Accès
INFORMER + INSPIRER



Photo : Marie-France Laporte

ANAÏS LEPROHON, 15 ANS

DE SAINT-SAUVEUR AUX NATIONAUX

Page 33

Saint-Sauveur
Le pont Maribou reconstruit au printemps
Page 5

À lire
Cahier Foodies
Pages 11 à 30

Sédentarité chez les jeunes
« Faut que ça bouge ! »
Page 34

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION
App Store Google Play

CLINIQUE PODIATRIQUE DES MONTS
Dre Émilie Gagnier, podiatre
Dre Melly-Anne Bouchard, podiatre
Dr Yvan Jacob, podiatre
17 boul. de La Salette, suite 201, Saint-Jérôme QC J5L 2H8
137, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc J0R 1R6
podiatriedesmonts.com 450-504-5900 | 450-744-3244
>P001010-6



sonxplus ACCRÉDITÉ sonxplus TECHNOLOGIES
>P008330-1
ÉLECTRONIQUE
INFORMATIQUE
TECHNOLOGIE
342, rue Principale
Saint-Sauveur
450 744-0444
sonxplussaintsauveur.com

10e SOUPER DE LA FONDATION MÉDICALE

La soirée a débuté par une prestation de l'unique Alain Choquette où plus de 300 convives participaient au 10e souper de la Fondation. L'événement a rapporté un profit net record de 201 000 $. Cette somme sera investie à la santé des gens de chez nous. L'équipe de la Fondation Médicale, en son nom et au nom de tous les bénéficiaires de notre belle région, remercie les partenaires, commanditaires et participants pour ce grand succès. Notre réussite, c'est votre réussite !!

FONDATION MÉDICALE
DES LAURENTIDES
ET DES PAYS-D'EN-HAUT

AMBASSADEURS 2023



Le président de la Fondation médicale Michel Rochon était heureux de présenter les ambassadeurs 2024, M. Jacques Vachon, Mme Danielle Francoeur et Me Annie-Claude Ménard

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Michel Trottier, Maude Rousseau, Christian Jasmin, Sophie Cadieux, Dr Frédéric Beaudry, Michel Rochon, Dre Anne Fortier, Catherine Deplantie, Bruno Cayer, Jean-François Roy et Martin Lavallée, membres du conseil d'administration de la Fondation médicale

ORGANISATEURS



Daniel Desjardins, Renaud-Pier Lemay, Carol McCann, Sylvie Gervais, Claude Castonguay, Caroline Richer, Isabelle Forget, Bénédicte Boudrias Leblanc, Danny Berger

FIERS PARTENAIRES DE LA FONDATION



L'unique Alain Choquette qui a fait une prestation remarquable est entouré d'Esther Plante, Pierre Bédard, Tom Fermanian et Marie-Pier Raymond

LES CAISSES DESJARDINS DE LA RÉGION ÉTAIENT BIEN REPRÉSENTÉES



Christian Le Jossec de Sainte-Agathe, Véronique Lemay de Mont-Tremblant, Patrick Lachapelle de Mont-Tremblant, Monique Éthier, de la Vallée des Pays d'en haut, Louise Lauzon de Montcalm et de la Ouareau, François Bertrand de Sainte-Agathe, Éric Parent de la Rouge, Marlène Perrier de la Rouge et Antonin Majeau de Montcalm et de la Ouareau.

MAIRES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT ET NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI



Michèle Lalonde, Sainte-Adèle, Gilles Boucher, Sainte-Marguerite, Isabelle Parent, Notre-Dame-de-la-Merci, André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut, Catherine Hamé Mulcair, Ste-Anne-des-Lacs, Claude Charbonneau, Saint-Adolphe d'Howard, Danielle Desjardins, Wentworth Nord, Jacques Gariépy, Saint-Sauveur



L'unique Alain Choquette a offert un spectacle électrisant et émotif aux convives au tout début du Souper.



La mascotte de la Fondation "WOW" était heureuse de rencontrer l'animateur de la soirée, Danny Berger

>P008411-1



01



02

360°
Dans notre région



03

Grève du 21,22 et 23 novembre

Les cours annulés au CSSL

Le Centre de services scolaire des Laurentides (CSSL) annule les journées de classe du 21, 22 et 23 novembre en prévision des journées de grève annoncées par le Syndicat des employé(e)s de soutien de la Commission scolaire des Laurentides CSN, le Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides, ainsi que le Syndicat des professionnelles et Professionnels de l'Éducation de Laurentides-Lanaudière.

Ainsi, les cours seront annulés au niveau de tous les ordres d'enseignement (préscolaire, primaire, secondaire, formation professionnelle et éducation des adultes). Les services de garde et le transport scolaire seront également annulés. Puis, tous les services administratifs et toutes les activités habituelles ayant lieu dans les établissements scolaires de jour ou de soir seront suspendus. Rendez-vous sur la page Infos Grève du CSSL pour plus de détails.

Ordures

La MRC réagit au retard dans la collecte

Depuis le mois de septembre dernier, la MRC des Pays-d'en-Haut doit composer avec un nouvel opérateur de collecte des bacs roulants sur une partie de son territoire pour la ville de Saint-Sauveur, et les municipalités de Piedmont et de Sainte-Anne-des-Lacs. Ce changement a engendré des problématiques rencontrées par certains citoyens, dont le fait que plusieurs bacs ne sont malheureusement pas collectés la journée inscrite au calendrier. La situation est prise au sérieux par la MRC et cette dernière déploie tous les efforts et moyens pour corriger la problématique dans les meilleurs délais. *« Nous exigeons de tous nos opérateurs que les règles élémentaires de qualité de service soient respectées, afin d'offrir aux citoyens le service, conformément aux journées prévues »*, rapporte la MRC dans un communiqué. Si un des bacs n'a pas été collecté la journée prévue au calendrier, il est demandé de le laisser exceptionnellement au chemin jusqu'au lendemain soir, et de signaler l'événement via le formulaire de requêtes en ligne disponible sur le site web de la MRC.

Prix excellence Plein air 2023

Le Sentier des cimes Laurentides remporte un prix

Le sentier des cimes Laurentides a obtenu le Prix Excellence plein air 2023, Développement et innovation, lors d'une soirée célébrant les ambassadeurs de l'industrie du tourisme de nature et de plein air au Québec. Remis chaque année par Aventure Écotourisme Québec de l'association des parcs régionaux du Québec, ces prix célèbrent l'expertise, la persévérance et les initiatives novatrices des organismes membres de ces deux réseaux. *« Cette reconnaissance du milieu du tourisme de nature et de plein air, résolument engagé dans l'implantation et la valorisation des meilleures pratiques d'écotourisme et de développement durable, nous touche profondément »*, a expliqué Mme Kathy Poulin, directrice des communications et du marketing. *« Elle confirme et soutient notre mission et nos valeurs, et nous motive à poursuivre nos efforts pour demeurer des leaders en tourisme durable. »*



Sainte-Anne-des-Lacs

5 points à retenir de la séance de novembre

Marie-Catherine Goudreau – Le conseil municipal de Sainte-Anne-des-Lacs tenait sa séance du conseil le 13 novembre dernier. Voici quelques faits saillants.



Photo : Nordy – Sébastien Fleurant

Finances

Comme l'année dernière, le conseil municipal souhaite présenter son budget pour l'année 2024 une semaine avant son adoption qui se fera durant la semaine du 11 décembre. Les dates n'ont pas été précisées encore. D'ailleurs, la mairesse présentera son bilan de mi-année dans les prochains jours.

Par ailleurs, la Municipalité fait face à cinq poursuites judiciaires, dont une concernant l'exploitation forestière qui a coûté 35 674 $ en frais.

Le conseil a également octroyé un contrat pour le cadre financier 2025-2029 à la firme Amyot Gélinas Conseils. Ce cadre financier inclura aussi une analyse historique des finances de la Municipalité et une analyse comparative avec des municipalités similaires. Ce cadre sera présenté au conseil ainsi qu'aux citoyens.

Les élus souhaitent que ce cadre financier prenne en compte le renouvellement et le maintien des infrastructures, la capacité de payer des citoyens, le maintien de l'offre de services aux citoyens et le maintien du taux d'endettement. Ils veulent aussi le dégagement d'une marge de manoeuvre pour des nouveaux investissements ainsi qu'un contrôle des charges pour les générations futures.

Cession de terrain au lac Guindon

Le conseil a cédé un terrain sur le chemin des Chênes, sur le lac Guindon, soit le lot 1 921 434, aux Associés du Mont-Saint-Anne (AMSA). Le terrain a été cédé à des fins de parc et de terrain de jeux. Plusieurs propriétaires à Sainte-Anne-des-Lacs ont des droits d'accès notariés sur ce terrain. Cela avait fait beaucoup réagir l'année dernière puisque le conseil avait évalué la possibilité de rendre l'accès au lac Guindon public, dans le cadre de sa Politique pour l'accès à l'eau. Ils ne voulaient pas perdre leur accès privé et le montant investi.

Travaux de l'hôtel de ville

Des questions ont été posées concernant le montant des travaux pour l'hôtel de ville. Toutefois, la mairesse a précisé que le conseil n'a pas encore de chiffres à donner.

« Nous sommes en processus de demande de subvention. Mais pour pouvoir continuer avec cette subvention, il faut avoir fait un appel d'offres pour engager un chargé de projets. Après, on pourra présenter des coûts à la population », a-t-elle souligné.

Samedis des élus

Le conseil municipal prévoit deux rencontres dans le cadre des Samedis des élus. La première aura lieu le 27 janvier 2024 à 10 h, et la deuxième sera le 20 avril à 10 h. Les lieux sont à déterminer.

Soutien à l'excellence sportive

Les élus ont remis une bourse totale de 800 $ à la skieuse Maxandre Choquette de Sainte-Anne-des-Lacs dans le cadre du soutien à l'excellence sportive pour la jeunesse. Cette dernière a remporté la deuxième position lors du championnat international Super G de l'Est Mackenzie U16 le 31 mars 2023. Elle a aussi remporté la troisième position lors de la compétition régionale de descente en slalom le 22 janvier 2023.

La conseillère Lupan démissionne

Marie-Catherine Goudreau – La conseillère municipale Virginie Lupan a déposé sa lettre de démission lundi soir, le 13 novembre, lors de la séance du conseil. Une élection partielle sera donc organisée pour élire un conseiller au siège laissé vacant du district 1.

La date du scrutin sera connue d'ici le 10 décembre et celui-ci sera tenu au cours des quatre prochains mois. Plus de détails suivront dans l'infolettre et le site web dela Municipalité.

Mme Lupan n'a pas voulu commenter davantage que sa lettre de démission. Dans celle-ci, elle mentionne : *« Je vous informe, via ce courriel, de ma décision de démissionner de mes fonctions de conseillère municipale au district 1 au sein de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs »*, a-t-elle écrit.



Photo: Ville de Sainte-Anne-des-Lacs

Le conseiller Sylvain Harvey a souligné l'implication et le travail de Mme Lupan en tant que conseillère municipale.



Le pont Maribou sera reconstruit seulement au printemps

Marie-Catherine Goudreau – Alors que la Ville de Saint-Sauveur a déclaré l'état d'urgence au pont Maribou cet été, ce dernier ne sera pas reconstruit avant le printemps, a appris le Journal. Le pont présente des signes importants de dégradation. Toutefois, le ministère de la Sécurité publique a refusé la déclaration d'état d'urgence de la Ville.



Photos : Nordy - Sébastien Fleurant

Le pont Maribou est le seul accès pour le secteur qui compte une quarantaine de maisons.



« Une déclaration d'état d'urgence permet entre autres à la Ville d'octroyer des contrats sans passer par le processus complet d'appel d'offres », explique le directeur général de la Ville, Jean-Philippe Gadbois. Le Ministère exige qu'il y ait un risque ***« réel ou imminent »*** pour qu'il y ait un état d'urgence. Cela n'était pas le cas, même si le pont présente des signes importants de dégradation, souligne M. Gadbois.

La Ville a donc dû revoir sa stratégie et se soumettre au long processus d'appel d'offres. Le conseil a octroyé un contrat de 1,3 M$ le 6 novembre dernier à Construction BSL incorporé. Les travaux commenceront au printemps 2024, estime M. Gadbois. Un autre pont sera donc construit à côté de celui existant, qui sera éventuellement démoli. Puis, une taxe spéciale sera instaurée dans le secteur.

Un enjeu de sécurité publique

Les camions de plus de cinq tonnes, comme les camions de pompiers, ne peuvent pas passer sur le pont Maribou. Ainsi, tout au long de l'été, la Ville a fait des ententes avec d'autres municipalités afin de louer des camions de pompier. Ceux-ci restaient en permanence dans le secteur en cas de feu.

Toutefois, ces ententes se terminaient le 15 octobre. En raison des températures froides, des gels et dégels, la Ville ne pouvait pas laisser ces camions durant l'hiver. ***« On avait espoir de laisser les camions de pompiers durant l'hiver, mais il fallait trouver un gros dôme chauffé pour y laisser les camions. Cependant, plus le temps passait, et plus les délais s'allongeaient au niveau de la location des camions. Puis, nous n'avions pas de confirmation pour le dôme »***, explique M. Gadbois.

La Ville a donc dû revoir sa stratégie, dit-il. Ainsi, s'il y a un feu, la Ville va envoyer une petite voiture du Service d'incendie pour constater l'incendie. ***« Parfois, on envoie nos pompiers et il n'y a pas de feu. Si oui, il y a un feu, on va le gérer en conséquence et envoyer des camions de pompiers »***, indique le directeur général.

« Si les camions doivent passer le pont, ils vont le passer. Même si ce n'est pas supposé, les camions ont quand même traversé le pont cet été pour se rendre et sortir du secteur. »

Environ une quarantaine de maisons se trouvent dans ce secteur, seulement accessibles par la voie d'accès du pont. ***« C'est ça le défi »***, dit M. Gadbois. Laisser les camions là durant l'été a coûté 10 000 $ par mois à la Ville. Les frais pour les laisser durant l'hiver étaient encore plus élevés avec le dôme.





CONDOS À VENDRE

VIVEZ PLUS SIMPLE, VIVEZ PLUS HAUT!

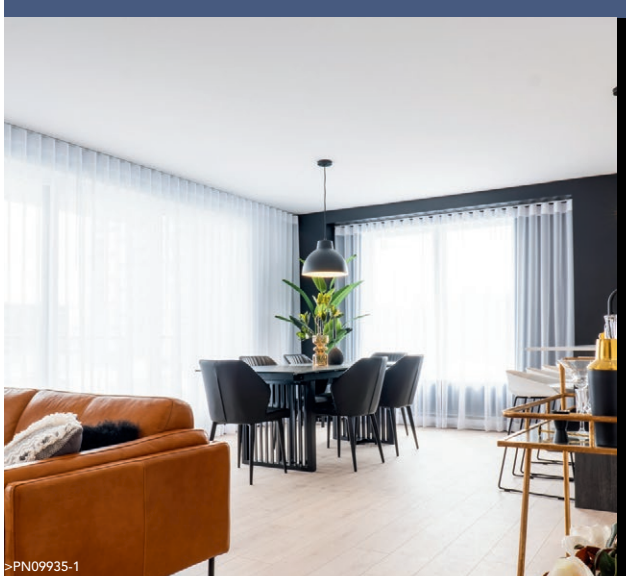
12025 RUE DE BLOIS, MIRABEL, QC, J7J 0R9

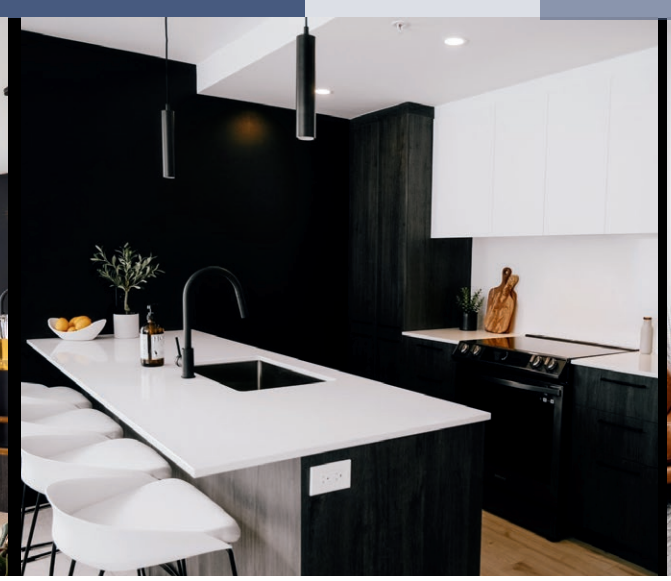
- Condos 3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2
- Piscine extérieure
- Salle d’entrainement
- Lounge
- Terrasse extérieure

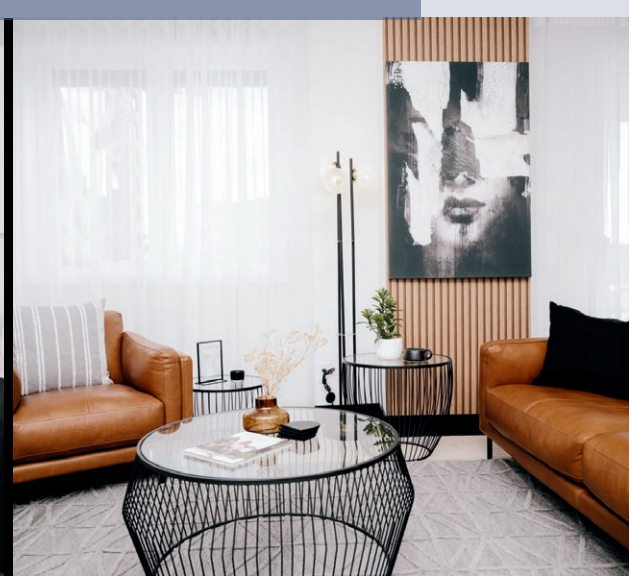
DISPONIBLES MAINTENANT!

514-929-7766
vente@skyblucondos.com
www.skyblucondos.com
UN PROJET SIGNÉ INVESTISSEMENT RAY JUNIOR

SKY BLÜ
CONDOS URBAINS









Mimi Legault
mimilego@cgocable.ca

Le silence dort

Il y a parfois des éclats de vérité qui explosent autour de vous comme une flûte à champagne qui tombe sur du terrazzo. C'est arrivé, cet été. Comme ça sans crier gare. Un chemin de campagne, un temps de carte postale, une journée dentelée de moments de grâce : soudain, je me suis arrêtée, je n'ai plus rien entendu. Rien. Que du silence autour de moi. Un silence retentissant pour l'âme.

Vous me direz, mais tu dois en fumer du bon, Mimi. Du silence, il y en a partout ! Ah ouin ? Peut-être bien. Mais ce silence-là m'a frappée de plein fouet. Il est venu droit sur moi, sans un mot, cela va de soi.

J'ai voulu le contourner parce que je ne le reconnaissais pas. Il avait maigri et portait terne son teint. J'ai regardé autour de lui en criant : qui es-tu ? Plus personne, le silence avait disparu. J'ai attendu, le souffle court. Il est revenu. Je n'ai pas osé dire un mot, mais je l'ai remercié au fond de mon cœur. Il m'a entendue…

Car enfin le silence est absence de bruit. Mais, plus besoin d'aller en ville pour entendre du tintamarre. Mon village croupit sous du vacarme presque constant. Le tohu-bohu a pris du galon. Le dix-roues est devenu le roi du bitume, la moto pétarade la Principale, la construction nous martèle en tête, les sirènes de police, de pompiers, d'ambulance avec leurs 50 watts nous rappellent régulièrement que nous sommes en vie… le jour comme la nuit. La musique de certains restos, si on peut appeler ça de la musique, vous mitraille le tympan et vous empêche de communiquer avec l'autre. Et si ce n'était que cela. Maintenant, c'est une sorte de mode : dans la rue, au magasin, dans l'autobus, on parle au cellulaire le haut-parleur ouvert. On fait savoir au monde que l'on existe. On ne répond plus à l'appel, on se répand. J'imagine que ça doit être bon pour l'égo (pas pour Legault en tout cas…). Et les stations de ski vous répondent joyeusement par la bouche de leurs canons… à neige.

On entre chez soi en croyant avoir mérité un peu de paix. Paaaaaas du tout. Le ou la coloc ou qui vous voudrez écoute des programmes enregistrés à la télé. Les enfants crient leur jeunesse, les ados se taisent à tue-tête pour écouter leur heavy metal. Le chien jappe, le mari zappe, parfois c'est le contraire... Et le silence ? Il a perdu son droit de parole, le silence. Il est devenu fou et ne sait plus où se réfugier.

Mon tympan est en burn-out. L'autre jour, mon jeune neveu est venu me rendre visite : il m'a dit, j'adore ta musique, ma tante. Justement, il n'y en n'avait pas… Le cinéma ne donne pas sa place.

Certains y vont pour manger. Crounch crounch le pop corn ! Et parfois, je prendrais la zappette pour baisser le son de ce super écran. Mais j'adore le 7e art !

Je ne fréquente plus les discothèques par crainte d'augmenter le nombre de patients en psychiatrie. Parce qu'à la disco, c'est la déchéance totale pour l'oreille. Une épidémie de cacophonie. Une sorte de bruit de ferraille qui fait vibrer votre plexus solaire à l'envers.

On dirait que de nos jours, tout ce qui ne fait pas de bruit n'intéresse personne. Les ORL ont de l'avenir avec tous ceux qui seront atteints d'acouphène. Je sais, j'exagère. D'ailleurs ma mère m'a déjà dit un million de fois de ne pas exagérer !

Ce qui dérange le bipède moderne c'est que le mot silence rime avec solitude, vide, intériorité. Parce que le tragique chez l'Homme d'aujourd'hui, ce n'est pas son ignorance face au sens de sa propre vie, mais le fait qu'il s'en fout complètement. Moé, veux rien savoir s'tie… Il ignore que le vide, c'est plein mur à mur. Tiens, on devrait élever une statue au silence !

Il y a une expression qui dit ***« faut meubler le silence »***. Voyez ? Le silence désormais est comme un kit prêt à monter à coups de marteau et de tournevis… Un silence-IKEA… On aura tout entendu !



Centre sportif des Pays-d'en-Haut

Deux IGA de la région deviennent partenaire officiel

M.-C. G. - Le 9 novembre dernier, la MRC des Pays-d'en-Haut a annoncé qu'une entente de partenariat a été officiellement conclue avec deux marchands IGA sur le territoire. Le volet aréna du Centre sportif Pays-d'en-Haut devient donc la glace IGA. Le partenariat représente près d'un demi-million de dollars pour les cinq prochaines années.

Ainsi, chaque commerce aura un statut de partenaire officiel sous l'appelleation suivante :

- La Glace IGA pour l'enceinte de la patinoire;
- IGA Morin-Heights pour la chambre des joueurs numéro 1;
- IGA Sainte-Adèle Famille Jasmin pour la chambre des joueurs numéro 2;
- IGA extra Saint-Sauveur Famille Jasmin pour la chambre des joueurs numéro 3;
- Les Marchés Tradition Famille Jasmin pour la chambre des joueurs numéro 4.



Photo : MRC des Pays-d'en-Haut

Christian Jasmin et son fils Vincent Jasmin; François Marette; Stéphanie Jasmin et sa mère Louise Jasmin; Pierre Desmanches et sa conjointe Yannick Gratton; André Genest; Chantal Lepage; Jacques Gariépy; Michel Kieffer; Marianne Laliberté; Gilles Boucher; Tim Watchorn et Éliane Crête.

Une implication locale

« Nous sommes très heureux de pouvoir compter sur des entreprises familiales bien établies pour soutenir la partie aréna du centre sportif. Le bilan de première année d'exploitation le démontre : notre centre sportif connait un succès populaire et la glace IGA est fréquentée par toute sorte d'usagers, que ce soient des clubs de hockey mineur, des ligues locales, un club de patin de vitesse, sans parler du patinage libre », a souligné André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut.

« Depuis déjà 15 à 20 ans, comme commerçant, on tentait de toujours suivre la volonté politique pour qu'il y ait un aréna. [...] Pour nous, c'est naturel d'être dans le sport, dans la jeunesse, dans le développement. Quand j'étais jeune, mon père avait une épicerie et commanditait tous les sports », a rapporté Christian Jasmin, propriétaire du IGA Sainte-Adèle et du IGA extra Saint-Sauveur – Famille Jasmin, ainsi que de l'épicerie Les Marchés Tradition – Famille Jasmin à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson.

Les installations

La glace IGA offre une surface de pratique conforme aux dimensions de la Ligue nationale de hockey (LNH) et accueille les ligues de hockey amateur et sportif, les adeptes de patinage de vitesse, artistique, libre et de hockey luge.

Des gradins comptant 300 places, cinq vestiaires (quatre pour les joueurs, un pour les arbitres), ainsi qu'un atelier d'aiguisage et de réparation complètent l'offre de la glace IGA.

Marie-Hélène Gaudreau supporte les médias

Rédaction - La députée de Laurentides-Labelle, Marie-Hélène Gaudreau, a exprimé ses vives préoccupations quant à la sévérité de la crise qui ébranle l'écosystème médiatique québécois et canadien.

En réponse à cette crise, le Bloc québécois réclame que le gouvernement mette sur pied un fonds d'urgence de 50 millions de dollars pour les médias de l'information ainsi que la tenue d'états généraux sur l'avenir des médias. *« Il faut une aide significative et immédiate pour sauver nos médias. C'est là une question de survie. Le gouvernement doit agir ! »*, a réclamé Mme Goudreau. *« Nos médias jouent un rôle essentiel dans l'exercice de notre démocratie en relayant rapidement aux citoyens une information fiable et de qualité. Les revenus publicitaires qui financent leurs opérations sont en déclin depuis l'avènement des plateformes numériques »*, a-t-elle ajouté.





Piedmont en 6 faits saillants

Simon Cordeau – La Municipalité de Piedmont tenait une séance ordinaire de son conseil municipal lundi, 6 novembre. En voici les faits saillants.



Photo : Archives : Nordy - Sébastien Fleurant

Officier en sécurité communautaire

Le conseil a renouvelé le contrat de l'officier en sécurité communautaire Daniel Beaudry pour 2024 et 2025. Celui-ci patrouille la municipalité afin d'assurer la paix, le bon ordre, la propreté, le stationnement, la circulation, etc.

« Il est à notre emploi depuis le printemps dernier. Je crois que ça fait l'unanimité qu'il fait un excellent travail et qu'il a une excellente approche. On se demande comment on pouvait se passer de lui. Nous sommes très fiers qu'il soit avec nous pour les deux prochaines années », s'est réjoui le maire.

Taxe au développement

Le conseil a adopté un règlement concernant l'imposition d'une contribution destinée à financer en tout ou en partie les dépenses liées à l'ajout, l'agrandissement ou la modification d'infrastructures ou d'équipements municipaux. *« C'est ce qu'on appelle communément une taxe au développement »*, a expliqué M. Nadon.

Le développement entraîne de nouvelles dépenses pour la municipalité, comme la construction de nouveaux étangs d'épuration, a continué le maire. Les développements futurs seront donc taxés pour couvrir ces dépenses en partie.

Emprunts

Le conseil a décrété un emprunt et des dépenses de 1 980 000 $ pour des travaux et la mise en place éventuelle de réseaux municipaux cyclables et piétonniers, ainsi que l'acquisition de propriétés municipales ou de servitudes à cet effet. Cependant, cet argent ne sera *« pas forcément utilisé »* en totalité, a précisé le maire.

Le conseil travaille sur un projet qui permettrait aux résidents à l'ouest de la route 117 de traverser du côté est, de manière sécuritaire et en mobilité active, pour avoir accès aux parcs, à la rivière du Nord et au P'tit Train du Nord, entre autres. *« Ce règlement permet de le faire éventuellement. »*

Le conseil a aussi décrété un emprunt et des dépenses de 1 100 00 $ pour l'acquisition de nouveaux équipements et machineries, puisque ceux de la Municipalité sont vieillissants.

Circulation

Le règlement sur la circulation, présenté à la dernière séance, a été adopté. Ainsi toutes les zones de 50 km/h seront réduites à 40 km/h, sauf sur le chemin Avila. Aussi, plusieurs nouveaux panneaux d'arrêt seront installés dans la municipalité.

De plus, le conseil demande une deuxième fois au ministère des Transports (MTQ) d'ajouter un panneau d'arrêt sur le chemin du Moulin, à l'intersection avec la sortie 58 de l'autoroute 15 Nord.

Le conseil a également octroyé les contrats pour le balayage des chemins ainsi que le traçage et marquage de la chaussée pour 2024. *« On veut améliorer le balayage des chemins en 2024 »*, a souhaité le maire. La Municipalité a opté pour une approche hybride. Une firme fera un balayage des principaux chemins, soit 10 à 15 km, pendant cinq jours *« très intensifs »*, et le reste des chemins seront faits à l'interne.

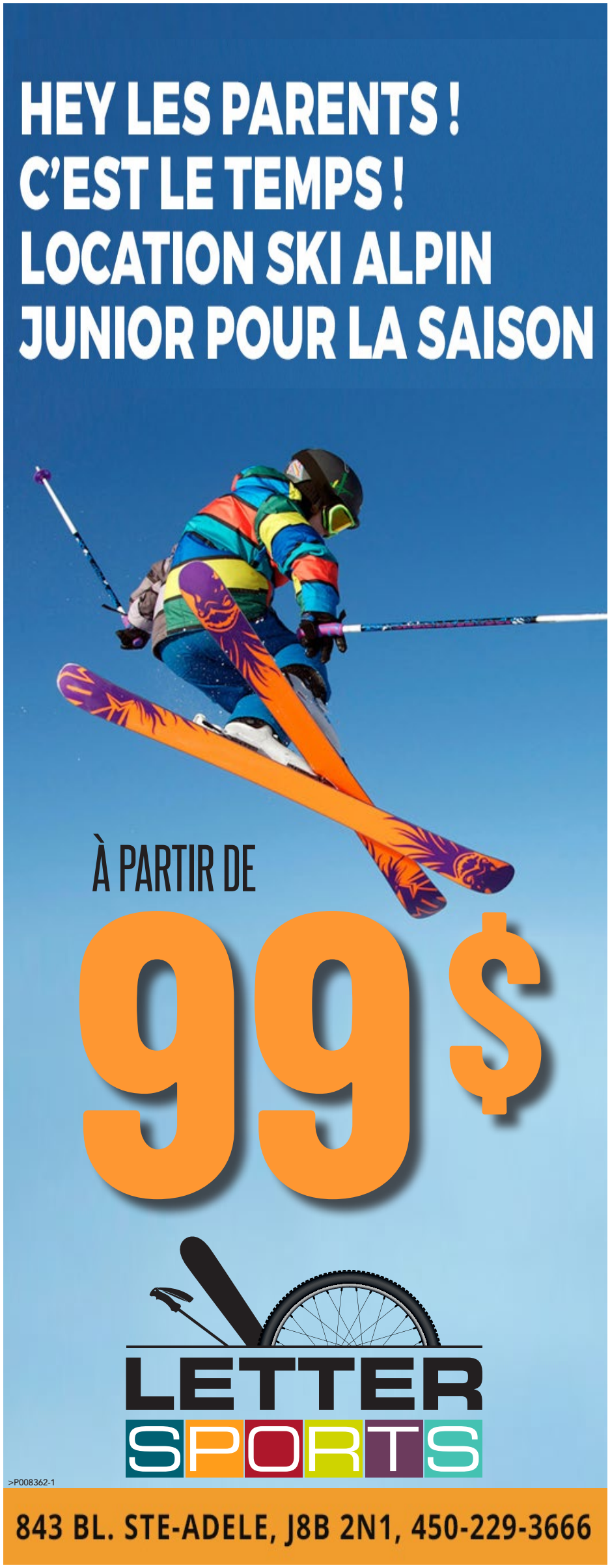
Chemin du Roitelet

Un citoyen représentant des résidents du chemin du Roitelet est venu demander quelles actions avaient été posées depuis le dépôt de leur pétition, en avril 2021. Les résidents se plaignent des nombreux randonneurs qui se stationnent dans la petite rue résidentielle pour entrer dans la réserve naturelle Alfred-Kelly et le sentier Whizzard, ce qui cause une circulation accrue, du bruit et qui dérange.

« On regarde la possibilité de faire un stationnement au Havre des Falaises », a indiqué le maire, Martin Nadon. Il a toutefois souligné que le dossier était complexe. *« Le problème, c'est que c'est une réserve écologique. On veut que le monde y aille, mais on ne veut pas qu'il y en ai trop. »* Il a aussi indiqué qu'il évaluerait les actions possibles avec l'officier en sécurité communautaire employé par la Municipalité.

Chemin Hervé

Une citoyenne a questionné le conseil concernant le dossier du chemin Hervé, victime d'inondations lors de fortes pluies. Le maire a admis qu'il s'agit d'un *« dossier complexe »*. Les eaux qui s'écoulent proviennent en grande partie du mont Belvédère, mais leur écoulement est obstrué par la route 117. « *On fait affaire avec le MTQ. Le problème, c'est que c'est long et pénible.* » Le maire a indiqué être presque à bout de patience et envisager un *« coup d'éclat »* pour faire avancer le dossier.



Médaille de la Députée

Quatre citoyens « d'exception »

Simon Cordeau – La députée de Prévost, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger, a remis la Médaille de la Députée à quatre citoyens *« d'exception »*, lundi 13 novembre. Les récipiendaires étaient Michèle Guay, Jean-Pierre Fabien et, à titre posthume, Louis Dufour et Jacques Hébert.

« Les médailles qu'on remet ce soir [sont] pour l'engagement citoyen [...], soit dans le domaine culturel, sportif, social ou entrepreneurial », a expliqué Mme Bélanger. Il s'agit de souligner *« une belle démonstration de l'engagement citoyen et ce que ça peut faire comme différence ». « J'ai bien l'intention de reproduire cet événement, parce qu'il y a beaucoup de bonnes choses qui sont faites au sein de notre circonscription. »*

Michèle Guay

« Mme Guay, c'est une femme d'idées, engagée et polyvalente, avec un parcours professionnel, communautaire et social diversifié », a indiqué Mme Bélanger. Commençant sa carrière comme enseignante, Mme Guay a oeuvré dans la fonction publique québécoise et fédérale. Puis elle s'est impliquée dans le monde associatif comme directrice générale de la Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario. *« Généreuse de son temps, elle a été bénévole pendant près de 10 ans auprès de divers groupes et associations »*, a raconté la députée. Mme Guay est aussi membre fondatrice du Hameau de Prévost, une coopérative de solidarité en habitation. Elle est présentement conseillère municipale de la Ville de Prévost.

« [Elle] poursuit son engagement en lien avec le logement accessible, abordable et diversifiée. Je rends donc hommage à Mme Michèle Guay pour sa remarquable contribution à notre communauté. »

Jean-Pierre Fabien

« Citoyen de Saint-Hippolyte, M. Fabien a enseigné l'écologie au secondaire pendant 25 ans, tout en favorisant l'approche terrain avec ses élèves afin d'établir un réel et durable contact avec la nature », a souligné la députée. Biologiste, M. Fabien est chroniqueur bénévole pour le journal communautaire Le Sentier depuis plus de 35 ans. Il a écrit 360 chroniques portant sur la flore et la faune.

« Il dira : "Observer la vie des autres espèces, la comprendre, l'aimer nous aide à mieux saisir ce que nous sommes, tout en nous forçant à protéger ce qui est différent de nous, mais qui n'en est pas moins tout aussi intéressant" », a cité Mme Bélanger. Elle a salué son *« talent de vulgarisateur inégalé ».*



Crédit : Simon Cordeau

De gauche à droite, Louis-Philippe et Béatrice Hébert, David Dufour, la députée Sonia Bélanger, Michèle Guay et Jean-Pierre Fabien.

Jacques Hébert et Louis Dufour

Béatrice et Louis-Philippe Hébert ont reçu la médaille pour leur père Jacques Hébert à titre posthume. *« Ce qui l'animera par dessus tout sera son sens de l'entrepreneurship. Membre fondateur des Sommets, bâtisseur, entrepreneur, visionnaire et développeur immobilier, il est un homme rassembleur, intègre, simple et doté de grandes valeurs humaines »*, a indiqué la députée. *« Il laisse un héritage considérable à la belle région des Laurentides. »*

David Dufour a reçu la médaille pour son père Louis Dufour à titre posthume. *« M. Dufour est un passionné de ski. Il pratique ce sport depuis son tout jeune âge. Il se démarquera comme athlète, comme instructeur et comme un véritable ambassadeur du ski »*, a raconté Mme Bélanger. Aussi membre fondateur des Sommets, il travaillera étroitement avec M. Hébert pendant *« une histoire qui durera 50 ans ». « C'est [...] avec une très grande reconnaissance et gratitude que je vous remets la Médaille de la Députée pour cette implication gigantesque, pour sa générosité et sa contribution à la réussite de cette entreprise. »*



Foodies

ACCÈS
CAHIER SPÉCIAL
NOVEMBRE 2023



Les Tablées interculturelles présentent leur livre de recettes
Page 13

Les secrets derrière le whisky
Pages 14 et 15

Des astuces pour économiser sur sa facture d'épicerie
Page 22

Crédit : Noémie Cadieux

OLYNICKS

POISSONNERIE - BISTRO



Olynicks est une famille d'ici qui adore partager sa passion des poissons, des fruits de mer et des produits frais de qualité supérieure ainsi qu'une expérience culinaire incomparable!



SERVICE DE TRAITEUR CHEZ VOUS maintenant disponible













POISSONNERIE COMPLÈTE

Grande variété de :

PRODUITS FRAIS et CONGELÉS

Saumon - Thon - Morue - Crevettes - Pieuvre - Moules - Huitres - Homard

PLATS PRÉPARÉS

Tartares - Fish & Chips - Calmars frits - Tataki

RÉSERVATIONS

450 227-6436

50 avenue de la Gare,
Saint-Sauveur J0R 1R6

POISSONNERIEOLYNICKS.CA

Food-ies

Célébrer la diversité avec des recettes interculturelles

Simon Cordeau - Pour clôturer ses Tablées interculturelles, le Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) des Pays-d'en-Haut lance son livre *Recettes interculturelles des Pays-d'en-Haut*. Celui-ci présente les 12 recettes réalisées lors des ateliers culinaires, et permet de découvrir des aliments exotiques et de célébrer la diversité culturelle tout en cuisinant.

Pour Cynthia David, du CJE, trois mots ont guidé la réalisation du projet des Tablées interculturelles : reconnaissance, culture et accueil. ***« Et il y a un mot qui s'est ajouté : célébration »***, a-t-elle souligné lors du lancement. La population de la MRC des Pays-d'en-Haut ne compte que 7 % d'immigrants, alors que la moyenne provinciale était de 14,6 % en 2021. L'objectif était donc d'intégrer les membres des communautés culturelles, de renforcer leur sentiment d'appartenance, et de sensibiliser les acteurs locaux, dont les élus, à la diversité.

Cuisiner ensemble

Pour ce faire, le CJE a tenu 12 ateliers culinaires, les Petites Tablées interculturelles, à l'École Hôtelière des Laurentides, de 2021 à 2023. Un chef issu de la diversité ethnoculturelle y présentait un plat de son pays d'origine. Les participants, des jeunes et des élus de la région, suivaient la recette, tout en s'entraidant et en discutant. ***« On a beaucoup de communautés culturelles dans la MRC. [...] On a fait des belles rencontres »***, s'est souvenu André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut, lors du lancement. ***« À chaque Petite Tablée, on se disait : "Wow ! C'était la meilleure" »***, a raconté France Léveillé, du CJE, contente du succès des ateliers. En tout, 127 personnes ont participé aux Petites Tablées.

Découvrir

En plus de faire découvrir une nouvelle culture, les recettes mettent à l'honneur des ingrédients exotiques.

Ceux-ci ouvrent les horizons des participants, mais peuvent aussi jouer un rôle déterminant dans l'intégration des nouveaux arrivants, explique Cynthia. Elle donne l'exemple des pois pigeons, que la chef Maydone Finley utilise dans sa recette des Bahamas. Lors de la Grande Tablée, les organisateurs ont dû faire ***« toutes les épiceries de Mont-Laurier à Laval, et même à Montréal »*** avant d'en trouver, raconte Cynthia. Selon elle, l'accès à ces aliments permet aux personnes immigrantes de se sentir chez elles. Depuis, des épiceries de Saint-Jérôme ont d'ailleurs ajouté les pois pigeons à leur inventaire, se réjouit Cynthia.

Partager

À la fin de l'année, les ateliers culinaires étaient couronnés d'une Grande Tablée interculturelle, où les recettes étaient préparées par des élèves de l'École Hôtelière. C'était l'occasion de partager un repas tout en faisant des découvertes culinaires et culturelles.

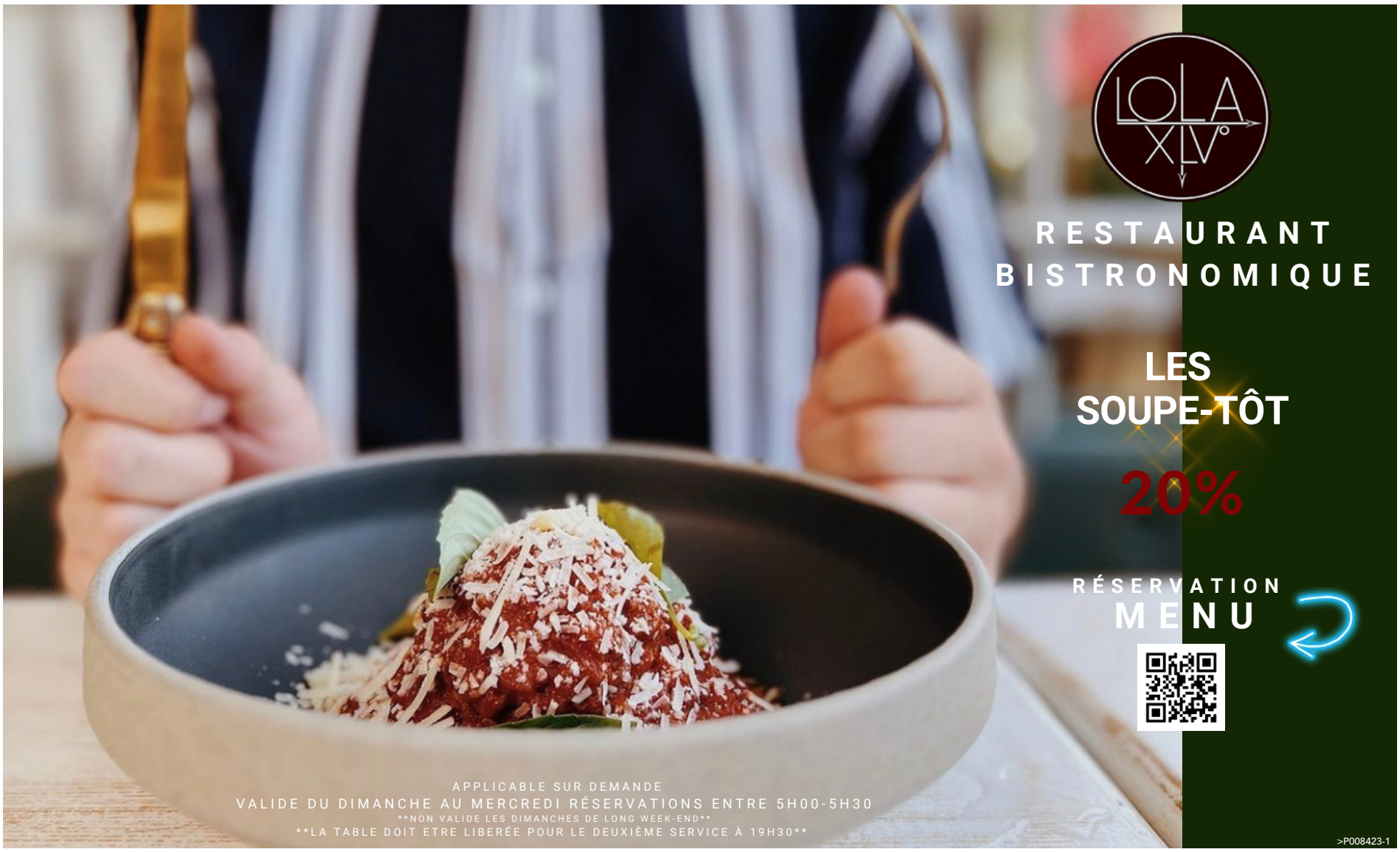
Avec le livre de recettes, on souhaite rendre accessibles ces découvertes au grand public. *Recettes interculturelles des Pays-d'en-Haut* sera d'ailleurs disponible sur le site web du CJE bientôt. Son lancement était fait dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles.

Le projet a été rendu possible grâce, entre autres, à une subvention du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI). Les organisatrices espèrent une suite. Si elles parviennent à obtenir la subvention de nouveau, les prochains ateliers pourraient se tenir dès le printemps 2024.



Photos : Noémie Cadieux





Whisky 101 avec le sommelier Jean Beaudin

Simon Cordeau - Parmi les spiritueux, le whisky offre un vaste éventail d'arômes, de nuances et de possibilités. Produite par la distillation de céréales maltées, il peut prendre plusieurs appellations, du scotch au bourbon en passant par le rye. Mais comment s'y retrouver lorsqu'on est un néophyte curieux ? Jean Beaudin, enseignant en sommellerie à l'École Hôtelière des Laurentides, a « *une passion pour le whisky* » et nous donne quelques repères.



Jean Beaudin enseigne sa dernière année à l'École Hôtelière des Laurentides.

Photo : Courtoisie

Selon M. Beaudin, l'intérêt pour le whisky se développe « *un peu plus tard* ». « *Je n'ai pas commencé par le whisky. Mais en vieillissant, on apprécie les bonnes choses. Le whisky, je trouve ça raffiné. Quand on est jeune, on boit d'abord de l'alcool pour l'effet. Donc il faut être rendu à un moment dans sa vie où on a envie de déguster un alcool tranquillement. Quand on prend un scotch [whisky produit en Écosse], c'est avec de bons amis, une fois de temps en temps.* »

Les régions

Comme pour les vins, la provenance en dit déjà beaucoup sur le profil du whisky. Les scotchs par exemple sont produits dans différentes régions d'Écosse, chacune avec ses caractéristiques propres.

« *Les Highlands [région du nord] sont les plus raffinés. Ils vont sur des notes de toffee, de caramel anglais. Ils ont souvent un bon goût de cherry. Ce sont vraiment les scotchs qu'on prend en fin de soirée, en digestif, et qu'on déguste.* » Parmi ses coups de coeur, le sommelier nomme le Dalmore 12 ans. « *L'Aberlour 12 ans a un très bon rapport qualité-prix.* »

Les Highlands comptent aussi la sous-région du Speyside, dans la vallée de la rivière Spey. « *Les plus grandes maisons sont là.* » Le sommelier mentionne Macallan, qui a « *probablement la plus grande réputation. C'est un grand classique* ».

> « Il faut être rendu à un moment dans sa vie où on a envie de déguster un alcool tranquillement. »
>
> - Jean Beaudin

Ensuite, les Lowlands offrent des scotchs plus délicats. Ceux-ci sont idéaux pour l'apéro, précise M. Beaudin. Il conseille l'Auchentoshan pour débuter.

Enfin, « *les Islays [prononcé en "â" à la fin] viennent des îles. Ils sont plus robustes et sont souvent fumés* ». Sur ces îles, il n'y a pratiquement pas de forêts, explique le sommelier. Ainsi, les gens se chauffent traditionnellement en brûlant de la tourbe. On utilise donc aussi cette tourbe pour sécher les grains et les parfumer. « *Les Islays ont aussi un côté marin ou des odeurs de varech.* »

Tout cela donne aux Islays un profil plus « *rustique* » que certains amateurs affectionnent particulièrement. « *Moi, par exemple, je fume un cigare en même temps. J'aime ça. On est dans l'excès.* » Le Lagavulin 16 ans est « *probablement le meilleur* », conseille M. Beaudin.

Single malt

Selon le sommelier, le *single malt* est la « *quintessence* » de ce que peut être le whisky. « *Il provient d'une seule distillerie, qui peut avoir son propre champ d'orge.* » Ces maisons ont chacune un petit côté légendaire, avec leurs propres manières de faire qui les distinguent des autres.

« *Chacune a un pot still [alambic] en cuivre aux formes différentes. Ça peut influencer la distillation, et ils sont tous convaincus que leur pot still est le meilleur* », illustre le sommelier.

Sous les oliviers
Salon de dégustation

40 VARIÉTÉS
D'HUILES D'OLIVE
ET DE
VINAIGRES BALSAMIQUES
DE HAUTE QUALITÉ

LA GOURMANDISE EST UN TRÈS JOLI DÉFAUT!

IDÉES CADEAU TRÈS ORIGINALES!

NOTRE VASTE GAMMES DE PRODUITS ET SERVICES VOUS PERMET DE GÂTER VOS EMPLOYÉS, CLIENTS, AMIS ET FAMILLE DE FAÇON DISTINGUÉE POUR TOUS LES BUDGETS.

GRANDE VARIÉTÉ
DE COFFRETS VARIÉS

Notre calendrier de l'Avent Sous les oliviers
24 jours de bonheur et de gourmandise!

Venez passer un bon moment entre ami(e)s en réservant un événement privé de dégustation.

Il est temps de démystifier les huiles d'olives!

186 RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR 450-227-0292 SOUSLESOLIVIERS.CA



>P007869-2



Il y a aussi un facteur humain, souligne-t-il. Il donne l'exemple de Bowmore (Islay). *« Ils ont la même équipe depuis 30 ans, et ils sont très fiers de cette stabilité. [...] Chaque personne a un travail précis, et il y a une tradition là-dedans. »*

Les barriques

À ne pas négliger : les barriques, c'est-à-dire les tonneaux dans lesquels le whisky vieillit, jouent un rôle déterminant pour le profil final qu'aura le whisky, explique le sommelier.

« Le bourbon est fait avec des barriques neuves. Ça donne un goût très vanillé et un côté boisé. Alors que les scotchs sont faits avec des barriques usagées, souvent qui ont eu du cherry. Le goût est beaucoup plus raffiné. Au nez et même en bouche, ça donne une rondeur. »

Le cherry vient aussi colorer l'eau-de-vie. Et si les barriques ont servi pour du vin, son cépage peut prêter ses caractéristiques au whisky. *« Présentement, j'ai un sauternes finish chez moi, et ça donne un petit moelleux »*, illustre M. Beaudin.

La dégustation

Une fois qu'on a fait son choix, déguster un whisky demande également une attention particulière. D'abord, on observe. La couleur du whisky *« peut nous dire beaucoup choses »*, comme s'il a été vieilli dans une barrique de cherry, par exemple.

Ensuite, on respire. *« Le nez, c'est la première satisfaction qu'on a. J'adore sentir un whisky. »* Pas besoin de tourner son verre comme pour du vin, indique le sommelier. On sent tranquillement et pas trop longtemps, sinon l'alcool nous brûle rapidement les narines. *« J'aime pencher mon verre complètement à l'horizontal, pour que le whisky arrive au bord du verre. Puis je mets mon nez au-dessus. C'est comme si on sentait moins l'alcool. »*

Enfin, on goûte. *« On prend des petites gorgées, le plus possible. On sent le whisky qui entre et qui embaume la bouche. Il y a plus un effet de brûlure quand on prend des grandes gorgées. »* On déguste ainsi chaque gorgée lentement. *« Une autre chose, avec des amis, c'est d'en parler, d'échanger sur ce qu'on sent. Est-ce que tu sens le côté boisé ? Le cherry ? En bouche aussi, est-ce que la sensation de brûlure est forte ou moins forte ? Quelle est la longueur en bouche ? On parle de caudalies : le nombre de secondes que durent les arômes. »*

Si le whisky a plus de 40 degrés [ou %] d'alcool, on peut ajouter de l'eau pour ramener le taux d'alcool à ce niveau. Ces whiskys sont des *cask straight* : ils sortent directement du fût, donc ils ne sont pas dilués. *« Les cask straight sont plus chers, mais on en met beaucoup moins, puisqu'on ajoute de l'eau »*, explique le sommelier.

Sinon, on boit bien son whisky comme on veut. *« C'est bien important, la liberté. Je n'interdis rien à personne. Ce n'est pas mon style »*, insiste M. Beaudin. Sachez seulement que si vous ajoutez de la glace ou buvez votre whisky trop froid, vous sentirez moins ses arômes et ses subtilités. *« Dans un blend [assemblage], ce n'est pas un sacrilège de mettre de la glace. C'est rafraîchissant. Mais on sort de la dégustation. »*

Parcours

Comment Jean Beaudin a-t-il trouvé sa passion pour la sommellerie ? ***« Quand j'étais jeune, à 18 ans, j'ai fait un voyage d'un an en Europe. C'était dans le temps des sacs à dos et des voyages sur le pouce. J'ai fait les vendanges à Bordeaux et à Cognac. Et j'ai fait beaucoup de vignobles sur le pouce. Je me suis aperçu de l'importance que ça avait là-bas, et quelque chose m'a intrigué. »***

Revenu au Québec, M. Beaudin a ***« la piqure du vin »***. ***« J'ai commencé à déguster avec des amis. On s'était formé un petit groupe d'une dizaine d'amateurs de vin, les Vinophiles. »*** Il prend alors un cours à l'École Hôtelière des Laurentides. ***« À l'époque, c'était à Sainte-Agathe-des-Monts. »*** Puis il travaille dans plusieurs restaurants.

À 66 ans, Jean Beaudin transmet son expérience en formant les futurs sommeliers. ***« C'est ma dernière année à l'École Hôtelière comme enseignant. »*** Même après sa retraite, il continuera à partager son savoir comme sommelier, indique-t-il. Il souhaite donner des formations en entreprise, comme il l'a déjà fait à l'Estérel et au Parlement de Québec.

« Je rencontre l'équipe et je fais une formation sur leur carte de vins. L'idée est de faciliter les accords mets-vin. C'est une grande partie de la formation à l'École Hôtelière et une passion pour moi. »






>P008399-1

foodies

3 cidres à déguster au mois de novembre

Pour encore plus de découvertes sur les cidres, rendez-vous chez Rouge Tomate sur la rue Principale à Saint-Sauveur.

Juliet Zacharkiw de Rouge Tomate - Au Québec, les producteurs de cidres se font de plus en plus nombreux et leurs produits valent la peine d'être découverts. Le comptoir café Rouge Tomate à Saint-Sauveur vous propose 3 cidres québécois à déguster cet automne.

Domaine Polisson



Le Domaine Polisson est célèbre pour ses cidres. Leur travail reflète toujours leur désir de réaliser des cidres et des vins le plus naturellement possible. Hugo Grenon, propriétaire du domaine, travaille autant dans ses terres que dans le chai. La vinification se fait à Oka, où il possède plus de 38 hectares de terre et produit à ce jour 4 vins et plus de 15 sortes de cidres sans ajout de levures ou d'autres produits oenologiques. De plus, aucun soufre n'est utilisé à aucune étape du processus de fabrication ni lors de la mise en bouteille.

Le cidre *Baumier*, emblématique de la cidrerie, nous amène boire dans une forêt de sapins, se laissant transporter sur un doux mélange de sapin baumier et de pomme, un nectar avec une délicatesse qui ne laissera personne sur sa soif !

Intrus



La cidrerie Intrus, située à Québec, est le fruit du travail de quatre amis. Leur philosophie est axée sur des cidres vivants et 100 % naturels. Il n'y a donc aucun ajout d'intrants au cours de la production. Leur gamme de produits comprend des cidres élaborés uniquement à partir de pommes, mais également en co-fermentation avec d'autres fruits tels que les poires, les prunes, les canneberges ou même certains cépages.

Le cidre *Je pense que tu penses trop*, est élaboré à partir de pommes Geneva à chair rouge et assemblé avec un cidre co-fermenté sur des peaux de raisins Sainte-Croix. Ses notes de dégustation créent une boisson au caractère riche et complexe avec une dangereuse buvabilité.

Lieux communs



À Montréal, le vignoble et cidrerie urbaine Lieux Communs se distingue par sa créativité. Cette entreprise transforme une variété d'ingrédients québécois, tels que des raisins, pommes, fleurs, herbes et petits fruits pour créer des boissons, des vins et des cidres hors du commun. La manipulation de ceux-ci se fait au chai directement avec des levures naturelles et peu d'intrants.

Parmi leurs nombreuses cuvées, un cidre fermenté avec du riesling en méthode ancestrales donne une boisson tropicale, légère, fraîche qui accompagne à merveille une journée chaude d'été. Lieux Communs continue d'explorer des nouvelles voies pour offrir aux amateurs de boissons fermentées des expériences uniques et mémorables.



Tribe Kombucha

Le terroir des Laurentides en bouteilles

Marie-Catherine Goudreau - À travers ses kombuchas, Taël Raut souhaite mettre en valeur les produits du terroir des Laurentides. Lorsqu'on ouvre une bouteille de Tribe Kombucha, c'est l'argousier de Gourmet Sauvage, la menthe et la mélisse de la Clef des champs ou le thé du labrador des forêts laurentiennes que l'on goûte.

Le fondateur de l'entreprise basée à Val-David souhaite encourager les fournisseurs locaux en ajoutant leurs produits dans ses kombuchas. Il a par exemple développé le kombucha *Forêt boréal* dans lequel on découvre des saveurs d'épinettes, de thé du labrador et de sapin baumier. *« Je vais cueillir moi-même ces aliments dans la forêt »*, souligne Taël. Tous ses produits contiennent donc seulement des ingrédients locaux, naturels et biologiques.

Par ailleurs, même si Taël distribue maintenant dans plusieurs marchés et épiceries des Laurentides, il priorise toujours la méthode artisanale. C'est-à-dire qu'il fait une première fermentation de 10 jours avec du thé et du sucre, afin que les levures et bacteries se développent, et ensuite il transfert le tout en fût. Il y ajoute du jus de fruits naturels, des saveurs, des aliments cueillis à la main, pour une autre fermentation de cinq jours. *« Ensuite, soit je le laisse en fût ou je mets le kombucha en bouteilles »*, dit-il.

Puis, le propriétaire essaie de favoriser les aliments de saison. Par exemple, chaque automne, il sort le kombucha chaga, pommes et épices.



« Aussi réconfortant que le pain d'épice de grand-maman, ce kombucha bien-aimé allie vraiment l'utile à l'agréable », peut-on lire sur son site web.

Une boisson vivante

Taël Raut a commencé à produire du kombucha au début à petite échelle. À l'époque, il était massothérapeute et en distribuait à ses collègues. *« Mon premier client a été le Baril Roulant à Val-David. »* Ayant étudié à l'École Hôtelière des Laurentides, il avait déjà des bonnes connaissances en cuisine et en technique lorsqu'il s'est lancé en 2017.

« C'est en faisant du essais-erreurs, en regardant des recettes sur le web et avec mes expériences en cuisine que j'ai tout appris. »

Selon lui, le kombucha peut être une bonne alternative à l'alcool, alors que c'est une boisson faible en sucre et bonne pour la santé. En effet, elle permet de renforcer le système digestif en équilibrant le microbiote, apprend-t-on sur le site web de Révolution fermentation. Le kombucha contient également des antioxydants et peut aussi tuer les mauvaises bactéries.



Photos : Courtoisie Tribe Kombucha

Le local de Tribe Kombucha est situé au 1770 suite 100, route 117 à Val-David. Il est possible d'aller remplir ses bouteilles directement sur place en écrivant au propriétaire avant. Plusieurs commerces offrent également le remplissage de bouteilles, ce qui permet de réduire les déchets. Visitez leur site web pour connaître tous les points de vente.



Se rapprocher de la nature par la chasse

Marie-Catherine Goudreau - Pour Nadine Perron, originaire des Pays-d'en-Haut, la chasse est un moyen pour prendre un moment de pause et entrer en connexion avec la nature - autant avec les animaux qu'avec l'environnement. On discute avec la sportive de sa relation parfois contradictoire, parfois apaisante, avec la chasse.

Nadine pratique la chasse à l'arbalète. Elle apprécie particulièrement ce mode de chasse qui demande beaucoup de précision. *« Pour réussir à faire approcher les animaux, il faut que tu restes tranquille. Les animaux sont très craintifs. Avec un fusil, par exemple, ça te permet de tirer plus loin. Mais ce que j'aime, c'est quand les animaux viennent vers moi. »*

> « Pour moi, la chasse est comme une pause. C'est de prendre un temps d'arrêt dans ma journée et de connecter avec la nature. Prendre ce moment pour moi, c'est méditatif; ça me fait du bien. » - Nadine Perron

Quand on est à la chasse, il faut être à l'écoute de tous les petits bruits autour de soi et porter attention à ce qui se passe, explique-t-elle. Les chevreuils sont particulièrement nerveux et sensibles à tout ce qui se passe autour d'eux. Ils entendent le moindre bruit et c'est pour cette raison qu'il faut *« se fondre dans la nature »*. C'est pourquoi c'est un grand défi de l'approcher avec l'arbalète, dit Nadine. *« Ce que j'aime le plus, c'est le avant. »*

Durant le temps de la chasse, presque chaque jour en fin d'après-midi, elle part avec son conjoint *« dans le bois »*, alors qu'ils résident sur un terrain où ils peuvent pratiquer.

« Après ma journée, je me retrouve dans ma cache, je peux décompresser et être seule avec moi-même dans le bois. »

Quand les valeurs se confrontent

C'est à cause de son copain que Nadine a commencé à chasser. Au début, elle se pratiquait seulement à tirer avec la flèche, puis après *« ç'a fait boule de neige »*, explique-t-elle. *« Mon conjoint m'a encouragée et m'a dit que j'aimerais ça. [...] Sans que je m'en rende compte, je suis devenue une chasseuse ! »*

La chasse aux chevreuils révèle même des côtés d'elle qu'elle ne soupçonnait pas. *« La première fois que j'ai tiré, j'appréhendais ce moment. Mais au contraire, je n'ai pas laissé mes émotions me freiner et j'étais complètement concentrée dans l'action de chasser. »*, explique Nadine. Mais c'est le *« après »* qu'elle apprécie moins, alors qu'il y a quelque chose de confrontant à voir la mort d'un animal. *« Chaque année, je me demande si c'est ma dernière fois ! Mais j'y retourne parce que c'est du temps passé avec mon conjoint et dans la nature. »*

Même si une partie d'elle n'est pas totalement en accord avec le sport, elle apprécie avoir accès à de la bonne viande tout au long de l'année - une viande plus naturelle, sans hormones. *« Si le congélateur est plein, on ne va pas aller à la chasse à tout prix »*, dit-elle. *« J'adore les animaux. Alors c'est sûr que le côté moral et mes valeurs à l'intérieur de moi ne sont pas toujours d'accord. Ça se tiraille entre les deux. »*

D'ailleurs, Nadine se fait un devoir de ne pas laisser l'animal souffrir lorsqu'elle chasse. Pour cela, elle a donc appris à tirer avec beaucoup de précision. Après avoir vécu une situation où un chasseur a manqué son coup et l'animal n'est pas mort, mais seulement blessé, elle s'est dit qu'elle ne voudrait jamais faire cela. *« Je voulais que mon tir soit tellement précis que quand je tire, l'animal tombe et ne souffre pas. Sinon, je ne tire pas. Puis, ça adonne que je suis assez excellente pour tirer ! »*, rapporte-t-elle.



Photo : Courtoisie

Nadine Perron, grande adepte de course en sentiers et de plein air, trouve en ces deux sports des façons de se connecter avec la nature. Alors que la course permet de se dépasser et réaliser un objectif, la chasse permet de se déposer.





À boire et à manger

Nos découvertes locales

Marie-Catherine Goudreau - La région est riche en restaurateurs passionnés, en producteurs qui nous en mettent plein la vue et en entrepreneurs qui ont des idées plein la tête. On vous propose nos dernières découvertes locales qui valent le détour !

Combiner yoga et café

Le NOÖK CAFÉ a ouvert ses portes l'année dernière à Sainte-Adèle et ne fait que charmer la communauté depuis. Rassemblant café, yoga et boutique, cet endroit a comme mission de *« prendre soin des corps et des coeurs en harmonie avec la nature et la communauté »*. NOÖK propose des cours de yoga dans son studio, des retraites, un menu frais et santé ainsi qu'une boutique avec des produits d'artisans locaux.

NOÖK Café | 1001 rue Valiquette, Sainte-Adèle | le-nook.com

Du nouveau au Café White

Pour un café ou une pâtisserie le matin, le CAFÉ WHITE sur l'avenue de la Gare est un arrêt nécessaire ! En plus, le café s'est récemment offert un nouveau look et vient tout juste de réouvrir après ses rénovations. En plus du café, vous pourrez aussi découvrir leur section boutique où l'on retrouve des créations d'artisans du Québec.

Café White | 31 avenue de la Gare, Saint-Sauveur
whiteetcompagnie.com

Casse-croute et bons vins à Morin-Heights

Hot-dog Michigan, burger, *« smash tacos »*, poutine, sandwich déjeuner : LE SOLSTICE offre toute cette bouffe, en plus d'une sélection de vins natures. Ce casse-croute a ouvert ses portes au mois d'octobre et est situé sur le chemin du Village à Morin-Heights. Petite fringale après votre randonnée ou votre sortie de vélo de montagne ? C'est la place où arrêter !

Le solstice | 719 chemin du Village, Morin-Heights
819 325-2928 | @le_solstice__

Délicieux poissons et fruits de mer chez Olynicks

OLYNICKS est bien plus qu'un restaurant : c'est aussi une poissonnerie à découvrir pour des menus maison ! On retrouve des poissons frais et tous sont choisis *« avec une attention particulière »*. Que ce soit pour un bon repas au restaurant ou pour aller chercher des poissons et des fruits de mer frais, OLYNICKS est certainement une place à découvrir lors de votre passage à Saint-Sauveur.

Olynicks | 50 avenue de la Gare, Saint-Sauveur
450 227-6436 | poissonnerieolynicks.ca

Photo : Lola XIV (Instagram)



Photo : Le solstice (Instagram)



Photo : NOÖK Café (Facebook)



L'Épicurieux : Un monde de découvertes à Val-David

À L'ÉPICURIEUX, on célèbre le *« bon boire »* et le *« bien-manger »*. *« L'idée derrière la cuisine de saison est la promesse que chaque bouchée plaise à vos papilles de la manière la plus fondamentale – par sa fraîcheur. Dans le même état d'esprit, nous essayons du mieux que nous pouvons d'utiliser des produits provenant de commerçants locaux. Nous voulons que chaque fruit, légume et viande soient à l'apogée de leurs saveurs. Nous nous engageons à toujours vous offrir le meilleur »*, témoignent les propriétaires.

L'Épicurieux | 2270 rue de l'Église, Val-David
819 320-0080 | info@restolepicurieux.com

Lola XIV : Cuisine « bistronomique »

Le restaurant bien établi sur la rue Principale promet une ambiance festive et chaleureux. LOLA XIV qualifie sa cuisine comme *« bistronomique »* et travaille avec des produits locaux. Cocktails, plats savoureux, service chaleureux, c'est un endroit à essayer pour votre prochain souper en famille, entre amis ou en couple !

Lola XIV | 206 rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-0022 | lola-45.com

Baumier fête ses 3 ans

Le restaurant BAUMIER fête ses 3 ans les 7 et 8 décembre. Pour l'occasion, les propriétaires organisent une soirée avec leur *« fameux menu champagne »*. On propose cinq plats à partager avec un accord champagne. Depuis ses débuts, Baumier offre une diversité dans son menu aux saveurs locales ainsi qu'une sélection de vins naturels.

Baumier Bar à vin | 695A chemin Avila, Piedmont
450 744-1883 | baumier-bar-a-vin.myshopify.com





Par temps froid, il faut des bières chaleureuses

Simon Cordeau - L'automne et l'hiver, on ne cherche pas les mêmes bières. Après une randonnée au froid, il faut quelque chose de léger mais goûteux pour reprendre des forces. Pour échapper au froid, il faut quelque chose de chaleureux. Et pour les longues soirées, emmitouflé près du feu, il faut quelque chose qui se déguste lentement. Les brasseurs le savent et ont déjà des styles adaptés à la saison, en fût ou en canette. Voici un petit guide pour s'y retrouver, et quelques bières brassées ici à découvrir.

Reprendre des forces

Après un effort dans le froid en matinée, on peut avoir envie d'un petit verre avec son lunch, sans vouloir s'endormir et perdre l'après-midi à paresser. Après tout, les heures de lumière sont courtes et précieuses ! Il vaut donc mieux prendre une bière plus légère, mais qui ne sera pas moins goûteuse pour autant.

Herman, à Prévost, brasse plusieurs bières faciles à boire, mais riches en nuances. La *P.R.E.A.M.,* par exemple, est une pils d'inspiration allemande faite en collaboration avec Mëllon, à Montréal. Avec ses subtilités florales et citronnées, elle est rafraîchissante et satisfaisante. Pour une bière plus ronde, la *Hermano*, une pale ale multigrain houblonnée au Nelson Sauvin brassée avec Nano Cinco de Québec, reste à seulement 3,7 %. Avec des goûts de fruits tropicaux et de la passion, elle offre quelque chose de plus juteux sans devenir lourd. Entre les deux, la *Horten* est une pale ale de blé au mosaic. Ce houblon lui donne une amertume sèche et franche en fin de bouche, avec des effluves de copeaux de bois, qui complète bien son côté juteux de fruits exotiques.

Chez **Anorak**, à Morin-Heights, la *Coeur d'Alene* est une session IPA surprenante. Malgré son faible taux d'alcool de 3,3 %, elle a du corps et est satisfaisante en bouche. La fraîcheur de son houblon en fait donc une option légère et désaltérante qui se boit sans peine. Mais si on cherche quelque chose d'un peu plus consistant, essayez la *Superfolk*. Cette cream ale est douce et moelleuse, sans être trop pesante.

Du côté d'**Ayawan**, à Val-Morin, Les *Lignes du monde* est une pale ale de blé au citra. Cela en fait une bière au houblon racé et goûteux, avec un côté plus céréalier amené par le blé. Elle est donc savoureuse et moelleuse à la fois. L'*Intuition mosaic*, quant à elle, est une IPA plus classique qui se prend toujours bien pour les amateurs d'amertume.

Chez **Shawbridge**, à Prévost, *La route du sud* est une IPA tropicale à 5,6 %. Juteuse et fruitée, elle réchauffe l'âme en faisant rêver aux jours plus chauds... ou aux coins du monde plus ensoleillés.



Herman à Prévost

Se réchauffer

Mais si on a froid et qu'on souhaite une bière plus chaleureuse, c'est la saison idéale pour plonger dans des styles plus réconfortants.

C'est le moment d'aller chercher des bières brunes et noires, aux grains plus torréfiés et qui vont pencher vers des arômes de pain grillé, de caramel, voire de café pour les foncées.

La *Sherlock* d'Anorak est une brown ale incomparable. Depuis peu, elle est filtrée, ce qui rend ses goûts de noisette et de café encore plus purs, et sans l'interférence du goût de levure. Déjà un coup de coeur, elle est devenue irrésistible. On nous dit aussi que, bientôt, une dunkelweizen sera disponible. Ce style allemand combine un







Crédit : Simon Cordeau

Anorak à Morin-Heights,



La Veillée à Sainte-Agathe-des-Monts.

malt sucré et chocolaté à des levures de blé, pour une texture moelleuse et des subtilités épicées. Bien hâte de goûter celle d'Anorak.

Chez Herman, il reste un peu de la *Wiesn (Lukr)* : une festbier brassée pour l'Oktoberfest. Bien maltée, légèrement herbacée et sucrée, elle a un délicieux goût de biscuit. Faites vite, sinon vous devrez attendre à l'année prochaine pour cette bière emblématique de l'automne. Mais si vous manquez votre chance, dites-vous que **Camp de Base**, à Saint-Adolphe-d'Howard, sortira bientôt une bitter : un style de brune anglaise où l'amertume est à l'honneur. À Shawbridge, la *Séraphin*, une ruby cream ale, est disponible à l'année longue. Mais cette bière onctueuse et juste assez amère est encore meilleure par temps froid.

C'est aussi la saison des rousses, qui sont souvent fumées ou légèrement torréfiées sans être trop sucrées. **La Veillée**, à Sainte-Agathe-des-Monts, brasse la *Dji.* Caramélisée et avec une légère amertume, elle est savoureuse et présente un des meilleurs exemples du style. La *Rousse futée* de Shawbridge est aussi une valeur sûre : maltée et caramélisée à point. Camp de Base offre aussi la *Rousse foncée*, qui pousse la torréfaction un peu plus loin pour un maximum de saveur.

Enfin, une bonne bière noire est idéale pour accompagner la noirceur précoce. La *Session IPA noire* de Camp de Base est le parfait équilibre entre une bonne dose d'amertume, l'aspect réconfortant et brûlé d'une noire, et la buvabilité d'une session à seulement 4,7 %. Du côté d'Ayawan, *La voie du guerrier* est une twavé pivo, style foncé à découvrir qui n'est pas trop lourd à 4,8 %

Déguster

Enfin après le souper, quand le soleil est (déjà) couché, ça prend des bières plus lourdes et complexes qu'on déguste lentement. C'est le moment de sortir et de partager des produits recherchés, uniques, vieillis et brassés avec passion et amour. C'est souvent le fort taux d'alcool qui donne tout son corps et sa substance à ces bières. Mais de toute façon, on ne ressortira pas de la soirée, préférant rester à l'intérieur et au chaud.

La *Galaxy 586.1762* d'Anorak, par exemple, une DIPA DDH (c'est-à-dire une double IPA houblonnée deux fois à froid). À 7,5 % d'alcool, elle est corpulente et ronde en bouche, avec une solide dose d'houblons. L'houblonnage à froid sert à conserver toute la fraîcheur et les subtilités des houblons : il faut donc garder la canette au frais et la boire rapidement après l'achat, pour profiter au maximum de cette fraîcheur.

La *3 soeurs* de La Veillée, quant à elle, est une triple à 9,5 %. En plus, elle est vieillie huit mois en fût de bourbon, pour ajouter de la complexité à ses arômes. Chaleureuse, elle a un succulent goût de sucre d'orge, voire de sucre à la crème. Cependant, elle est assez lourde et imposante : elle est donc meilleure partagée.

Et pour finir la soirée, on pourra déboucher une bonne noire riche et mature. Herman brasse ces temps-ci la *Littoral* : une porter baltique de 7,5 %. Avec une forte torréfaction, elle est opulente sans être liquoreuse, avec une belle rondeur chocolatée.

À la Veillée, la *Vincent* est une stout impériale vieillie en fût de bourbon à 8,6 %. Chaleureuse et réconfortante, elle pourrait accompagner un dessert… ou servir de dessert à elle seule. Enfin, la *Questionnements bourbon* d'Ayawan offre un assemblage de deux stouts vieillies en barriques de bourbon à 7 %. Ici, c'est une bière complexe et bien équilibrée qui satisfait les papilles.

ROUGE



COMPTOIR GOURMAND
CAFÉ ET CAVISTE

210 RUE PRINCIPALE,
SAINT-SAUVEUR

TOMATE

Food-ies



Des astuces pour économiser sur votre facture d'épicerie

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - Faire l'épicerie coûte cher. Mais des applications à portée de main pourraient vous faire économiser des dizaines, voire des centaines de dollars. Voici quelques suggestions.

La technologie vous sauve du temps et de l'argent

Frigo Magic : utiliser ce qui reste dans le frigo

L'application *Frigo Magic* s'adapte à ce qu'il y a dans votre frigo, pour vous proposer des recettes ! Ça permet de réduire le gaspillage et d'économiser du temps et de l'argent. Sur l'application, il est donc possible de sélectionner les ingrédients avec lesquels vous souhaitez cuisiner. Une fois une recette sélectionnée, vous pouvez même l'adapter à vos goûts, en retirant ou en échangeant des ingrédients. Si vous indiquez le nombre de personnes, les quantités s'ajusteront également !



FoodHero : pour les marchands et les consommateurs

L'application *FoodHero* met en lien les marchands et les consommateurs dans l'objectif de vendre les aliments en surplus qui finiraient, autrement, à la poubelle. Les commerces affichent les produits qu'ils doivent vendre rapidement. En naviguant sur l'application, les consommateurs repèrent ces produits offerts à rabais et peuvent acheter les aliments directement sur l'application, puis les récupérer en magasin. C'est gagnant pour tous ! Plusieurs commerces des Laurentides sont participants.

Reebee et Flipp : éplucher les circulaires sur votre téléphone

Les applications *Reebee et Flipp* vous facilitent la vie lorsque vient le temps de magasiner des spéciaux : les coupons-rabais et les circulaires se retrouvent tous au même endroit ! Vous pourrez donc éplucher les circulaires, directement sur votre cellulaire, pour connaître les rabais de la semaine. Il est aussi possible de feuilleter les annonces, selon la proximité des commerces.





Une bonne chance : trucs pour la conservation

L'application *Une bonne chance* donne des conseils sur les méthodes et la durée de conservation, les portions recommandées et la manière de réutiliser des restes pour plus de 500 aliments. On va même jusqu'à indiquer l'emplacement idéal dans un frigo pour conserver certains aliments. Tout y est pour éviter le plus possible le gaspillage alimentaire.



Astuce locale : Faites un tour au Comptoir des Apprentis

Du mardi au vendredi, de 15 h 30 à 17 h 30, vous pouvez vous procurer les productions quotidiennes des élèves de l'École Hôtelière des Laurentides en boulangerie, en cuisine et en pâtisserie. Les aliments en vente varient d'une journée à l'autre, selon ce qui a été cuisiné. Pains, potages, tartes cupcakes : vous y trouverez des produits frais et variés, à des prix en-deçà de ce qu'on retrouve dans les épiceries.

Petit truc : arrivez tôt au Comptoir des apprentis. Les aliments en vente partent rapidement !

Un pas de plus vers la communauté nourricière à Saint-Adolphe-d'Howard





Durant l'été, Jardin Nourri-Cîmes fait de la distribution de paniers de légumes avec des producteurs de la région.

Photos : Courtoisie

Marie-Catherine Goudreau - Le projet de développement de la communauté nourricière à Saint-Adolphe-d'Howard, en branle depuis trois ans, franchit une nouvelle étape. La coopérative Jardin Nourri-Cîmes a récemment installé la structure de la serre qui permettra à la communauté de se rapprocher de l'autonomie alimentaire.

C'est la coopérative Jardin Nourri-Cîmes qui est responsable de l'installation de la serre, mais elle le fait en collaboration avec la Municipalité, l'organisme Les 4 saisons d'Adolphe et toute la communauté. La Municipalité a fourni le terrain sur lequel est situé la serre et sur lequel se trouvera bientôt le jardin communautaire.

« Ces espaces seront disponibles pour les membres de la coopérative qui veulent cultiver en serre. Ils seront aussi disponibles pour les enfants de l'école primaire pour apprendre à cultiver », explique Audrie Tremblay, directrice générale de Jardin Nourri-Cîmes.

Cet été, Les 4 saisons d'Adolphe ont développé des bacs de jardinage surélevés pour les personnes âgées. *« Tout ça est en lien. On a différentes façons de cultiver et on souhaite être résilient par rapport à nos aliments. C'est difficile à Saint-Adolphe, car nous n'avons pas de supermarché et pas de bonnes conditions pour cultiver »*, explique Audrie.

Une implication qui vient de la population

La communauté nourricière part avant tout d'une volonté de la population. Plusieurs villes souhaitent devenir des communautés nourricières, mais ne mènent pas leur projet à terme. À Saint-Adolphe-d'Howard cependant, toute la communauté est mobilisée, soutient Audrie. *« On n'a pas de projets si on n'a pas de bénévoles »*, dit-elle. Ces communautés reposent surtout sur le volontariat, et c'est le défi. Par exemple, ce sont des bénévoles qui distribuent les paniers de légumes durant l'été. Ce sont aussi eux qui ont participé à la construction de la serre.

« À Saint-Adolphe-d'Howard, nous avons beaucoup de participation de la communauté. C'est plus facile de mobiliser les gens et on a un bel esprit de participation. Mais ça prend des personnes clés », soutient Audrie Tremblay.

Par ailleurs, Jardin Nourri-Cîmes souhaite donner une partie des récoltes de la serre et du jardin communautaire à Ressources communautaires Saint-Adolphe. L'organisme a récemment ouvert son café, le Pic Café. *« Ce local sera un milieu de vie, un endroit pour la préparation de sa populaire cuisine solidaire et un espace café qui offrira un repas midi trois jours par semaine »*, peut-on lire dans un communiqué de Ressources communautaires Saint-Adolphe.

Une communauté qui voit loin

Lorsque la serre sera construite, on souhaite aussi faire des aménagements nourriciers à proximité du terrain. Il s'agira de sentiers éducatifs où il sera possible de cueillir des produits de la forêt. Ces sentiers serviront à la fois à la communauté et aux enfants de l'école primaire, par exemple.*« On aimerait aussi faire du mentorat et donner des ateliers, notamment sur la transformation alimentaire. Cela se ferait en partenariat avec Ressources communautaires. On aurait tout le circuit complet des aliments. Puis, on aimerait aussi chauffer la serre éventuellement pour prolonger la saison estivale »*, explique Audrie.

Pour en savoir plus sur le Plan de développement d'une communauté nourricière, adopté au printemps, consultez le site web de la Ville de Saint-Adolphe-d'Howard.



PLACE DU patrimoine

7 avenue de l'Église, Saint-Sauveur

>P008422-1

Le Fumoir des Lacs
Fumoir & poissonnerie
Smokehouse & fish shop

Daniel Dubé, le maître fumeur
& Michèle Deschênes, la chef
7, Avenue de l'Église, St-Sauveur
450 744-0471

Suivez-nous

En parlant de saumon fumé et de poissons frais...



ARRIVAGES DE POISSONS FRAIS, FRUITS DE MER ET METS CUISINÉS FAITS À BASE DE POISSONS ET DE FRUITS DE MER À EMPORTER.
COMMANDEZ DÈS MAINTENANT POUR VOS RÉCEPTIONS.

L'INCONTOURNABLE Boulangerie Pagé SAINT-SAUVEUR
Depuis 1903

Nos vitrines **se garnissent** tranquillement de produits festifs!

Pains - gâteaux - croissants - sandwichs
viennoiseries - tartes - quiches - biscuits

Passez en magasin
ou appelez pour réserver
vos produits ou
visitez notre site internet.
lesmoulinslafayette.com
OUVERT 7 JOURS DE 7H30 À 18 H



>P008408-1

7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur • 450 227-2632

Cotard
Meilleur chocolatier Canada
Venez visiter notre musée du chocolat



MEILLEUR CHOCOLATIER CANADA
cotardchocolatier.com
9, avenue de l'Église, Saint-Sauveur / **450 227-7538**

>P008409-1

Fleur solitaire
Fleuriste
Fleurs- Plantes
Cadeaux- Déco
www.fleursolitaire.com
(450)275-9041

>P008407-1

FROMAGERIE
saint-sauveur

DEPUIS PLUS DE 6 ANS
FROMAGES FINS EXCLUSIFS
- Fromages du Québec et d'ailleurs - Plateaux

Réservez les meilleurs plateaux de fromage pour vos événements du temps des fêtes!

OUVERT 7 JOURS DE 9 H À 17 H
ET LE VENDREDI jusqu'à 18 H

7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur
(Place du Patrimoine) 450 227-1099



>P007863-2

BOUCHERIE
Les fermes du Nord
Une entreprise familiale d'ici!



UNE VIANDE
AUSSI SAINE QUE
SAVOUREUSE
- SANS HORMONE
- SANS ANTIBIOTIQUE

Recettes réconfortantes pour le mois de novembre

Émilie Langlois *(Recettes et buvette)* - On vous propose deux délicieuses recettes, repas et dessert, à essayer et découvrir cet automne.

Tarte chocolat noir et café

Ingrédients pour la tarte

2 tasses de farine blanche non blanchie

½ c. à thé de fleur sel

1 c. à table de sucre

½ tasse de margarine Becel (qu'on sépare en plusieurs petits morceaux)

¼ de tasse d'eau froide

Préparation pour la tarte

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le sucre.
2. Ajouter la margarine en petits morceaux et l'écraser avec les mains de manière que la farine devienne bien humidifiée.
3. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à la formation d'une boule.
4. Séparer la pâte en deux et former deux belles boules.
5. Couvrir les boules de façon hermétique et les laisser reposer au réfrigérateur minimalement 1 heure.
6. Prendre une boule et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser cette dernière sur une surface légèrement farinée.
7. Déposer la pâte dans un plat à tarte.
8. Précuire cette dernière 13 minutes à 350˚F.

Ingrédients pour la garniture

1 tasse de crème 35 %

2 shots d'espresso

1 c. à thé de vanille

¼ tasse de cassonade

¼ tasse de margarine

3 œufs

1 tasse de chocolat noir mi-sucré

Préparation pour la garniture

1. Dans une casserole, faire frémir la crème et la vanille puis retirer du feu.
2. Sur la crème encore chaude, ajouter la cassonade, le chocolat et les shots d'espresso sans rien mélanger.
3. Attendre 5 minutes.
4. Mélanger le tout au fouet.
5. Ajouter les œufs et la margarine et mélanger de nouveau avec une maryse.
6. Verser le mélange au chocolat dans une abaisse de tarte précuite.
7. Cuire cette dernière à 350˚F pendant 20 à 25 minutes. Le chocolat devrait être figé tout en restant moelleux.
8. Attendre 15 minutes avec de servir.
9. Délecter près du feu avec un bon café !



Poitrine de canard au beurre à l'ail et aux herbes fraîches

Ingrédients

4 c. à table de beurre fondu

3 c. à table d'herbes fraîches hachées finement (romarin, thym, origan, persil)

1 c. à thé d'ail

½ c. à thé de fleur de sel

½ c. à thé de poivre fraîchement moulu

1 poitrine de canard désossée du Lac Brome

1 ou 2 tiges de thym

1 gousse d'ail

Accompagnement au goût (pommes de terre rôties, purée de navets, carottes au beurre, etc.)



Préparation

1. Dans un bol, faire fondre le beurre et y ajouter les herbes fraîches, l'ail, le sel et le poivre. Mélanger le tout et réserver.
2. Éponger la poitrine de canard avant de l'enrober généreusement du beurre aux herbes.
3. Déposer cette dernière dans un petit plat, recouvrir puis laisser au réfrigérateur 24 à 48 h.
4. Laisser tempérer la cuisse de canard 30 minutes avant la cuisson.
5. Dans une poêle chaude, mettre le beurre d'extra qui aura figé dans le contenant du canard et le faire fondre.
6. Ajouter les tiges de thym et une gousse d'ail écrasée dans la poêle pour aromatiser le beurre davantage.
7. Saisir la poitrine du côté gras et arroser le côté chaire avec le liquide de cuisson pendant 7 à 8 minutes.
8. Retourner le canard et cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 55˚C.
9. Laisser reposer 5 minutes à température ambiante puis trancher.
10. Servir avec l'accompagnement de votre choix. Arroser généreusement de beurre de cuisson et déguster.

Pour encore plus de recettes, suivez Recettes et buvette sur @recettesetbuvette

Restez à l'affût pour un nouveau livre de recettes qui sortira prochainement !

DE LA PASSION À L'ASSIETTE !

Les Ateliers Culinaires

DÉCOUVRER NOS ATELIERS :

SAELAURENTIDES.CA

École Hôtelière des Laurentides

Centre de formation professionnelle des Laurentides

>P008421-1

Daniel Renaud

L'artisan du saumon fumé



Ève Ménard (initiative de journalisme local) - Véritable passionné culinaire, Daniel Renaud fume le saumon de manière artisanale chez lui, à Saint-Sauveur. Extrêmement fier de son produit, il nous invite à le découvrir. Son histoire en est une de passion et d'amour : l'amour de la pêche, l'amour du saumon et l'amour des gens.



Daniel Renaud vend du saumon fumé à froid de méthode artisanale dans des marchés et commerces des Laurentides.

Coup de cœur pour la pêche

En 2005, Daniel met les pieds dans une rivière pour la première fois. C'est son beau-frère, Sylvain, qui l'initie à la pêche au saumon à la mouche sur la rivière Bonaventure, en Gaspésie.

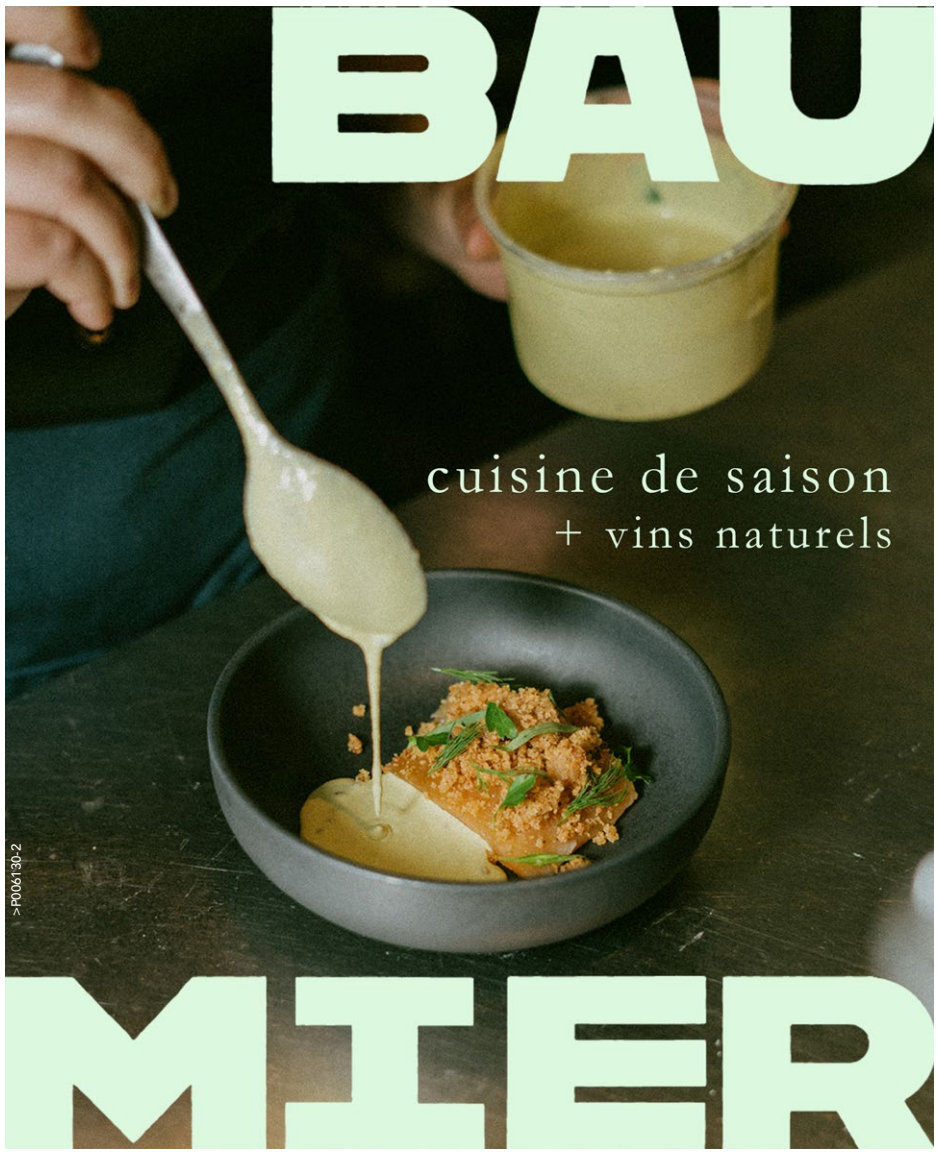
« Je ne sais pas si je vais attraper un saumon un jour, mais je vais pêcher ici toute ma vie », affirme Daniel à son partenaire de pêche, à l'époque. Rapidement, il développe une passion pour ce sport. Il retourne pêcher plusieurs fois en Gaspésie et pêche aussi dans les Caraïbes. *« J'ai pêché partout à Cuba »*, raconte l'artisan.

En parallèle, Daniel s'intéresse aussi au fumage du saumon. Passionné de cuisine depuis son enfance, il regarde les gens à l'œuvre et s'inspire des différentes méthodes de fumaison chez les artisans gaspésiens et chez les Micmacs. *« Je me suis dit moi aussi, je veux essayer ça »*, se souvient-il. À coup d'essais et d'erreurs, et toujours de manière autodidacte, il développe sa propre méthode artisanale et un produit unique.

L'art du fumage à froid

Daniel reçoit les filets de saumon directement chez lui : c'est du saumon de l'Atlantique canadien premium. Il est frais, de première qualité et sans gluten, assure-t-il. Avant d'être fumé, le saumon est assaisonné d'épices et de fines herbes. Lorsqu'on regroupe toutes les étapes du processus - le salage, l'assaisonnement, le séchage et la fumaison – on parle d'une vingtaine d'heures de travail, échelonnées sur sept jours.

L'épicurien fume d'ailleurs le saumon à froid. Cette méthode consiste à fumer le poisson plus longuement dans un fumoir à basse température, avec une essence de bois choisie. Daniel a opté pour le bois d'érable à sucre canadien. *« Fumer à froid, c'est un art »*, dit l'artisan, et ça se traduit







Aujourd'hui, Daniel utilise un fumoir d'une capacité d'environ 80 filets de saumon.

dans la texture du poisson. Lorsque le saumon est fumé à chaud, c'est plus « *cassant* », précise-t-il.

Engouement pour le produit

Il y a quelques années, Daniel utilisait un petit fumoir maison avec lequel il pouvait fumer une dizaine de filets de saumon en un mois. À ce moment-là, il avait pris l'habitude de donner ses saumons, durant la période estivale ou pendant les Fêtes, à son entourage ou à ses amis. Mais rapidement, on l'a plutôt encouragé à vendre son produit. Aujourd'hui, Daniel Renaud vend son saumon fumé sous l'étiquette de Dan Fumoir Artisanal. On le retrouve dans plusieurs marchés et commerces locaux. La capacité du fumoir qu'il utilise dorénavant est de 80 filets. Il lui arrive de fumer plus de 100 filets en une semaine.

La demande et l'engouement sont d'ailleurs bien présents. Daniel est maintenant à la recherche d'un partenaire : il a besoin d'un endroit pour fabriquer plus efficacement son produit.





Les suggestions culinaires

Daniel propose d'utiliser le saumon fumé dans des poké bowls ou dans des pâtes avec crème, échalotes et vin blanc.

Il suggère d'ailleurs de ne pas cuire le saumon fumé : *« tu le coupes en petits cubes et tu les déposes sur les pâtes au service »*, précise-t-il.

Où trouver le saumon fumé de Dan Fumoir Artisanal ?

Aux marchés publics des Fêtes :

- **Marché de Noël de Sainte-Adèle : 2 et 3 décembre**
- **Marché de Noël de Val-David : 9 et 16 décembre**

Dans les points de vente :

- **Le Marché Vaillancourt à Morin-Heights**
- **Rachelle Béry à Saint-Sauveur**
- **Bourassa alimentation à Mirabel et à Saint-Sauveur**

Pour connaître tous les points de vente ou pour obtenir plus d'informations, rendez-vous sur le site web de Dan Fumoir Artisanal.

Le
SAINT-SAU
PUB GOURMAND
NOS FONDUES SONT DE RETOUR !
DIMANCHE, LA DEUXIÈME EST MOITIÉE PRIX !
236 rue Principale, Saint-Sauveur, J0R 1R0 450-227-0218
Le Saint-Sau Pub Gourmand lesaintsau lesaintsau.com
>P008418-1



Optimiser son garde-manger pour les Fêtes

Astuces pour échapper à la surconsommation

Lauraine Villeneuve-Fortin de Symétrie - La période des Fêtes peut être intense entre les courses pour acheter des cadeaux, la préparation des repas, la décoration de la maison et la gestion des réceptions. La pression de cette période peut vous pousser à faire des achats impulsifs de denrées alimentaires. Voici comment Symétrie vous propose l'organisation de votre garde-manger pour vous aider à contrer ces défis qui arrivent à grands pas.

Première étape, il est primordial de faire l'inventaire de votre garde-manger pour savoir ce que vous avez. Utilisez votre table pour vider l'entièreté de votre garde-manger et catégoriser le tout par section (les conserves, les pâtes, les sauces, etc.). Vous serez surpris de la quantité d'ingrédients que vous pouvez réutiliser pour vos recettes des Fêtes. Cet exercice vous permettra aussi de vérifier les dates de péremption.

Deuxième étape, utilisez des contenants transparents qui vous permettront de conserver les aliments en vrac plus longtemps et d'améliorer leur visibilité. Étiquetez-les avec la date de péremption pour éviter le gaspillage alimentaire. Cette étape simplifie la recherche des ingrédients.

Troisième étape, prenez le temps de planifier vos repas. Établissez un calendrier pour chaque occasion spéciale en déterminant quelles recettes vous souhaitez préparer. Cela vous aidera à éviter les achats impulsifs et la surconsommation. De plus, favorisez les potluck qui permettent de faire participer vos invités et de réduire le stress du repas.

Dernière étape, faites-vous une liste de vos courses pour évitez les achats impulsifs. La période des Fêtes est souvent associée à des promotions et des soldes tentants. Résistez à la tentation d'acheter des produits que vous n'avez pas planifiés. Restez concentré sur votre liste de courses.

En organisant votre garde-manger de manière efficace, vous serez mieux préparé pour les Fêtes. Vous profiterez davantage de la saison sans le fardeau de la pression et tout en contribuant à réduire le gaspillage alimentaire. C'est une façon de vivre la magie des Fêtes tout en restant responsable et conscient de l'impact de vos choix.

Par ailleurs, si votre garde-manger déborde, nous vous encourageons à faire don des produits en excès à une banque alimentaire locale.



Photo : Stéphanie Pilote



Photo : Arianne Larivière



Photo : Charles-Olivier Lachaine

SYMÉTRIE est une entreprise de Saint-Sauveur née d'un amour pour le design, l'organisation et d'une amitié. Leur objectif est de faire une différence dans le quotidien des gens en organisant les espaces.

@espace_symetrie

4 livres de recettes à offrir en cadeau

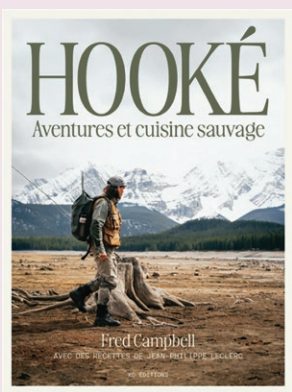
M.-C. G. - Noël arrive vite et on vous propose des nouveaux livres de recettes à offrir en cadeau pour de délicieux soupers en famille et entre amis !



Salade Pizza Vin : et tant de bonnes choses d'Elena

L'équipe du restaurant Elena à Montréal présente *Salade Pizza Vin*. Ce livre contient plus de 115 recettes italiennes à combiner selon les envies. En plus, on propose quelques réflexions sur « *l'art de créer pour soi et nos proches pour une vie plus riche* ».

Hooké : aventures et cuisine sauvage



Fred Campbell de Hooké lance son premier livre de cuisine, dans lequel il fait « *le récit de ses excursions de chasse et de pêche les plus marquantes d'un bout à l'autre du Canada* ». « *À travers cet hommage passionné à la richesse de notre territoire, de sa faune, de sa flore et de ceux qui l'habitent, l'entrepreneur et aventurier cherche à susciter chez les lecteurs une envie d'explorer, de protéger et de mieux comprendre la nature et sa fragilité.* » Par ailleurs, des recettes de gibier ou de poissons, créées par le chef Jean-Philippe Leclerc, accompagnent chaque chapitre. Un livre qui vous fera voyager et cuisiner à la fois !

À la table d'Adelle



« Après le succès des Filles Fattoush : La cuisine syrienne, une cuisine de cœur, Adelle Tarzibachi signe un second ouvrage consacré aux délices de son pays natal tant aimé. » Dans son premier livre, elle donnait la parole aux réfugiées syriennes qui oeuvrent dans l'entreprise sociale qu'elle a fondé. Pour ce deuxième ouvrage, elle se penche davantage sur son propre récit d'immigration. Ce livre est un « *voyage culinaire tout personnel, tissé de traditions, de métissages et de découvertes* ». « *Bienvenue chez Adelle, dans le joyeux brouhaha d'une maison chaleureuse, ou on se rassemble, mange et rit ensemble, tout le temps. Yalla, à table, maintenant !* »

Passionnément Italien



Cassandra Loignon a publié plusieurs livres de recettes, mais celui-ci est bien spécial puisqu'il est écrit avec sa mère Chrisitina Castagnaro. Cassandra puise son inspiration dans l'héritage de sa mère d'origine italienne, qu'on découvre dans *Passionnément Italien*. « *Dans cet ouvrage, les deux passionnées de cuisine unissent leurs talents et leur amour de la bonne bouffe pour nous offrir un livre de recettes ancrées dans la tradition italienne. Mère et fille partagent leurs meilleures recettes, plusieurs provenant de l'héritage familial, pour transporter vos papilles jusqu'en Italie !* »



MARCHÉ DIVIN

- **Viande de bœuf** de **haute qualité**, prime et vieillie à sec.
- **100% du bœuf** entier vieilli à sec, ce qui offre une tendreté et goût exceptionnel de noisettes à notre viande.
- Nous allons chercher le meilleur dans tout.
- **Notre poisson est sauvage.**
- Notre vin certifié biologique et exclusif à notre région.
- Notre wagyu et Kobe est **d'importation spéciale et certifié**.
- **Notre bœuf wagyu du Québec** croisé Angus biologique est exclusif au Québec et est **vieilli à sec 45 à 60 jours**
- Nous sommes exceptionnels dans ce que nous offrons à notre clientèle








- BOEUF PRIME VIEILLI À SEC
- CERF
- POISSON SAUVAGE
- POULET DE GRAIN
- VIANDES BIOLOGIQUES
  . POISSON . VEAU . BOEUF
  . AGNEAU . POULET
- VIN BIO
- FRUITS ET LÉGUMES BIO
  EN SAISON

Provigo MC

Saint-Sauveur

journal Trouvailles MC



Découvrez
CE QUI SE TROUVE
à l'intérieur







50 Ave Saint-Denis, Saint-Sauveur

>P008398-1

La Montagnarde

Lier l'art et la communauté

Simon Cordeau – Pour une deuxième année, La Montagnarde accueille trois artistes en résidence à Saint-Adolphe-d'Howard cet automne et cet hiver. *« Cette année, on a misé davantage sur des artistes de la relève et une artiste autochtone accomplie »*, explique Annie Roy, artiste et co-fondatrice de l'ATSA - Quand l'Art passe à l'Action.

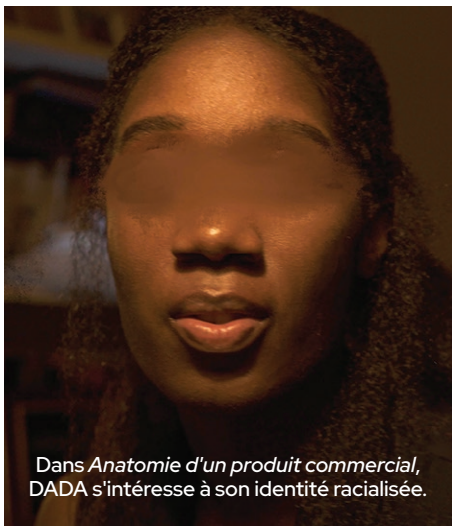


Photo : Courtoisie

Dans *Anatomie d'un produit commercial*, DADA s'intéresse à son identité racialisée.

Avec cette résidence artistique, Annie souhaite offrir un espace de ressourcement et de création, mais aussi tisser des liens avec la communauté et rendre l'art plus accessible pour tous.

La relève et l'expérience

L'artiste DADA était à La Montagnarde du 16 au 26 octobre et y retournera du 28 janvier au 7 février. Née en Haïti, elle est arrivée au Québec très jeune et vit dans le quartier Ahuntsic de Montréal. « ***À 25 ans, elle est déjà avocate et elle a passé son barreau. L'éducation est extrêmement important dans sa famille. On insistait beaucoup pour qu'elle fasse un métier sérieux. Donc elle a écouté sa famille, mais elle a toujours voulu tenter l'écriture théâtrale. Maintenant, elle a décidé qu'elle se donnait le droit de se lancer en art »***, raconte Annie.

> « L'art, c'est accepter d'être curieux, accepter la page blanche et le vertige de l'inconnu. »
>
> – Annie Roy

Son projet porte le titre de travail *Anatomie d'un produit commercial*. ***« C'est beaucoup sur son identité racialisée : comment vivre avec ça, qu'est-ce qui lui appartient ou pas, etc. Elle a vraiment un regard très critique là-dessus, qui n'est ni victimisant, ni culpabilisant. Et sa poésie est très incisive. »*** Du 12 au 18 décembre, ce sera au tour de Barbara Diabo d'être à La Montagnarde. Éminente danseuse et chorégraphe autochtone, elle sera en résidence pour son projet de danse *Our medicines*, honorant les médecines du monde naturel. ***« Elle sera beaucoup en confection des costumes pour sa nouvelle pièce »,*** explique Annie.

Enfin, Laura Doyle Péan sera en résidence du 19 février au 11 mars. Poète et activiste queer, iel s'intéresse au rôle de l'art dans les mouvements sociaux. ***« Iel travaille beaucoup avec les femmes en milieu carcéral »***, souligne Annie. Son recueil de poésie *Toujours nous nous retrouvons* se penchera sur les violences genrées dans les différentes sphères de la société.

Se ressourcer

Au coeur de la forêt laurentienne, La Montagnarde offre d'abord aux artistes en résidence un lieu unique pour créer en toute sérénité. DADA, par exemple, ***« n'est jamais vraiment sortie de Montréal, c'est vraiment une urbaine. Pour elle, c'est très différent de venir dans les Laurentides, à l'orée des bois. Même l'odeur est différente. »*** Aussi, elle vit chez ses parents, avec ses frères et ses soeurs, raconte Annie. ***« Il y a beaucoup de bruit ! Donc c'est lui offrir un temps de silence, de recueillement. »***

La résidence permet aussi de donner leur chance à des artistes de la relève. ***« Parce que c'est difficile quand on est jeune. On travaille toujours les choses de façon morcelée. On doit trouver le temps. Je veux offrir un temps privilégié. Et je les accompagne. Je trouve ça fascinant d'être proche d'un cerveau qui est en train de déployer son art »,*** confie Annie.

Partager

Cela dit, Annie ne veut pas que la résidence artistique se limite à isoler les artistes. Au contraire, elle souhaite que les artistes redonnent à la communauté et y tissent des liens. « ***Comment peut-on faire résonner dans le milieu ce que tu as à dire ?*** », illustre-t-elle. Grâce au financement donné par la MRC des Pays-d'en-Haut, cela permet donc d'organiser des ateliers et des conférences.

Pour la deuxième partie de la résidence de DADA, cet hiver, Annie veut organiser une rencontre/présentation à la bibliothèque de Saint-Sauveur. ***« Bientôt, je vais publier une entrevue avec elle sur Facebook. »*** Barbara Diabo, quant à elle, passera par la Maison des arts de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, et donnera aussi des cours à l'école primaire de Saint-Adolphe-d'Howard. ***« Elle va initier les jeunes aux danses autochtones contemporaines »***, s'enthousiasme Annie.

Pour toutes les dates des événements de La Montagnarde, suivez la page Facebook ou le site web de l'ATSA - Quand l'Art passe à l'Action.



Crédit : Do Phan Ho



Saint-Jérôme

Nelligan

Le **samedi 18 novembre**, une version abrégée de l'opéra *Nelligan* sera présentée au Théâtre Gilles-Vigneault. Le spectacle évoque les grands moments de la vie tragique d'Émile Nelligan, poète national, né en 1879 et mort le 18 novembre 1941, après avoir passé plus de 40 ans interné à l'hôpital psychiatrique Saint-Jean-de-Dieu de Montréal.

« Sur scène on entendra quelques-uns des plus beaux airs et ensembles de l'opéra – Le Vaisseau d'or, L'indifférence, La romance du vin – qui ont fait son succès depuis sa création en 1990. Dans une mise en espace signée Robert Marien, ce Nelligan en concert saura vous émouvoir par le lyrisme de la musique et l'histoire tragique de ce grand poète québécois. »

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web du Théâtre Gilles-Vigneault.

Crédit : Jen Squires



Sainte-Adèle

Ori Dagan

Le **19 novembre**, le Place des citoyens accueille Ori Dagan, auteur-compositeur-interprète et chanteur de jazz primé. Ça commence à **13 h 30**.

« Ori Dagan emmène le jazz vers de nouveaux horizons passionnants en vous présentant tour à tour des succès de ces grandes voix : Nat King Cole, Ella Fitzgerald, Sarah Vaughan, Nina Simone, Billie Holiday – entre autres -, ainsi que des pièces originales tirées de son propre répertoire. Sa voix riche de baryton et ses capacités d'impro-visateur sont à couper le souffle. Avec ses musiciens, ils interprètent un mélange captivant de musiques rafraîchissantes et contemporaines. Vous quitterez la salle de spectacles en ayant encore en tête des mélodies inoubliables ! »

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web de la Ville de Sainte-Adèle.



Crédit : Les Aventuriers Voyageurs

Sainte-Adèle

Film *Bali, l'île des dieux*

Les Aventuriers Voyageurs vous convient à une projection du film *Bali, l'île des dieux* le **samedi 18 novembre** à **16 h 15**, au cinéma Pine. Les réalisateurs, Richard-Olivier Jeanson de Sainte-Adèle et Ugo Monticone de Prévost, seront sur place pour l'occasion.

« Rizières émeraude, volcan actifs et vagues turquoise sur récifs coralliens, Bali, l'île des dieux vous réserve un véritable coup de foudre. Avec leurs riches traditions millénaires, les trois millions de Balinais séduisent par leur étonnante gentillesse, mais aussi par leur amour du beau. Les cinéastes Richard-Olivier Jeanson et Ugo Monticone s'unissent pour tenter de répondre à la question : qu'est-ce qui fait de Bali un paradis ? Amoureux des traditions authentiques et du bien-être apaisant, les deux aventuriers partageront avec vous leurs images spectaculaires de l'île des dieux où les Balinais accueillants sont fiers de partager avec nous leur culture. »

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web des Aventuriers Voyageurs.



Saint-Jérôme | **Hommage à Muse**

Le groupe Uprising rendra hommage à Muse le samedi **18 novembre** à L'Artemis, à Saint-Jérôme. Ça commence à **21 h 30**. Les billets sont 15 $, plus les taxes, en prévente. Ils seront 20 $ à la porte, la soirée du spectacle.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page Facebook de L'Artemis.

Morin-Heights | **Activités de danse**

Dans le cadre d'une résidence d'artiste organisée par Danse Laurentides au chalet Bellevue, deux activités spéciales sont ouvertes au public. D'abord, le **samedi 18 novembre**, de **10 h à 12 h**, un atelier de danse de rue avec Ford MacKeown Larose est offert aux adolescents de 2e à 5e secondaire, avec ou sans expérience. Puis, le spécialiste de danse de rue donnera une présentation publique le **19 novembre**, de **15 h à 16 h**.

« Pour conclure sa semaine de résidence à Morin-Heights, Ford McKeown et sa compagnie Forward Movements offriront une présentation publique. Nous sommes très heureux de l'accueillir et de vous convier à cet événement unique. Spécialisé en danse de rue, Ford se démarque par son approche singulière du Boogaloo/Popping. Chacun de ses pas reflète les riches héritages qui l'habitent. Son aventure chorégraphique a pour but de mettre en mouvement les univers parallèles qui animent son imaginaire. »

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web de Morin-Heights.



Hockey féminin

Anaïs Leprohon remporte l'argent à Dawson Creek

Luc Robert (initiative de journalisme local) – La jeune Sauveroise Anaïs Leprohon a guidé Équipe Québec à l'obtention de la médaille d'argent au Championnat national féminin des moins de 18 ans, qui se tenait à l'Ovintiv Events Centre de Dawson Creek, en Colombie-Britannique.

Une prolongation aura été nécessaire pour voir l'équipe Ontario Rouge remporter la médaille d'or, dans une défaite crève-cœur de 3-2 subie le samedi 11 novembre.

Âgée de seulement 15 ans, Leprohon a été surclassée de catégorie et affrontait des joueuses nettement plus vieilles qu'elle.

« Dès 2022, j'ai été surclassée pour jouer avec les meilleures filles U18. On ne s'attendait pas de connaître un dossier parfait à Dawson Creek. La percée a été inespérée. On possédait un club de travaillantes, avec beaucoup de cœur, à défaut d'avoir beaucoup de talent », a souligné la jeune athlète qui étudie au programme sport-études à l'école Saint-Gabriel.

Signes précurseurs

Anaïs s'aligne avec les Étoiles des Laurentides-Lanaudière, en saison régulière, où elle est capitaine de sa formation.



Photo : Marie-France Laporte

Anaïs Leprohon vient de remporter une médaille d'argent inattendue à Dawson Creek, Colombie-Britannique.

« On parle d'une défenseure engagée, portée vers l'attaque. Même à son année recrue à 14 ans, elle prenait déjà sa place parmi des joueuses de troisième année. Son intelligence au jeu en fait une joueuse d'exception. Elle a notamment réussi le but gagnant à la Coupe Chevrolet, en prolongation. C'est une meneuse née, qui appuie l'attaque et travaille en tout temps. Avec le temps, elle améliore aussi sa prise de décisions, à savoir quand foncer ou passer le disque », a décrit son entraîneur avec les étoiles, Patrick Laramée.

Glace extérieure

Anaïs Leprohon a amorcé son hockey dans la ligue extérieure de hockey interparoissiale des Pays-d'en-Haut, avec l'équipe de Saint-Sauveur.



« Ses deux sœurs sont des adeptes de ski alpin. Elle aussi, mais le hockey a vite pris le dessus. On voyait qu'elle poussait constamment. Elle s'est alignée ensuite avec les Montagnards atomes AA de Sainte-Agathe, avant d'être prise en charge dans le pee-wee AAA et les Étoiles », a témoigné son père Steve Leprohon.

La principale intéressée a connu des moments inoubliables sur les glaces extérieures. *« C'était lors de mes années de 7 à 10 ans. J'appréciais jouer avec mes amies, que j'ai fréquentées aux écoles Marie-Rose et de la Vallée. C'est devenu plus sérieux ensuite. »*

Anaïs vient de faire l'objet d'une présentation de la joueuse Trio Hockey du mois d'octobre.

Elle est décrite comme étant une joueuse à l'éthique de travail hors-pair, aimée de toutes ses coéquipières. Son aisance naturelle avec la rondelle, dans les deux sens du jeu, a aussi été glorifié.

« Tout ce qui se rattache aux sports m'intéresse. J'aspire à étudier en physiothérapie plus tard, donc en passant par les sciences et les mathématiques au collégial. J'aurai plusieurs possibilités au Cégep à envisager, mais aller à l'extérieur de la région me comblerait », a-t-elle précisé.

Même si des bons programmes en division 1 existent à Saint-Laurent, André-Laurendeau, John-Abbot et au Collège Dawson, elle ne détesterait pas évoluer à Sherbrooke ou à Limoilou.

« Anaïs est prise en charge par Équipe Québec et les Étoiles des Laurentides-Lanaudière. Son CV s'étoffe de lui-même. En maintenant de la constance, elle s'ouvrira plusieurs portes. Elle progresse très bien sous les conseils de Charles Dupéré et de Patrick Laramée. Anne-Sophie Bettez (ex Force de Montréal) vient aussi la superviser à Saint-Gabriel », a ajouté le paternel.

Patinage de vitesse

Une première compétition régionale dans les Pays-d'en-Haut

Luc Robert (initiative de journalisme local) – La Rencontre C L'Fun de patinage de vitesse a réuni 62 participants, le samedi 11 novembre dernier, qui ont participé à 84 courses, à l'aréna du Centre sportif des Pays-d'en-Haut.

Le spectacle dynamique, tenu dans une atmosphère conviviale, a mis en vedette des patineurs talentueux âgés de 5 à 8 ans, issus de 8 clubs différents. Le Club de Patinage de Vitesse Pays-d'en-Haut (CPVPDH) a marqué un jalon significatif en organisant cette première compétition régionale.

« L'événement a été un franc succès, attirant l'attention de passionnés de patinage de vitesse, de familles enthousiastes et de centaines de spectateurs venus soutenir les jeunes patineurs », a témoigné Marilou Fauteux, présidente fondatrice du CPVPDH.

Il s'agissait d'un premier événement d'une série de trois, dans le cadre des Rencontres C L'Fun. *« Sainte-Adèle représentait le premier arrêt 2023-2024 du circuit officiel. Une deuxième épreuve se tiendra à Montréal (Ville Saint-Michel), alors qu'une troisième reste à déterminer au calendrier. Le tout se terminera en grande pompe par le Festival des Vives Lames, à Saint-Jérôme au printemps, qui inclura les patineurs et patineuses de 5 à 12 ans. »*

Figures locales

Cinq patineurs ont représenté fièrement le CPVPDH lors de cette compétition historique, soit : Elara Nucera, Floriano Nucera et Vittorio Nucera de Sainte-Adèle, Valentina Scarlett Rojas-Wintermark de Saint-Sauveur, ainsi que Emilio Alfaraz de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, qui ont tous démontré leur détermination et leur talent sur la glace. *« Les Rencontres C L'Fun sont des événements amicaux, mettant en avant la participation, le dépassement de soi, le respect d'autrui et l'esprit communautaire, qui représentent des valeurs chères du CPVPDH. Dans le cadre du circuit C L'Fun, les clubs offrent un espace d'apprentissage, où l'accent est mis sur le plaisir et le développement, plutôt que sur les résultats compétitifs. Chaque patineur a été honoré d'un ruban de participation, soulignant l'importance de l'effort et de l'engagement »*, a ajouté celle qui fait aussi office de coordinatrice de la compétition.

Le CPVPDH compte maintenant un total de 22 adeptes dans ses rangs officiels. *« On commence déjà à faire des petits ! Zachary Simard et Elliot Alfaraz, deux patineurs de l'an dernier, sont maintenant inscrits au programme Sport-études à l'École polyvalente de Saint-Jérôme. Ils portent toujours les couleurs du CPVPDH. Il nous sont même revenus à titre d'entraîneur pour l'année 2023-2024. C'est très motivant de voir que nos efforts font boule de neige »*, a renchéri Mme Fauteux.



Photo : Roger Lauzon

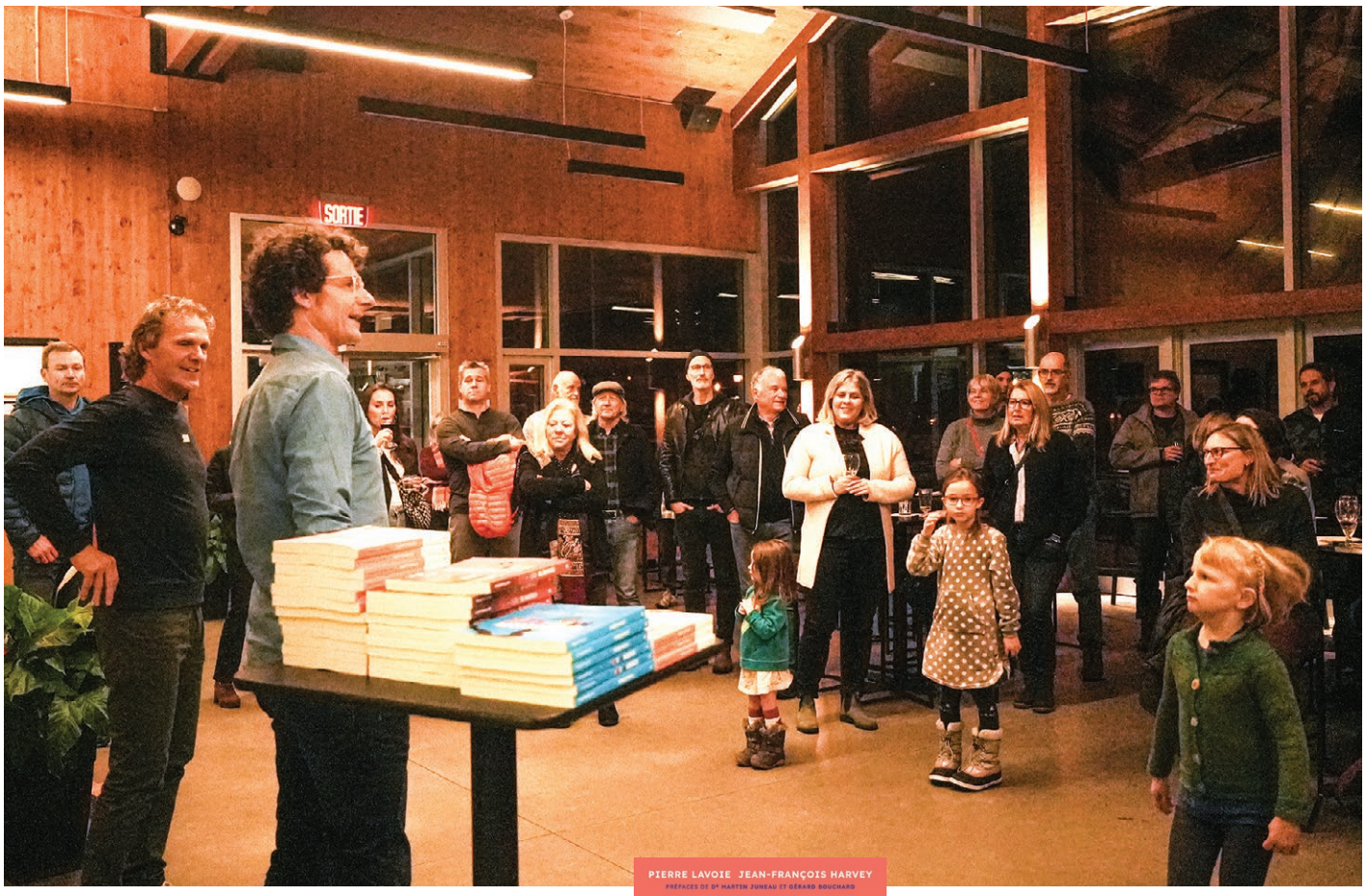
Les jeunes s'en sont donnés à cœur joie à la première *«Rencontre C L'Fun»* du CPVPDH.

Nouvelle ère

La Rencontre C L'Fun a donné des ailes à la popularité de la discipline. *« Cette première compétition régionale a marqué le début d'une nouvelle ère pour le club et a renforcé son engagement envers la promotion du patinage de vitesse dans la région. Cette discipline était inexistante dans notre région il n'y a pas si longtemps. On réussit avec de tels événements à créer de l'amour pour notre sport. Le CPVPDH exprime d'ailleurs sa gratitude envers tous les participants, les bénévoles, les spectateurs, et les partenaires qui ont contribué au succès de la Rencontre C L'Fun »*, peut-on lire dans le communiqué.

Plus de détails au sujet du CPVPDH peuvent être obtenus sur leur site web.

Les jeunes doivent bouger plus, plaide Jean-François Harvey



Photos : Derek Olive



Jean-François Harvey et Pierre Lavoie lançaient le livre *Faut que ça bouge*, jeudi dernier au Théâtre du Marais à Val-Morin.





Marie-Catherine Goudreau - Jean-François Harvey, résident de Val-Morin, a lancé conjointement avec Pierre Lavoie le livre Faut que ça bouge ! : une approche du sport différente pour des jeunes en bonne santé. Dans leur ouvrage, ils plaident qu'un nouveau système devrait être appliqué au Québec, alors que les conditions physiques et mentales des jeunes sont en déclin.

« Les jeunes ne bougent plus assez. C'est le défi : comment arriver à ce qu'ils bougent, mais surtout comment arriver à ce qu'ils bougent toute leur vie », dit-il. Selon Pierre Lavoie et Jean-François Harvey, il y a à la base un double problème. D'abord, il y a beaucoup de sédentarité, notamment à cause des écrans. Puis, il y a l'aspect de compétition et de performance qui peut nuire à la pratique de l'activité physique chez les jeunes.

S'inspirer de la science et d'ailleurs

On observe un déclin de la condition cardio-respiratoire depuis les années 1980, explique M. Harvey. Puis, la capacité fonctionnelle, c'est-à-dire la capacité à fournir un effort prolongé, a diminué de 30 % depuis ces années.

« Il y a eu une modification de notre mode de vie, alors qu'on peut passer nos journées à rester assis sur une chaise. Mais avant, on bougeait par nécessité. Il faut maintenant arriver à inclure ce besoin vital dans notre mode de vie », insiste-t-il.

Ainsi, le livre se veut un outil autant pour les parents, les enseignants, les entraineurs que pour les élus de la société. *« On propose une approche basée sur la science, sur des études et sur les meilleures pratiques adoptées dans d'autres pays, notamment dans les pays scandinaves »*, explique-t-il. L'auteur donne l'exemple de la Norvège, où le sport est très accessible et inclusif pour tous. *« Ils ont d'ailleurs des meilleurs résultats au niveau sportif, et pourtant, il n'y a aucune compétition avant l'âge de 13 ans »*, rapporte-t-il.

« Tout un système à changer »

Les deux auteurs plaident donc pour un modèle québécois favorisant *« le développement global des jeunes en premier, dans un but de santé durable »*. Ce modèle doit être *« inclusif, accessible, avec des activités physiques variées, un mode de vie actif et une approche éducative repensée »*, lit-on sur le site web de Jean-François Harvey.

Ce dernier prône aussi la reconnexion avec la nature et les autres, mais surtout de faire de l'activité physique avec du plaisir. *« C'est tout le système qu'il faut changer. Il faut que le gouvernement mette plus d'argent dans la prévention. Au niveau municipal, les villes doivent changer leur approche pour favoriser le mouvement chez les jeunes. À l'école, les jeunes doivent aller plus souvent dehors avec des sports organisés. Au niveau familial, ce sont les parents qui doivent inculquer un modèle actif »*, soutient l'auteur.

« Par exemple, si un jeune veut jouer au volley-ball, il faut qu'il fasse partie d'une équipe. Mais s'il ne fait pas le club, il ne pourra pas jouer. [...] Dès qu'un jeune est bon dans un sport, on va le spécialiser dans ce sport et ce sera axé sur la performance. Il ne va donc faire que ce sport, plutôt que d'en pratiquer plusieurs. [...] Quand beaucoup d'énergie est mise dans une activité, le jeune finit par décrocher et ne développe pas d'autres compétences pendant tout ce temps », soutient M. Harvey.

Comment inclure l'activité dans la vie des jeunes

« La clé pour les jeunes, c'est de faire de l'activité physique dans le plaisir et avec les amis », soutient Jean-François Harvey. *« Si on reste dans le plaisir, que c'est inclusif et accessible, les jeunes auront beaucoup plus de chance de bouger que si c'est associé à de la pression et de la performance. »* Selon lui, les jeunes devraient tous avoir la possibilité d'apprendre le ski de fond, de nager, de courir et de faire du vélo.

De plus, il faut inclure plus d'occasions pour les jeunes de bouger à l'école, et pas seulement dans les cours d'éducation physique. Par exemple, on pourrait inclure des pauses actives entre les cours ou encore pratiquer le transport actif pour se rendre à l'école. Bien sûr, il faut prendre le temps de bouger avec les enfants, ce qui n'est pas toujours évident avec la conciliation du travail pour les parents.

> « La clé pour les jeunes, c'est de faire de l'activité physique dans le plaisir et avec les amis. »
>
> – Jean-François Harvey

« En Finlande, les gens terminent de travailler à 16 h. Ça leur donne plus de temps avec leurs enfants. Puis, les jeunes ont aussi moins d'heures dans une année scolaire qu'ici », rapporte M. Harvey.

L'activité physique peut se pratiquer de multiples façons et n'a pas toujours besoin d'être structurée, explique-t-il. On peut penser à aller jouer dehors, cueillir des champignons, sauter sur une trampoline, faire du ski de fond ou encore aller à l'école à pied. *« Les jeunes ont besoin d'avoir du plaisir. »*

Jean-François Harvey et Pierre Lavoie proposent un modèle québécois *« qui nous éloigne des comportements sédentaires excessifs et nous ramène à notre besoin vital de bouger »*.

579-477-7779 11500 Rue de Chambord Mirabel, QC J7J 2S9

CONDOS LOCATIFS







ÉLÉGANCE ET CONFORT ULTIME

Au 7 Sens, nous avons tout prévu pour que votre vie quotidienne soit synonyme de luxe, de confort et de commodité. Ne manquez pas cette opportunité exceptionnelle de vivre dans un environnement où chaque détail a été soigneusement pensé pour vous offrir la meilleure expérience de location de condos à Mirabel.

Le 7 Sens ne se contente pas de vous offrir un logement de qualité supérieure, il met également à votre disposition une gamme impressionnante d'espaces communs tel qu'une piscine intérieure, spa et sauna, golf virtuel, gym, salle de yoga, billard/lounge, terrasse extérieure, salle de réception, 70 bornes de recharge électriques ($) et station lave-auto!

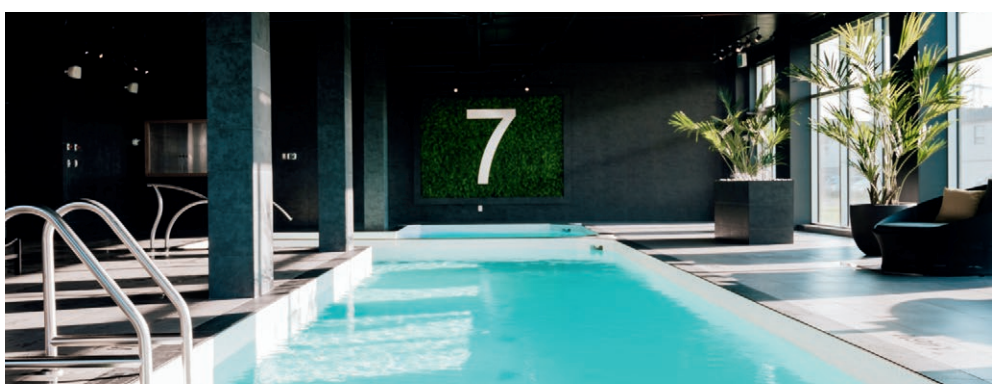
De plus, une location vous permet de bénéficier d'une liste impressionnante d'inclusions qui simplifient votre vie quotidienne. Parmi elles :

7 électroménagers, stationnement intérieur, wifi/Internet, chaîne de télé. HD, un espaces de rangement, comptoirs en quartz, dosseret, eau chaude, unité murale pour climatisation et chauffage de base et échangeur d'air.



UN PROJET SIGNÉ INVESTISSEMENT RAY JUNIOR







DISPONIBLE MAINTENANT!

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

7 SENS
condos locatifs

WWW.LE7SENS.COM

>P008397-1

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Vos Classées

Heure d'ouverture :
lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Heure de tombée : Mardi 10h
Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 16h30
Mode de paiement : VISA MasterCard

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce.
Toute discrimination est illégale.

Offrez-vous des extras
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ **Caractères gras**
Informez-vous auprès de votre téléconseiller

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

205 - Logement appart à louer

4-1/2, 2 s.d.b., 2 chambres, foyer combustion lente, grand terrain 8,000 pi.ca, 514-816-1012

245 - Chambres à louer

GRANDE chambre meublée avec salon et s.d.b privée, libre, Village St-Sauveur, câble/ internet/ électricité inclus, non-fumeur, références requises, pas d'animaux, 450-530-1759

SITUÉES à Piedmont, chambres motel à louer avec cuisinette. Tout inclus. 1,200$/ mois. 514-518-2999

À Ste-Adèle, grande chambre. Non-fumeur. Références. Travailleur/ retraité, propre. 450-499-4585

260 - Chalets | Maisons de campagne à louer

CHALET 3 chambres, St-Adolphe-d'Howard, vue sur le lac, à pied du village, près pentes de skis. De décembre à fin mars. Tout inclus : 2,500$. 514-772-2022

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

ESPACE EST, massage, spa OUVERT lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990.

424 - Astrologie

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

442 - Constructions | Rénovations | Réparations

(SABLAGE) LES PLANCHERS DE BOIS FRANC R.B. Spécialités : sablage, teinture, réparation, installation de plancher de bois de toutes sortes. Estimation gratuite. Travail garanti. Prix compétitif. Aucun dépôt demandé. Assurances complètes. R.B.Q. : 8112-2541-03, 514-594-8028

(SABLAGE) LES PLANCHERS DE BOIS FRANC R.B. Spécialités : sablage, teinture, réparation, installation de plancher de bois de toutes sortes. Estimation gratuite. Travail garanti. Prix compétitif. Aucun dépôt demandé. Assurances complètes. R.B.Q. : 8112-2541-03, 514-594-8028

484 - Services divers

INSTALLATION de céramique en tous genres. 20 ans d'expérience. 514-778-9004

Je paye le même prix qu'à l'épicerie et je récupère à votre domicile, cannettes, bouteilles de vin et acools. De Trembalnt à Montréal. Service 5 étoiles, 450-365-6032

680 - Conc. entretien sécurité

CONCIERGE recherché immeuble 38 logements, Ste-Adèle. Travaux d'entretien, horaire flexible, temps partiel, salaire à discuter, 450-806-4814

945 - Achat d'autos

ACCRÉDITÉ SAAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 7/7. Payons comptant. Vendons pneus neufs et usagés Auto Carey 514-214-8304, 450-882-2626

ceramique mrnicolas.com
Pose de céramique
Ardoise et granit
Douche sur mesure
Expérience
Travail propre
RBQ.56103849-01
514.238.2653
P0004222-1

Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux 514 946-6353
>P0003378-1

ABATTAGE, ÉMONDAGE St-Sauveur
EXCAVATION DE TOUS GENRES
FERMETURE DE PLATES-BANDES, RAMASSAGE DE FEUILLES
• ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX
• ÉMONDAGE
• DÉSSOUCHAGE
Assurance complète
URGENCE 24/24
>P008367-1
Cell.: 450 530-4521 Martin Binette

TOITURES SILANIC
RBQ 5670 7094 01
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.silanictoitures.com

VISITEZ NOTRE SECTION EMPLOIS LOCAUX
Accès journalacces.ca

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?
Laissez Mimi Legault vous aider :
• lettres • discours • c.v.
• corrections
• travaux scolaires
• autobiographies
mimilego@cgocable.ca



Accès journalacces.ca



Municipalité de PIEDMONT

AVIS PUBLIC

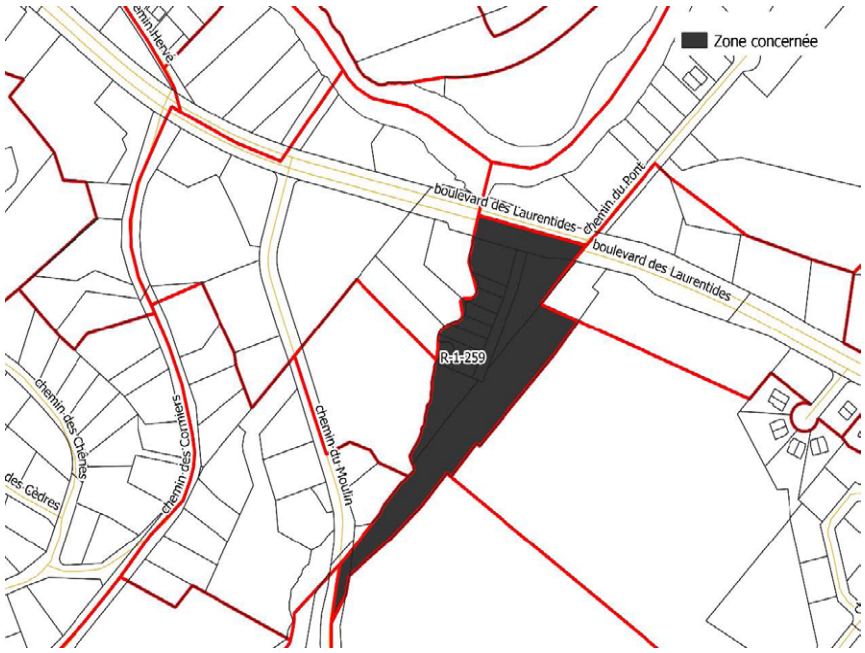
ASSEMBLÉE PUBLIQUE D'INFORMATION ET DE CONSULTATION
RÈGLEMENT #757-78-23

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par le premier projet de règlement #757-78-23 afin de renuméroter la Zone R-1-259 par C-2-259 et de prévoir des normes pour les usages autorisés dans cette zone.

Avis est par la présente donné par la soussignée, Caroline Aubertin, directrice générale et greffière trésorière, que le Conseil municipal, suite à l'adoption par résolution lors de l'assemblée tenue le 6 novembre 2023 d'un projet de règlement portant le numéro 757-78-23, tiendra une ***assemblée publique d'information et de consultation le mercredi 29 novembre 2023 à compter de 18h30 dans la salle de l'Hôtel de Ville située au 670, rue Principale à Piedmont***, le tout en conformité avec les dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Ledit projet de règlement numéro 757-78-23 consiste à remplacer l'identification de la zone R-1-259 par C-2-259, remplacer la grille des usages et des normes de la zone R-1-259 par la grille des usages et des normes de la zone C-2-259, d'ajouter des dispositions particulières applicables à la zone C-2-259, prévoir des normes pour l'affichage à l'intérieur de la zone C-2-259 et remplacer l'identification de la zone R-1-259 par la zone C-2-259 pour les zones où l'usage complémentaire d'hébergement touristique de type résidence principale est interdit

Ce projet de règlement s'applique à la zone concernée R-1-259



Ledit projet de règlement contient des dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Au cours de cette assemblée publique de consultation, le maire monsieur Martin Nadon ou le président de l'assemblée expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption et entendra les personnes et/ou organismes qui veulent s'exprimer sur le projet.

Ledit projet de règlement est disponible et toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures régulières de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h00 à 16h30 et le vendredi de 8h00 à 12h00 ainsi que sur le site internet.

DONNÉ À PIEDMONT, CE 8e JOUR DU MOIS DE NOVEMBRE 2023.

_____
Caroline Aubertin
Directrice générale et greffière trésorière

>P008417-1

Municipalité de PIEDMONT

AVIS PUBLIC

ASSEMBLÉE PUBLIQUE D'INFORMATION ET DE CONSULTATION
RÈGLEMENT #898-23

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par le projet de règlement #898-23 concernant l'imposition d'une contribution destinée à financer tout ou partie de dépenses liées à l'ajout, l'agrandissement ou la modification d'infrastructure ou d'équipements municipaux

Avis est par la présente donné par la soussignée, Caroline Aubertin, directrice générale et greffière trésorière, que le Conseil municipal, suite à l'adoption par résolution lors de l'assemblée tenue le 6 novembre 2023 d'un projet de règlement portant le numéro 898-23, tiendra une ***assemblée publique d'information et de consultation le mercredi 29 novembre 2023 à compter de 18h30 dans la salle de l'Hôtel de Ville située au 670, rue Principale à Piedmont***, le tout en conformité avec les dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Ledit projet de règlement numéro 898-23 consiste à prévoir une contribution destinée à financer des dépenses liées à l'ajout, l'agrandissement ou la modification d'infrastructures ou d'équipements municipaux.

Ce projet de règlement s'applique à l'ensemble du territoire de la municipalité de piedmont

Ledit projet de règlement ne contient pas de dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Au cours de cette assemblée publique de consultation, le maire monsieur Martin Nadon ou le président de l'assemblée expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption et entendra les personnes et/ou organismes qui veulent s'exprimer sur le projet.

Ledit projet de règlement est disponible et toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures régulières de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h00 à 16h30 et le vendredi de 8h00 à 12h00 ainsi que sur le site internet.

DONNÉ À PIEDMONT, CE 8e JOUR DU MOIS DE NOVEMBRE 2023.

_____
Caroline Aubertin
Directrice générale et greffière trésorière

>P008415-1



ACCÈS journalacces.ca

ACCÈS journalacces.ca

Saint-Adolphe-d'Howard
Naturellement accueillante

APPEL D'OFFRES NO ADM2023-02
PROPRIÉTÉS À VENDRE POUR FINS DE CONSTRUCTION RÉSIDENTIELLE

La Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard sollicite les personnes intéressées à acquérir une propriété municipale pour construction résidentielle unifamiliale. Elle requiert une offre d'achat pour la vente de la propriété identifiée ci-dessous.

IDENTIFICATION DE LA PROPRIÉTÉ

Prop.	Identification des lots	Superficie totale	Prix de vente minimal
1	5 718 699	3 663,4 m2	35 000$

La TPS et la TVQ s'ajouteront au prix de vente.

Toute personne intéressée à acquérir cette propriété doit présenter une soumission dûment complétée sur le formulaire de soumission joint au présent appel d'offres ou publié sur notre site web en indiquant clairement le montant offert, sans les taxes, et transmettre le ou les formulaire(s) de soumission sous enveloppe scellée, cachetée et clairement identifiée portant la mention :

« APPEL D'OFFRES ADM2023-02, VENTE DE PROPRIÉTÉ MUNICIPALE »

CONDITIONS ET MODALITÉS DE L'ACHAT DE LA PROPRIÉTÉ

- L'aménagement de la propriété devra respecter les dispositions applicables à la réglementation d'urbanisme municipale et à tout autre règlement applicable.
- L'acquéreur s'engage à débuter la construction d'une résidence unifamiliale dans un délai maximal de 24 mois suivant la signature de l'acte de vente.
- L'acquéreur ne pourra pas vendre ou autrement disposer de la propriété tant que le bâtiment résidentiel n'aura pas été complètement parachevé; la présente restriction ne devant cependant pas l'empêcher de consentir une hypothèque relative au financement de cette construction.
- Le soumissionnaire s'engage à signer, dans un délai de trente (30) jours après son envoi, la promesse d'achat que lui soumettra la Municipalité.

En sus du formulaire de soumission, l'enveloppe devra contenir une traite bancaire, ou autre forme d'acompte légalement reconnue, dont le montant équivaut à 10 % du montant de l'offre d'achat soumise à la Municipalité.

L'enveloppe scellée pourra être déposée en main propre ou par messagerie spéciale au plus tard le lundi 4 décembre 2023 à 10h00 à l'adresse suivante :

Madame Andrée Dugré, adj. à la direction générale et à la mairie
« Appel d'offres ADM2023-02, Vente de propriété municipale »
Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard
1881 chemin du Village
Saint-Adolphe-d'Howard (QC) J0T 2B0

L'ouverture des soumissions se fera à huis clos, immédiatement après l'expiration du délai, soit le lundi 4 décembre 2023, à 10h05.

La présente ne constitue pas un engagement pour la Municipalité de vendre la propriété visée par le présent appel d'offres. Les documents annexés au présent appel d'offres – fiche descriptive de la propriété et formulaire de soumission – sont disponibles sur le site web de la Municipalité et à l'hôtel de ville.

La municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard ne s'engage pas à accepter ni la plus élevée ni aucune des offres reçues et n'encourt aucune obligation ni frais envers les soumissionnaires. TOUTE PROPOSITION INFÉRIEURE AU PRIX DE VENTE MINIMAL, TOUTE PROPOSITION COMPORTANT PLUS D'UN MONTANT OU TOUTE PROPOSITION REÇUE APRÈS 10H00 LE LUNDI 4 DÉCEMBRE 2023 SERA AUTOMATIQUEMENT REJETÉE.

Donné à Saint-Adolphe-d'Howard, ce 15 novembre 2023.

Stéphane LaBarre
Directeur général et greffier-trésorier

>P008410-1

Municipalité de PIEDMONT

AVIS PUBLIC

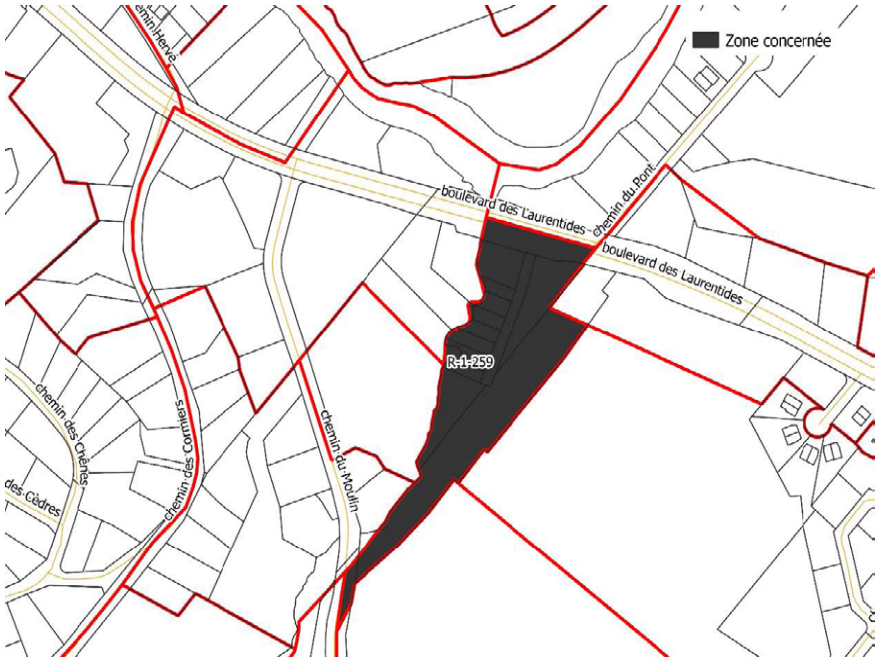
ASSEMBLÉE PUBLIQUE D'INFORMATION ET DE CONSULTATION
RÈGLEMENT #761-10-23

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par le projet de règlement #761-10-23 visant à assujettir la zone C-2-259 au règlement portant sur les plans d'implantation et d'intégration architecturale #761-07

Avis est par la présente donné par la soussignée, Caroline Aubertin, directrice générale et greffière trésorière, que le Conseil municipal, suite à l'adoption par résolution lors de l'assemblée tenue le 6 novembre 2023 d'un projet de règlement portant le numéro 761-10-23, tiendra une ***assemblée publique d'information et de consultation le mercredi 29 novembre 2023 à compter de 18h30 dans la salle de l'Hôtel de Ville située au 670, rue Principale à Piedmont***, le tout en conformité avec les dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Ledit projet de règlement numéro 761-10-23 consiste à retirer la zone R-1-259 du règlement sur les PIIA et d'assujettir la zone C-2-259 au chapitre 3 du règlement sur les PIIA.

Ce projet de règlement s'applique à la zone concernée R-1-259 du territoire de la municipalité de piedmont



Ledit projet de règlement ne contient pas de dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Au cours de cette assemblée publique de consultation, le maire monsieur Martin Nadon ou le président de l'assemblée expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption et entendra les personnes et/ou organismes qui veulent s'exprimer sur le projet.

Ledit projet de règlement est disponible et toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures régulières de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h00 à 16h30 et le vendredi de 8h00 à 12h00 ainsi que sur le site internet.

DONNÉ À PIEDMONT, CE 8e JOUR DU MOIS DE NOVEMBRE 2023.

_____
Caroline Aubertin
Directrice générale et greffière trésorière

>P008416-1

NOUVELLE AVIS DE CESSATION

L'auteur et conférencier Joël Monzée, docteur en neurosciences, a arrêté sa pratique en psychothérapie depuis juillet 2022. Les dossiers cliniques sont transférés sous la responsabilité de sa collègue Isabelle Fournier, neuropsychologue et psychothérapeute. Institut du développement de l'enfant et de la famille 1285 chemin Masson - Lac Masson (Québec) J0T1L0

>P008394-1

ESPACE PUBLICITAIRE
450.227.7999

ACCÈS journalacces.ca

Avis public

AVIS PUBLIC

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

CONSULTATION PUBLIQUE
SUR LA DÉLIMITATION DE NOUVEAUX SECTEURS
À POTENTIEL ACÉRICOLE
À PRIORISER DANS LES FORÊTS DU DOMAINE DE L'ÉTAT

Du 30 octobre au 14 décembre 2023

Le ministère des Ressources naturelles et des Forêts invite la population à participer à la consultation publique portant sur de nouveaux secteurs à potentiel acéricole à prioriser pour lesquels des permis d'intervention pour la culture et l'exploitation d'une érablière à des fins acéricoles pourraient être délivrés dans les forêts publiques de votre région.

Cette consultation vise les forêts publiques des régions suivantes :

Abitibi-Témiscamingue
819 763-3388
abitibi-temiscamingue.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Bas-Saint-Laurent
418 727-3710
bas-saint-laurent.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
418 643-4680
capitale-chaudiere.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Centre-du-Québec
819 371-6151
centreduquebec.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Estrie
819 820-3190
estrie.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine
418 388-2125
gaspesie-iles-de-la-madeleine.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Lanaudière
819 425-6375
lanaudiere.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Laurentides
819 425-6375
laurentides.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Mauricie
819 371-6151
mauricie.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Outaouais
819 246-4827
outaouais.foret@mrnf.gouv.qc.ca

Pour consulter les nouveaux secteurs proposés et transmettre vos commentaires :
Québec.ca/consultations-potentiels-acéricoles

Informations par téléphone et courriel

Vous pouvez communiquer avec votre bureau régional, dont les coordonnées sont indiquées plus haut à côté de votre région, pour des renseignements supplémentaires.

Québec

REFLET TÉMISCAMIEN : Date de parution : 14 novembre 2023
PEUPLE LOTBINIÈRE, COURRIER FRONTENAC, ACCÈS-JOURNAL DES PAYS D'EN HAUT, ÉCHO DE LA TUQUE, HEBDO MÉKINAC DES CHENAUX : Date de parution : 15 novembre2023
Format : 1/3 V - (4,861" x 8,222)
CU1018122

>P008387-1

Accès 36 avenue Filion, St-Sauveur J0R 1R0 | 450.227.7999
Sans frais : 1 844 856-5144 | Télecopieur 450 227-1225 | journalacces.ca

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Mélanie Gosselin, Antoine Gascon DIRECTEUR ARTISTIQUE Cédric Leblanc | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon, Aurélie Moulun | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES Aurélie Moulun, Simon Cordeau, Luc Robert, France Poirier, Eve Ménard, Charles Séguin | DIRECTEURS DE COMPTE Kenny Carrier, Camille Vaillancourt, Pascale Arcand | PHOTOGRAPHE / VIDÉASTE Sébastien Fleurant

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, dontnotamment 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.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada Québec RS RÉSEAU SÉLECT

PEFC PEFC/01-31-106 Certifié PEFC Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées www.pefc.org

Avis de décès

palliacco
soutien, accompagnement et répit.
DONNEZ
pour nous permettre d'assurer un soutien aux personnes en deuil.
1 855 717-9646
PALLIACCO.ORG
>P006480-1

Accès
atelier@journalacces.ca

Jeannette Boivin
1936 - 2023



À Saint-Sauveur, le 9 novembre 2023, à l'âge de 87 ans, est décédée en douceur, suite à une longue maladie, Mme Jeannette Boivin, épouse de feu Elphège Massé et conjointe de feu Guy Saintonge.

Elle laisse dans le deuil ses filles Andrée (Yves Picard) et Marie-Anne, ses petits-enfants, Élisabeth (Guillaume Jean, famille Paolucci), Gabrielle et Frédérick (famille Gagnon), ses sœurs Jacqueline (feu Lionel Lortie), Diane (Marcel Diotte), feu Jeannine Boivin (feu Adrien Philibert) et Lise (Michel Warnant), famille Saintonge, autres beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces, ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra vos condoléances le dimanche 26 novembre 2023 de 13h à 16h au salon de la : Maison Funéraire Trudel, 400 Place du Curé Labelle, Saint-Jérôme, QC. (450) 438-1234

Un hommage lui sera rendu au salon ce même dimanche à 15h30.

Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société d'Alzheimer du Québec.

La famille remercie les membres du personnel du CHSLD L.-B. Desjardins pour le soutien et les soins prodigués à Mme Boivin.

La famille aimerait remercier les membres du personnel du CHSLD L.-B. Desjardins pour les bons soins prodigués à Mme Boivin.

MAISON TRUDEL SERVICES FUNÉRAIRES

>P008419-1



Association de la fibromyalgie des Laurentides
Sans frais : 1-877-705-7766
701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, Qc, J7Z 5C7 / 450 569-7766
afl@videotron.ca fibromyalgie-des-laurentides.ca

CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG



CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG
Appels locaux dans la région des Laurentides 450.569.0101
1 866 APPELLE (277-3553)

Répit, Bien-Être
Services de répit et d'accompagnement pour proches aidants et personnes aînées.
19 AVENUE DE LA GARE, LOCAL I
ST-SAUVEUR, QC, J0R 1R0
450-224-2657 / Repit.bienetre@gmail.com

SP MD
Section Laurentides
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES
Galeries Laurentides
500 Boulevard des Laurentides
bureau 28, Saint-Jérôme (Qc) J7Z 4M2
scleroseenplaques.ca/section/laurentides
450 436-4469

ESPACE PUBLICITAIRE
450.227.7999

Franke Mercedes-Benz Ste-Agathe

Concessionnaire Étoile Mercedes-Benz 2022 - 2023 • Merci beaucoup !



Mercedes-AMG G63 4 Matic • Remarquable à toute altitude !



Prix: 316 301$, taxe de luxe incluse. Ensemble jantes et pneus d'hiver sans frais !*

*Mercedes-AMG G63 4Matic+ 577ch 2023 • Ensemble exclusif • Groupe Manufacturier diamant • Cuir Napa • Ensemble fibre de carbone AMG Jantes AMG 22 pouces Monoblock • Ensemble « Night Package » AMG. Taxe de luxe incluse, frais de transport et de préparation inclus! TPS, TVQ et frais d'immatriculation en sus. Livraison immédiate. Numéro de stock: 71161.

Offre expire le 30 novembre 2023!

Mercedes-Benz

Franke Mercedes-Benz • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts •1 888 480-9075
mercedes-benz-franke.ca • **For english info please call!**

>P008296-2