoutez à votre décor à base de brun des touches de rouge et de vert!
- Luxe et raffinement contemporain, ça vous parle? Si oui, le noir est le parfait complice du brun!
- Vous entendez l'appel de la sérénité scandinave? Mettez le brun, le beige, le sable et le crème au menu.



Si le brun est bienvenu dans toute la maison, on l'évitera toutefois dans les espaces étroits ou mal éclairés, qu'il ferait paraître encore plus petits et plus sombres.

- Vous recherchez un look industriel? Brun et gris feront sans aucun doute la paire, surtout avec du mobilier en métal.

Enfin, selon la quantité de brun désirée, vous pouvez adopter cette couleur chaude sur les murs ou les planchers, ou encore pour les accessoires (ex. : coussins) ou certains meubles (ex. : canapé).

Rencontrez l'équipe de spécialistes dans le département de décoration chez Rona Forget pour faire le plein d'inspiration !

25%
DE RABAIS

SUR TOUTE LA LITERIE
EN INVENTAIRE



SUR LA COLLECTION BRUNELLI
EN COMMANDE SPÉCIALE

LES 23-24 ET
25 MAI
SEULEMENT

LE CONFORT
À L'EFFET
FEUTRÉ

Le brun est à l'honneur cette semaine.

Utilisez cette couleur à la fois neutre et chaleureuse pour habiller votre lit et donner une touche organique à votre chambre!



RONA

FORGET
MONT-TREMBLANT

Brunelli



Ajouter une nouvelle fenêtre À VOTRE MAISON : MODE D'EMPLOI

Vous désirez faire entrer plus de lumière dans une pièce de votre maison ou créer une nouvelle chambre à coucher qui respecte les normes en cas d'incendie? Voici ce qu'il vous faut savoir avant de passer à l'action!

RÉGLEMENTATION

Il est essentiel que vous obteniez le permis approprié auprès de votre municipalité avant d'entreprendre vos travaux. Si ces derniers sont effectués sur la façade de votre demeure, il importe que l'architecture de celle-ci soit respectée. Les normes du bâtiment doivent également être respectées pour assurer la sécurité des occupants.

ÉTAPES

L'ajout d'une fenêtre à votre maison nécessite plusieurs étapes. Il vous faut d'abord sélectionner un modèle qui vous plaît et convient à votre habitation. Ensuite,

une fois l'ouverture créée, il faut solidifier la structure qui accueille la fenêtre, veiller à ce que le tout soit mis à niveau lors de l'installation, isoler le contour et assurer l'étanchéité du résultat final.

EXÉCUTION DES TRAVAUX

Même si vous êtes un bon bricoleur, la création d'une ouverture dans votre habitation et l'installation d'une fenêtre requièrent le savoir-faire d'un professionnel. Le tout doit être réalisé soigneusement afin d'éviter que ne surviennent d'éventuels problèmes, comme des infiltrations d'eau et d'air ou un affaissement de la charpente. Si le revêtement extérieur est en brique, vous pourriez avoir besoin d'un expert en maçonnerie en plus de celui chargé de la fenestration.

Contactez un entrepreneur spécialisé dans ce type de travaux pour commencer votre projet!

Jusqu'à
11%
de rabais*

Faites-en plus, économisez plus!

* L'offre est applicable sur les portes et fenêtres Fenplast et ne s'applique pas sur l'installation, les unités scellées et les pièces. La valeur du rabais varie en fonction du nombre d'items commandés. Certaines conditions s'appliquent, visitez le fenplast.com/nos-promos pour tous les détails.

Fenplast

ALUMINIUM
J. CLEMENT inc.

1535, route 117, Mont-Tremblant
819 425-7122 | 855 340-7122
aluminiumjoclement.com

AVEC VOUS
DEPUIS
1940!



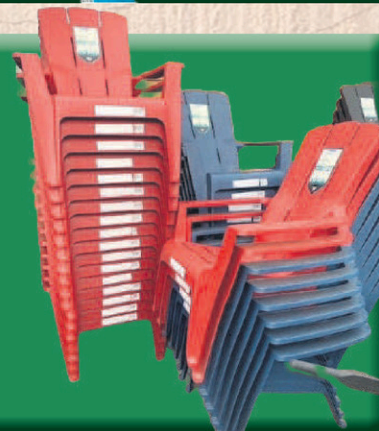
**CHAISES
EMPILABLES**

33⁹⁷\$



**CHAISES
ADIRONDAK**

26⁹⁸\$



**CHAISES
STYLE FAUTEUIL**

84⁹⁷\$



Fermes du Nord
Coopérative

BMR EXPRESS Sollio
Agriculture

RÉSERVEZ VOS
POUSSINS
5 SEMAINES
AVANT LA DATE DE
LIVRAISON 5 JUILLET



765, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819 425-3131 • www.agrizona.co

Le couvreur est un véritable SPÉCIALISTE DES TOITURES

On associe souvent les couvreurs à la pose de bardeaux sur les toitures des résidences ou encore à la pose de goudron sur les toitures commerciales. Pourtant, ces spécialistes possèdent les compétences pour réparer ou remplacer chacune des composantes d'une toiture. Ceux-ci peuvent donc apporter des améliorations considérables à votre propriété.

Les couvreurs exécutent des travaux résidentiels et commerciaux. Ils offrent aussi leurs services pour les constructions neuves, où ils peuvent s'occuper de la menuiserie, la ferblanterie et les structures dynamiques d'un toit, comme une lucarne ou un puits de lumière.

Si des travaux sont nécessaires pour votre toiture, un couvreur pourrait apporter son expertise pour s'assurer que chacun des éléments du toit est conforme et sécuritaire pour les années à venir, que ce soit pour la ventilation des combles, les événements de plomberie ou la structure même du toit. Le couvreur prodigue des conseils personnalisés sur les meilleurs matériaux à utiliser pour maximiser votre investissement à long terme, pour que vous ayez une belle toiture qui saura résister aux assauts du temps et de la météo.

Par ailleurs, saviez-vous que, l'hiver, certains couvreurs offrent le service de déneigement de toiture? Comme ils possèdent tout le matériel de sécurité nécessaire pour travailler sur les toits, ils peuvent proposer cet entretien à leur clientèle. Cette opération peut être nécessaire pour prévenir les problèmes de toiture causés par une importante accumulation de neige, surtout si votre toiture est plate. Voilà une mesure préventive bien pensée! Renseignez-vous auprès de votre couvreur pour connaître les différents services qu'il propose.



TOITURES YANNICK ROBERT

TOITURES YANNICK ROBERT,

une équipe de professionnels qui œuvre partout dans les Laurentides.

TRAVAUX DE TOITURE

Avec l'entreprise TOITURES YANNICK ROBERT, votre toiture remplira parfaitement ses fonctions. Nous mettons en œuvre des techniques et des matériaux qui garantissent un résultat fiable, durable et très esthétique:

- Toiture en bardeaux d'asphalte
- Toiture en bardeaux de cèdre
- Toiture en acier

La toiture joue un rôle important en termes d'étanchéité, d'isolation et de protection.

C'est pourquoi les travaux de toiture doivent être effectués avec soin et professionnalisme.



ENTRETIEN DE LA PISCINE PRÉPAREZ-VOUS POUR UN ÉTÉ RAFRAÎCHISSANT

Avec l'arrivée de l'été, les citoyens se préparent à profiter de leurs piscines. Un entretien adéquat est essentiel pour garantir une eau propre et sécuritaire tout au long de la saison estivale.

L'entretien régulier de la piscine n'est pas seulement une question d'esthétique ; il est vital pour la santé des baigneurs et la longévité de la piscine. Une eau mal entretenue peut devenir un terrain propice aux bactéries et aux algues, rendant la baignade dangereuse.

Les étapes essentielles de l'entretien

Pour commencer, il est crucial de nettoyer la piscine de manière régulière. Utiliser une épuisette pour retirer les feuilles, insectes et autres débris flottants à la surface de l'eau est essentiel.

Il est également important de passer l'aspirateur au fond de la piscine pour éliminer les débris plus lourds. Un brossage régulier des parois et du fond de la piscine aide à prévenir l'accumulation d'algues et de saletés.

Le contrôle de la chimie de l'eau est une autre étape cruciale de l'entretien. Vérifier le pH de l'eau et l'ajuster si nécessaire pour maintenir un niveau compris entre 7,2 et 7,6 est recommandé.

Le chlore doit être présent en quantité suffisante pour désinfecter l'eau, généralement entre 1 et 3 ppm. L'utilisation de traitements antialgues et de clarifiants permet également de maintenir une eau claire et sans algues.

Prévention des problèmes courants

Ensuite, il est indispensable d'assurer une bonne filtration et une circulation adéquate de l'eau. Faire fonctionner le système de filtration au moins 8 à 12 heures par jour garantit une bonne circulation de l'eau et évite la stagnation, qui favorise la croissance des algues. Il est tout aussi important de nettoyer ou remplacer les filtres régulièrement pour garantir leur efficacité.

Certaines mesures préventives peuvent éviter des problèmes fréquents. Tester l'eau régulièrement pour détecter rapidement tout déséquilibre chimique ou la présence d'algues est essentiel. Vérifier l'état des équipements, comme les pompes et les filtres, et remplacer les pièces usées avant qu'elles ne causent des dysfonctionnements, assure un fonctionnement optimal de la piscine tout au long de la saison.

Un entretien rigoureux de la piscine garantit non seulement une eau limpide et sûre, mais prolonge également la durée de vie de votre installation. En suivant ces étapes et en adoptant des pratiques écologiques, vous pouvez profiter pleinement de votre piscine tout l'été.



Photo Adobe Stock



*Profitez d'un espace
extérieur à l'abri du soleil
et ses rayons UV*
**EN TOUTE SIMPLICITÉ
ET ÉLÉGANCE**

L'auvent rétractable et ses nombreux avantages est l'objet par excellence.

Il est robuste, facile à utiliser, offre une vue libre de toute structure, sans remisage et il est conçu pour durer.

Les toiles 100% acrylique ainsi que la structure d'aluminium sont offertes en plusieurs couleurs ce qui facilite l'harmonie avec l'environnement.

Nos conseillers qualifiés propose l'auvent rétractable adéquat pour vos besoins et notre personnel expérimenté en fait l'installation.

Votre terrasse ainsi devenue confortable pour les journées ensoleillées et les soirées sous la rosée ajoute au plaisir de l'été.

**AUVENTS
RÉTRACTABLES**
Pour assurer votre place,
réservez dès maintenant!



Conception
PAQUETTE
Auvents | Stores | Rembourrage

PLACES LIMITÉES

Garantissez l'installation de votre auvent en commandant pour l'été prochain. Les places partent vites!



Les thermopompes, UNE SOLUTION ÉNERGÉTIQUE POUR LE CHAUFFAGE

Les thermopompes deviennent un choix populaire pour les Québécois cherchant à améliorer l'efficacité énergétique de leur domicile. Avec des subventions gouvernementales et divers types d'entretien à considérer, il est essentiel de comprendre comment choisir et maintenir ces systèmes.

Une technologie polyvalente

Les thermopompes, des systèmes combinant chauffage et climatisation, représentent une solution énergétique de plus en plus prisée au Québec. Ces appareils transfèrent la chaleur de l'air extérieur vers l'intérieur en hiver, et de l'intérieur vers l'extérieur en été, offrant ainsi une régulation thermique efficace tout au long de l'année.

Cette technologie est particulièrement adaptée aux conditions climatiques variées de la province, où les hivers rigoureux et les étés chauds exigent des solutions de chauffage et de refroidissement performantes.

Des subventions pour réduire les coûts

Le gouvernement québécois encourage l'adoption des thermopompes à travers divers programmes de subventions. RénoClimat, par exemple, offre une aide financière pour l'installation de ces systèmes dans le cadre de rénovations énergétiques. Ce programme vise à améliorer l'efficacité énergétique des habitations, réduisant ainsi les coûts de chauffage et de climatisation pour les propriétaires.

Un autre programme, Chauffez Vert, soutient le remplacement des systèmes de chauffage à combustibles fossiles par des options électriques plus écologiques, incluant les thermopompes. Ces initiatives gouvernementales sont conçues pour diminuer l'empreinte carbone des résidences québécoises tout en offrant des économies substantielles sur les factures d'énergie.



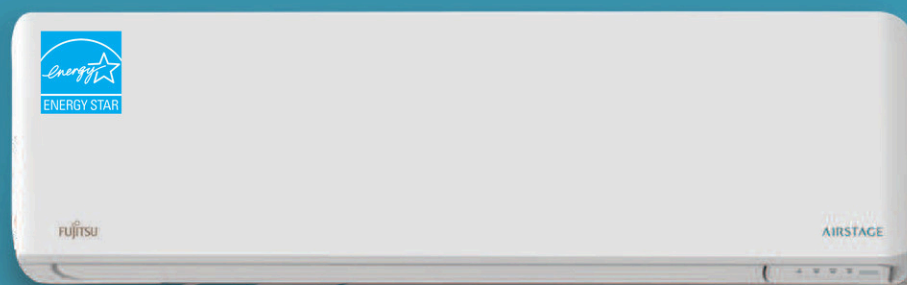
Les thermopompes offrent une solution viable et écoénergétique. Photo Adobe Stock

Un entretien primordial

Un entretien régulier est essentiel pour garantir la longévité et l'efficacité de votre thermopompe. Les filtres doivent être nettoyés ou remplacés tous les un à trois mois pour éviter l'accumulation de poussière et de débris, ce qui pourrait réduire l'efficacité de l'appareil. Les serpentins de l'évaporateur et du condenseur nécessitent également une inspection et un nettoyage annuels.

Il est recommandé de faire appel à un professionnel pour une inspection complète chaque année. Cela permet de détecter et de corriger les problèmes potentiels avant qu'ils ne deviennent graves et coûteux, assurant ainsi un fonctionnement optimal de votre système.

FUJITSU



— Admissible à la —
Subvention
canadienne pour des
**maisons
plus vertes**

Rien n'est confortable autrement.



877 322-2330
www.refrigerationMB.com

Sclérose en plaques: un centre de service ouvre à Mont-Laurier

Un nouveau centre de service pour les personnes touchées par la sclérose en plaques ouvre ses portes à Mont-Laurier. Ceci afin de conseiller les citoyens et les guider vers les bons services en lien avec cette maladie.

Maxim Ouellette-Legault | mouellette@medialo.ca | Journaliste de l'initiative de journalisme local

L'organisme SP Laurentides érige son drapeau à Mont-Laurier avec l'ouverture d'un nouveau centre de service de soutien à la sclérose en plaques, situé au 436, rue de la Madone.

L'annonce de l'ouverture de ce nouveau bureau a été partagée le 6 mai en matinée, à l'Espace Théâtre de Mont-Laurier, en présence du maire de la Ville, Daniel Bourdon, de Marie-Hélène Gaudreau, députée de Laurentides-Labelle, ainsi que de Christina Lapaz, attachée de presse de la députée Chantale Jeannotte.

Même si des bureaux sont déjà ouverts plus au sud depuis longtemps, l'ouverture d'un bureau à Mont-Laurier facilitera l'accès aux services en lien avec la sclérose en plaques pour les citoyens de la MRC d'Antoine-Labelle. « Nous avons désormais un point de service à Mont-Laurier, afin d'offrir le même programme de soutien partout dans la région des Laurentides », avait partagé le président du conseil d'administration de SP Laurentides, Christian Fournier.

Qu'est-ce que la sclérose en plaques?

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire qui altère la capacité des différentes parties du système nerveux. « La maladie varie d'une personne à l'autre. La même personne peut avoir des symptômes variables d'une poussée à l'autre. Pour l'heure, la maladie est incurable, mais il existe des traitements pour diminuer la fréquence des poussées, leur intensité et en soulager les symptômes. Plus d'une vingtaine de médicaments existent pour soulager les symptômes de la maladie », expliquait la directrice générale de SP Laurentides, Annie Corbeil.

Même si le bureau de Mont-Laurier n'est pas ouvert 24 heures par jour, on y propose des services et des programmes pour venir en aide aux personnes atteintes de la sclérose en plaques sur le territoire. SP Laurentides offre des programmes pour les personnes atteintes de la maladie, notamment des activités physiques, artistiques et so-



« En étant sur place, on espère que les gens qui sont atteints et leur proche vont nous rejoindre. Nous sommes là pour les aider », mentionnait Christian Fournier. Sur la photo, de gauche à droite : Annie Corbeil, Sylvie Lyrette, Christian Fournier, membre du conseil d'administration, et Martine Morin.

Photo Médialo - Maxim Ouellette-Legault

ciales. Des cours de peinture vont venir aider la motricité, le yoga pour la relaxation, des cours de chants, de piscine, et encore.

Dans les Laurentides, il y a environ 800 cas connus, alors que des cas devraient être découverts à Mont-Laurier et les environs avec l'implantation du nouveau centre. SP Lauren-

tides estime que c'est plus de 800 autres personnes dans les Laurentides qui sont atteintes de la maladie.

Pour obtenir des informations supplémentaires sur la maladie, Martine Morin, agente de soutien au nouveau bureau de Mont-Laurier, pourra répondre à vos questionnements au 450-436-4469 poste 2.



GOLF ARUNDEL

OUVERT À TOUS!

Salle de banquet pouvant accueillir 180 personnes

Live band tous les vendredis et samedis à compter du 18 mai 2024

60, chemin du Golf, Arundel, QC J0T 1A0
819 687-8383
www.golfarundel.com

LUNDI

MINI VEGAS

GOLF + KART + SOUPER

39⁹⁹\$

DIMANCHE - MARDI
MERCREDI - JEUDI

DÉBUT SAISON
MAI - JUIN

52\$
PAR PERSONNE

GOLF + KART
À COMPTER DE MIDI

VENDREDI ET SAMEDI

89⁹⁹\$
À COMPTER DE MIDI

GOLF + KART

SOUPER CÔTES
LEVÉES & FRITES



Formation continue : un tremplin vers le succès!

La formation continue est devenue un élément crucial pour demeurer compétitif sur le marché du travail en constante évolution. Voici quelques-uns des avantages de cette pratique :

- Actualisation des compétences : la formation continue vous permet d'être à jour avec les dernières avancées de votre secteur. Cela garantit que vos connaissances restent pertinentes et adaptées aux exigences de votre poste.

- Évolution de carrière : les employeurs apprécient les membres de leur personnel qui s'engagent dans leur développement. La formation continue peut vous ouvrir des portes vers des promotions, des augmentations de salaire et de nouvelles responsabilités stimulantes.

- Élargissement du réseau professionnel : participer à ces événements vous offre la possibilité de rencontrer d'autres travailleurs du même secteur. Cela peut favoriser la création de contacts et agrandir votre réseau, ce qui s'avère bénéfique pour vos occasions futures.

Malgré ces bienfaits, la formation continue peut avoir certains inconvénients, notamment un investissement important en temps et en argent. Cependant, il est crucial d'estimer cela comme un gain dans votre carrière et de visualiser votre avancement à long terme.

De plus, avec la multitude de cours et d'ateliers disponibles, il peut parfois être difficile de faire le bon choix. Surtout, assurez-vous que la formation ciblée répond aux exigences de votre emploi!

Chose certaine, la formation continue demeure un catalyseur de choix pour votre succès professionnel. En misant sur des programmes pertinents, vous pourrez rester compétent et relever les défis qui se présenteront sur votre chemin!



<p style="text-align: center;">RECHERCHE PERSONNE À TOUT FAIRE</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">POUR UNE MAISON DE PRESTIGE À TREMBLANT</p>	<p style="text-align: center;">RESEARCH HANDYPERSON</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">FOR PRIVATE RESIDENCE IN TREMBLANT</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 40 heures. • Salaire très compétitif. <p>• Notre candidat idéal doit être polyvalent et flexible avec l'horaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail soigné, sérieux et discret. <p>Candidats sérieux uniquement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 hours. • Very competitive wages. <p>• Our perfect candidate would be well rounded in and out of a home. Able to be flexible with their hours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hard working and Discreet. <p>Serious candidates only.</p>
<p>Contactez : 819 425-4245</p>	<p>Contact: 819 425-4245</p>



KANATA TREMBLANT

Entretien ménager de chalets locatifs

KanataTremblant est à la recherche d'entreprises ou de sous-contractants en entretien ménager pour ses besoins grandissants en entretien ménager de chalets locatifs.

Entre 1 et 30 chalets, selon les capacités du fournisseur

- Chalets de 1 chambre à 6 chambres
- Tous les chalets sont situés sur le développement KanataTremblant à Amherst (www.ChaletsKanata.com)

Pour plus de détails et pour prendre rendez-vous pour visiter les chalets, contacter Mme Cloutier au 1-877-734-3414 ou contact@kanatatremblant.com



KANATA TREMBLANT

est à la recherche de :

Homme à tout faire

Emploi basé sur le site de KanataTremblant
www.KanataTremblant.com et www.ChaletsKanata.com

L'employé fera partie de l'équipe d'entretien et de maintenance du site. L'horaire d'été est de 5 jours, du jeudi au lundi. L'horaire d'hiver peut varier selon les précipitations de neige, mais demeure à temps plein.

LES TÂCHES PRINCIPALES SONT :

HIVER :

- Le déneigement mécanique (camions, loader, tracteur) des rues et des cours
- Le déneigement manuel (escaliers, balcons)

ÉTÉ ET HIVER :

- L'entretien des bâtiments (menuiserie, plomberie, électricité, peinture, etc)
- L'entretien des terrains (pelouse, coupe-bordure, buchage, etc)
- L'entretien des chemins (ponceaux, gratte, excavation, rouleau compacteur, etc)
- Coupe et fendage de bois
- Toutes autres tâches connexes

Type d'emploi : Temps plein, permanent
Salaire : 19\$ à 22\$ par heure • Permis/certificat : Permis de conduire (Obligatoire)

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature à : emploi@KanataTremblant.com ou par télécopieur au : 819 379-3507
www.KanataTremblant.com

Des crédits d'impôt bonifiés pour encourager l'investissement

Face à un horizon économique qui continue de se nuancer d'incertitudes, le Québec ajuste sa voilure pour 2024. Les projections économiques, initialement optimistes, ont été révisées à la baisse, avec une croissance attendue n'atteignant désormais que 0,7 %, loin du 1,4 % espéré. Cette révision survient dans un contexte où l'inflation tenace et un ralentissement économique marqué poussent le gouvernement à redoubler d'efforts pour stabiliser le navire.

Dans ce paysage économique mouvant, le gouvernement du Québec a dévoilé une mise à jour économique stratégique, axée sur des mesures ciblées destinées à amortir l'impact de l'inflation sur les ménages tout en jetant les bases d'une reprise durable. Parmi ces mesures, des aides spécifiques visent à encourager l'investissement des entreprises dans la productivité et la création de richesse, essentiels pour naviguer à travers les eaux troubles de la stagnation économique.


Le début du printemps a vu le Québec redoubler d'efforts pour adapter ses stratégies économiques et fiscales. L'accent est mis sur la bonification des crédits d'impôt et l'élargissement des aides aux entreprises. Ces initiatives visent à encourager l'investissement et la modernisation, malgré les défis persistants. Elles sont conçues non seulement pour soutenir les entreprises dans leur quête de résilience mais aussi pour garantir aux contribuables un soutien renforcé face à l'adversité économique.

En somme, le Québec se positionne avec prudence mais avec détermination face à une année qui promet d'être chargée de défis. Les ajustements stratégiques apportés par le gouvernement visent à insuffler une dynamique positive, espérant ainsi mener la province vers un futur où croissance et stabilité économique pourront de nouveau aller de pair.



Le début du printemps a vu le Québec redoubler d'efforts pour adapter ses stratégies économiques et fiscales.

Adobe Stock



AVIS D'APPELS D'OFFRES PUBLICS

S2024-01, S2024-02, S2024-03

Entretien des chemins d'hiver secteur sud, secteur nord et secteur ouest pour les saisons 24-25, 25-26 et 26-27

Pour information, consultez l'avis public au :
www.municipalitenominique.qc.ca

Pour toute question, communiquez avec la Municipalité
au (819) 278-3384

>1260456

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
Auberge Restaurant Du Monde inc. 2188 Chemin du Tour-du-Lac Nominique (Québec) J0W 1R0	Un permis de restaurant avec autorisation de spectacle sans nudité incluant la terrasse.	AUBERGE RESTAURANT DU MONDE 2188 Chemin du Tour-du-Lac Nominique (Québec) J0W 1R0 Dossier : 2655801

>1260186

Québec

SECTION AVIS PUBLICS

SECTION AVIS PUBLICS

SECTION AVIS PUBLICS

AVIS PUBLIC

Centre de services scolaire des Laurentides

ADOPTION DE BUDGET 2024-2025

AVIS EST DONNÉ que, conformément à l'article 278 de la Loi sur l'instruction publique, le Conseil d'administration du Centre de services scolaire des Laurentides adoptera le budget 2024-2025 lors de sa séance du conseil d'administration du mercredi 5 juin 2024 ajournée au 26 juin 2024.

La séance et son ajournement auront lieu au centre administratif du Centre de services scolaire, au 13, rue Saint-Antoine, Sainte-Agathe-des-Monts, à 19 h, avec possibilité d'assistance par visioconférence.

Les faits saillants du projet de budget 2024-2025 seront disponibles sur demande à compter du 21 juin 2024 à l'adresse courriel sg@csslaurentides.gouv.qc.ca.

Toute personne qui souhaite formuler des commentaires à ce sujet peut le faire par courriel à sg@csslaurentides.gouv.qc.ca au plus tard le 25 juin 2024.

DONNÉ à Sainte-Agathe-des-Monts, ce 17ième jour du mois de mai 2024.

MARIE-JOSÉE ALBERT, CPA auditrice
Directrice du Service des ressources financières

Québec

>1260245

ARTISTES ET ARTISANS RECHERCHÉS

pour la foire Artisanale de Lac-Saguay les 19 et 20 juillet 2024

La municipalité de Lac-Saguay en collaboration avec la MRC d'Antoine-Labelle et le gouvernement du Québec est présentement à organiser un événement pour valoriser les arts de la région des Hautes-Laurentides.

À cette fin, les 19 et 20 juillet 2024 au Parc Georges-Painchaud (la halte routière dans le village, aux abords du magnifique lac Saguy) il y aura une foire artisanale sous chapiteau. Si vous êtes artisan et que vous souhaiteriez exposer et vendre vos œuvres, il reste quelques places de disponibles pour vous.



Pour répondre à vos questions ou pour y réserver votre place veuillez contacter Louise Monette au 438 404-2831 et ce avant le 14 juin 2024.



« Ça s'est passé différemment,
mais nous avons pu lui rendre
un dernier hommage. »

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

473, L'Annonciation Sud, **Rivière-Rouge** • 819 275-8555
632, rue de la Madone, **Mont-Laurier** • 819 623-6232
680, rue de la Madone, **Mont-Laurier** • 819 623-3751
19, rue Principale Nord, **Maniwaki** • 819 449-6082
456 12e Avenue, **Ferme-Neuve** • 819 587-3169

coopfbrunet.com

ANNONCES | CLASSÉES

VENDRE
LOUER OU ACHETER

Nouveau
contact!

514 394-7156
1 888 767-7156

Poste
2222

annoncesclassées
@medialo.ca

310

Divers à vendre

320

Animaux

AMEUBLEMENT A VENDRE
Set de cuisine, réfrigérateur, laveuse sècheuse, set de chambre avec matelas, divan deux sièges ajustables, deux tables de salons, cuisinière neuve et congélateur neuf, bonne condition pas cher. 819-275-5778

Lot de puce, friperie, livres etc, secteur Labelle, 819-686-1337

SCIE à chaîne neuve (n'a pas servie) 50,2 CC, Husqvarna. Payé 575 \$ avec taxes demande 475\$. 819-687-2091 (cause santé)

SCIE à chaîne Stihl 026, 48,6 cm cube, bien entretenue, facture entretien à l'appui. Faites une offre. Aussi scie à chaîne neuve (n'a pas servie) Husqvarna, 50,2 CC. Payé 575\$ demande 475\$ 819-687-2091

SCHNAUZER pure race standard, poivre/ sel. Mâle/ femelle, abandon d'élevage. À DONNER 819-687-2091 (cause santé)

424 Astrologie, occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

846 Rencontre

Homme, soixante ans, belle apparence, 5'10, 180lb, but sérieux amical, 438-989-1004

ANNONCES | CLASSÉES

514 394-7156
1 888 767-7156

Poste
2222

annoncesclassées@medialo.ca



VOTRE JOURNAL
CERTIFIÉ



20 ANS
À PRENDRE SOIN
DE NOS FORÊTS

PAPIER D'IMPRESSION
UTILISÉ RECYCLÉ À

85%

Sincères
condoléances
aux familles
éprouvées



palliacco
soutien, accompagnement et répit.



DONNEZ
pour nous permettre
d'assurer un soutien
aux personnes
en deuil.

1 855 717-9646
PALLIACCO.ORG

Rivière-Rouge et la Fondation de la faune du Québec initient 100 jeunes à la pêche

La Ville de Rivière-Rouge permettra à 100 jeunes de profiter d'une journée d'initiation à la pêche, le 8 juin, au lac Tibériade dans le secteur Sainte-Véronique de Rivière-Rouge, dans le cadre du programme Pêche en herbe de la Fondation de la faune du Québec.

Salle de rédaction | redactionlaurentides@medialo.ca

Sélectionnée parmi les projets offrant un encadrement et une formation de grande qualité, l'activité offerte permettra aux apprentis pêcheurs de se familiariser avec l'habitat du poisson, les différentes techniques de pêche, l'éthique du pêcheur ainsi que les bonnes pratiques en matière de sécurité et de protection de l'environnement.

Avec l'autorisation du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP), chaque jeune pêcheur recevra un certificat Pêche en herbe qui lui tiendra lieu de permis de pêche jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 18 ans.

Beaucoup de jeunes adeptes

Au cours de la période estivale 2024, la Fondation de la faune du Québec compte rejoindre plus de 18 000 nouveaux adeptes, grâce aux organismes locaux qui prennent en charge les activités Pêche en herbe.

« Le programme Pêche en herbe est l'une des grandes fiertés de la Fondation depuis plus de 25 ans. S'il a permis d'initier plus de 360 000 jeunes depuis 1997, c'est grâce à des organismes comme la Ville de Rivière-Rouge. Merci d'assurer la relève en permettant l'initiation de jeunes à la pêche sportive », a conclu Jean-Claude d'Amours, président-directeur général à la Fondation de la faune du Québec.



Pêche en herbe, une présentation de la Fondation de la faune du Québec, avec le soutien de son principal partenaire, Canadian Tire. L'activité se tient le 8 juin sur le territoire de Rivière-Rouge.

Photo Adobe Stock

La Fondation de la faune du Québec a pour mission de promouvoir la conservation et la mise en valeur de la faune et de ses habitats. C'est grâce à la contribution de plus d'un million de chasseurs, de pêcheurs et de trappeurs

du Québec, des milliers de donateurs et de nombreuses entreprises privées que la Fondation soutient depuis 1987 plus de 2 000 organismes partout au Québec, créant un véritable mouvement faunique.

Le Demi-Marathon Mont-Tremblant de retour le 11 août prochain

Le Demi-Marathon Mont-Tremblant sera de retour dans les rues de la Ville de Mont-Tremblant le 11 août pour la 15e année, rassemblant encore des milliers de coureurs.

Salle de rédaction | redactionlaurentides@medialo.ca

Comme chaque année, des coureurs débutants, expérimentés et élites se partageront la ligne de départ du 5km, 10km et du 21,1km. Certains chercheront à établir un record personnel, d'autres à remporter une médaille dans leur catégorie d'âge et plusieurs équipes chercheront à remporter l'un des trois trophées convoités du Défi en équipe de la Chambre de Commerce du Grand Mont-Tremblant. Pour les 12 ans et moins, le 1km sera leur moment fort de la journée.

Au moment d'écrire ces lignes, ce sont plus de 47 équipes qui sont inscrites dans les catégories parents-enfants (20) ou au défi en groupe/entreprises (27 équipes de 10 participants). L'événement présente pour ce prochain chapitre marqué par le 15^e anniversaire, un nouveau site de départ pour la course du 21,1 km et l'ajout d'une nouvelle section pour ce parcours.

Parcours

Le départ du 21,1km se tiendra donc au Parc Daniel Lauzon situé dans le Village de Mont-Tremblant. De la ligne de départ située sur la rue du Couvent, les participants se dirigeront vers le lac Mercier pour tourner à droite sur le Chemin du Village, rejoindre la piste multifonctionnelle La Villageoise et ainsi retrouver le parcours existant longeant la rivière du Diable. La fin du parcours reste inchangée et se termine sur la Rue de St-Jovite où une section complètement fermée à la circulation est réservée pour les festivités de l'après-course.



Photos Gracieuseté

L'événement accueillera à nouveau le volet Élite dans toutes les distances et offrira des bourses en argent aux gagnants.

Récompensée par le statut d'événement label Or de la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA), avec des parcours certifiés Or par Athlétisme Canada et l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF), l'organisation offre une expérience unique à tous les participants pour chacune des distances de course.

Le maire de la Ville de Mont-Tremblant, Luc Brisebois, salue l'événement en disant : « Le Demi-Marathon représente l'occasion idéale à Mont-Tremblant pour partager un défi sportif et festif en compagnie de la famille ou des amis. La Ville est heureuse de soutenir cet événement qui encourage l'activité physique et les saines habitudes de vie parmi notre communauté. »

Programmation

Le populaire expo-événement gratuit et ouvert à tous se déroulera le samedi 10 et dimanche 11 août au lieu de rassemblement du Parc au Fil-de-l'Eau.

Le 11 août, c'est dans une ambiance festive que l'après-course se célébrera avec des amis, en famille et avec des collègues sur le site de rassemblement. La traditionnelle bière Boréale édition spéciale 15^e anniversaire DMMT sera offerte aux participants (18 ans+) et musicale *live*.

Rappelons que ce sont 30 510 coureurs qui ont franchi la ligne d'arrivée depuis ses débuts en 2010. Les inscriptions sont en hausse et déjà bien avancées pour ce 15^e anniversaire où les inscriptions sont limitées à 2 500 participants.

L'INFO DU NORD

VALLÉE DE LA ROUGE



**VOTRE JOURNAL
TOUJOURS GRATUIT**



**TROUVEZ NOS POINTS
DE DÉPÔTS DANS VOTRE
MUNICIPALITÉ À L'AIDE DE
NOTRE CARTE INTERACTIVE**

TROUVEZ DÈS AUJOURD'HUI VOTRE POINT DE DÉPÔT !