

Accès

LE

Journal des
Pays-d'en-Haut

ELISAPIE ISAAC L'ESSENCE DU GRAND NORD

PAGE 4

CHRONIQUE À MIMI

CONDUIRE UN CHAR

PAGE 5

TRANCHE DE VIE

LE SYNDROME D'ALICE

PAGES 12 ET 13

CAHIER FOODIES ÉTÉ 2017

PRODUITS LOCAUX

À L'INTÉRIEUR

TRIO 7/7
BURGER | FRITES | BIÈRE
15 \$+TX
MIAMI
international & burger cuisine
358 RUE PRINCIPALE SAINT-SAUVEUR
WWW.MIAMIRESTO.COM 450.744.0258

JC Jean Coutu
GALERIES DES MONTS, SAINT-SAUVEUR
450 227-8488
Célébrez l'été!!
• Comptoir postal • Photo passeport • Livraison

SUPER LOCATION

SEULEMENT **33 MOIS***

Sur modèles sélectionnés.

INCLUANT
L'ENTRETIEN
RÉGULIER
SANS FRAIS!

Sur modèles sélectionnés.

HYUNDAI



Payez aussi peu que

79¢/L*

* Sur jusqu'à 980 litres d'ici le 31 déc. 2017*
à l'achat ou à la location de tout véhicule
neuf Hyundai avant le 31 août 2017.
Voir le concessionnaire pour les détails.



Modèle Ultimate montré*



Modèle Ultimate montré*

Tucson 2.0L à traction intégrale 2017

En location à partir de:

79\$
par semaine

Location 33 mois*

(143 semaines)

0\$ comptant

0% taux d'intérêt

- Phares projecteurs avec accents DEL
- Sièges avant chauffants
- Caméra de recul
- Bluetooth®

Elantra GL automatique 2017

En location à partir de:

59\$
par semaine

Location 33 mois*

(143 semaines)

0\$ comptant

0% taux d'intérêt

- Détecteur d'objets dans l'angle mort
- Climatiseur
- Sièges avant et volant chauffants
- Écran tactile de 7 po et caméra de recul



HYUNDAI
STE-AGATHE EST UN
INCONTOURNABLE
DANS LES
LAURENTIDES

- Ouvert le samedi.
- Véhicule de courtoisie gratuit.
- Taux horaire à partir de 64,95\$.
- Approche client exceptionnelle.
- Service personnalisé.
- Service de navette.
- Équipe dynamique.
- Carte privilège (escompte sur pièces, lavage et plus encore).

- Techniciens formés par Hyundai Canada.
- Entreprise familiale.
- Vous ne pouvez pas vous déplacer?

On se déplace pour vous!

HYUNDAI STE-AGATHE.CA

1701, route 117, Ste-Agathe-des-Monts J8C 1M1 | 819.321.3777 | 1.877.703.3777



GARANTIE
5 ANS**

MD Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à Hyundai Auto Canada Corp. * Prix des véhicules montrés: Elantra Ultimate 2017 à partir de 30 637 \$ / Tucson 2017 1.6T Ultimate à traction intégrale à partir de 40 637 \$. Frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), et frais de livraison et de destination de 1 705 \$ / 1 805 \$ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 \$) et taxes applicables en sus. † Le montant de 79 \$ par semaine est basé sur un prix de l'essence ordinaire variant entre 1,09 \$ et 1,29 \$ par litre; le rabais maximal sur l'essence varie selon la province, le prix de l'essence et le type de carburant. ‡ Une limite maximale de litres s'applique et varie selon le modèle et la date de la location. Les limites maximales de litres s'appliquent aux contrats admissibles signés chez un concessionnaire Hyundai participant entre le 1er juillet 2017 et le 31 juillet 2017; elles diminueront le 1er août 2017. Pour tous les détails et les conditions de cette promotion, visitez HyundaiCanada.com. Tous droits réservés. MD/MC Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Esso est une marque de commerce de la Compagnie Pétrolière Impériale Ltée. Pétrolière Impériale, licencié. ► L'entretien régulier sans frais s'applique aux modèles Elantra GL 2017 auto. / Tucson 2.0L 2017 à traction intégrale tous les 33 mois sans obligation au terme du contrat de location. Cet entretien sera effectué conformément au calendrier d'entretien régulier indiqué dans le manuel du propriétaire pour le véhicule du client. La sur approbation du crédit entre le 1er juillet et le 31 août 2017 auprès d'un concessionnaire agréé Hyundai au Canada. Le client aura droit à un maximum de 7 entretiens pour son véhicule. Cet entretien sera effectué conformément au calendrier d'entretien régulier indiqué dans le manuel du propriétaire pour le véhicule du client. La période au cours de laquelle cette promotion s'applique débutera à la date de la transaction de location et expirera: (i) à la date à laquelle la septième visite de service a été effectuée; (ii) après 33 mois à compter de la date de la transaction de location; ou (iii) lorsque le véhicule du client aura atteint 42 000 kilomètres, selon la première éventualité. Les visites de service doivent être complétées pendant la période indiquée ci-dessus, sinon elles seront perdues. L'utilisation d'une huile de grade supérieur est aux frais du client. Les visites de service ne sont pas conçues pour répondre à toutes les exigences et spécifications nécessaires pour entretenir à tous points de vue le véhicule du client. Pour voir la liste complète d'actions d'entretien nécessaires, reportez-vous au mode d'emploi. Tous les services supplémentaires requis ne sont pas couverts par la promotion et sont la responsabilité exclusive du client, qui en assume les coûts. L'offre ne peut être échangée contre de l'argent et ne peut être combinée avec certaines offres. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier ou de résilier cette offre, en tout ou en partie, à tout moment, sans préavis. Des conditions et des limitations supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. * Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai sur les modèles neufs suivants: Elantra GL 2017 à boîte automatique / Tucson 2.0L à traction intégrale 2017 à un taux annuel de 0 % / 0 %, 143/143 paiements de 59 \$ / 79 \$ par semaine pour 33 / 33 mois sans obligation au terme du contrat de location. Comptant initial de 0 \$ / 0 \$ et premier versement exigés. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule nécessaire. Obligation totale de location de 8 437 \$ / 11 310 \$. Kilométrage annuel de 16 000 km, 12 \$ par km additionnel. L'offre de location comprend les frais de livraison et de destination de 1 705 \$ / 1 805 \$, des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur). Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. † ‡ † ‡ * Offres d'une durée limitée pouvant être modifiées ou annulées sans avis préalable. Contactez votre concessionnaire pour tous les détails. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités. †† La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien.



FONDATION MÉDICALE

Une aile de médecine et de soins palliatifs

Accès – L'Hôpital Laurentien de Sainte-Agathe-des-Monts peut dorénavant s'enorgueillir d'avoir une aile de médecine et de soins palliatifs confortable et bien équipée pour les gens en fin de vie, leur famille et le personnel.

« On peut se féliciter d'avoir participé à cette réussite, explique le directeur général de la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut, Daniel Desjardins. Les 12 chambres de cette installation ont été aménagées à 100% par la Fondation médicale. »

« Même si quatre lits servent aussi à la médecine générale, la plupart des lits profitent aux soins en oncologie et aux services palliatifs. Dans 70% des cas, on peut dire que cette unité est pas mal achalandée », explique la gestionnaire responsable de cette unité, Hélène Langlois. Chaque chambre est équipée d'une radio CD et de chaises gériatriques. Un petit coin a été prévu aussi pour le personnel médical qui veut se reposer.



MATINÉES JEUNESSE

Le bibliothécaire en spectacle

Accès – Mercredi 19 juillet à 10 h, au Chalet Pauline-Vanier, aura lieu le spectacle Le bibliothécaire, s'adressant aux 5 à 12 ans, dans le cadre des Matinées jeunesse.

Paul-Émile Dumoulin travaille à la bibliothèque de sa municipalité depuis 25 ans. Il est sérieux, fier, mais parfois tellement maladroit. Les rayons doivent être impeccables, chaque livre à sa place. Mais attention, lorsque Paul-Émile Dumoulin se met à lire des passages, il entre complètement dans l'histoire et le goût de l'aventure le montre sur un autre jour. Il s'emballe, une folie s'empare de lui et il se met à faire de l'acrobatie, des équilibres, de la jonglerie, du break dance et du beat box.

UN SPECTACLE DRÔLE QUI DONNE ENVIE DE LIRE !

Le coût est de 5 \$ par personne. Information au 450 227-2669, poste 420.



SOUPE ET COMPAGNIE

Décès de Thérèse Fillion

Accès – « C'est à regret que nous vous annonçons le décès de notre chère et tendre amie Thérèse Fillion », a déclaré Chloé Daneau, responsable des Opérations chez SOUPE et Compagnie des Pays-d'en-Haut. Thérèse vivait un combat contre la maladie depuis quelques années et son courage légendaire et son désir de maintenir sa joie de vivre faisait oublier à tous cette grave maladie.

« Sa situation est un exemple pour nous tous car malgré son état de santé, elle a continué son grand dévouement à titre de bénévole auprès de notre organisme. En mon nom et au nom de tous les membres de notre Conseil d'Administration, nous tenons à présenter à sa famille, à tous les bénévoles de SOUPE et Compagnie des Pays-d'en-Haut et à ceux et celles qui l'ont côtoyée lors de nos diners et activités occasionnelles, nos plus sincères condoléances », conclut Mme Daneau.



ACCÈS LE JOURNAL DES PAYS-D'EN-HAUT Bureau fermé durant les vacances

Accès – L'équipe d'Accès sera en vacances du 22 juillet au 6 août inclusivement.

Le bureau sera fermé mais le journal sera publié comme d'habitude les mercredis 26 juillet et 2 août 2017.

Prenez note que la tombée pour ces éditions est le mercredi 19 juillet à midi.

Toute l'équipe vous remercie et vous souhaite de belles vacances ainsi qu'un bel été!



Je suis rapide. Je suis une AMG. Je suis votre soleil, chez Franke Mercedes-Benz.

Cabriolet SLC43 AMG 2017 neuve • V6 double turbo 362 hp, 0-100 km/hr 4.7 sec. • Prix total : 79 510\$ - rabais 10 660\$ = 68 850\$ **

Taux à la location

3,9 %**

Bail de 45 mois

995 \$**

Paiements mensuels

0 \$* Versement initial

Prix total : 79 510 - rabais de 10 660\$ = 68 850\$*

*Taxes en sus

Mercedes-Benz



Franke Mercedes-Benz • Ouvert les samedis • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts • 1 888 480-9075 • mercedes-benz-franke.ca

*© Mercedes-Benz Canada inc. Véhicule montré ci-dessus; WDDPK6GA5HF144359 : SLC43 AMG 2017 Ensemble haut de gamme. Prix total des offres de location et de financement basées sur cette SLC43 AMG 2017. *Prix total 79 510\$ PDSF - 10 660\$ = 68 850\$ pour le véhicule annoncé, plus toutes taxes applicables et frais de concessionnaire applicables. **Exemple de location basé sur 995\$ par mois pour 45 mois avec versement initial de 0\$. Première mensualité plus dépôt de garantie de 1150.\$ et taxes applicables dus à la date d'entrée en vigueur du bail. PDSF à partir de 79 510. \$. Taux de location annuel de 3,9%. Obligation totale: 51 526\$ Kilométrage limité à 18 000km/an (des frais de 0,40 \$/km supplémentaire s'appliquent). Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance, ainsi que taxes en sus. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. L'offre prend fin le 31 juillet 2017.

ELISAPIE ISAAC

L'ESSENCE DU GRAND NORD

MARTINE LAVAL – Dans le cadre de la première édition du Festival Manitou qui célébrera les cultures autochtones du 14 au 16 juillet, Elisapie Isaac offrira un spectacle le vendredi soir au Domaine St-Bernard de Mont-Tremblant. Enfant du Grand Nord québécois vivant à Montréal, fille d'une mère inuk et d'un père terre-neuvien, elle retourne régulièrement à Salluit renouer avec ses racines et se ressourcer dans sa culture. Chanteuse, musicienne et cinéaste, la musique l'habite, le chant l'exprime, ses origines la nourrissent. Rencontre avec une femme imprégnée de sa source.

Que représente pour vous le Festival Manitou, Elisapie?

Le festival permet de remettre les autochtones dans leur contexte, sur leur territoire, puisque c'est majoritairement des Québécois qui demeurent à Tremblant, ancien territoire ancestral autochtone, et de leur donner une plateforme pour vivre leur art et leur expression artistique.

Je trouve tellement important, en 2017, de retracer ces lieux, de rafraîchir la mémoire, l'image, avant même le dialogue.

La première édition du festival va permettre d'entendre plusieurs artistes et de voir des œuvres magnifiques d'artisans autochtones.

Pour moi, c'est très significatif de faire partie de cet événement qui prend place sur des lieux sacrés vibrants d'histoire.

Il se passe actuellement une montée positive des peuples autochtones qui désirent reprendre le plein pouvoir de leur propre existence sur ce territoire québécois qui leur appartenait bien avant l'arrivée des Blancs.

Oui! Et la première chose qui me vient en tête est qu'on nous écoute! Pour la première fois de l'histoire, on a un public!

On sent qu'on a envie d'en connaître plus sur nous. Les gens se sentent concernés par toute cette haine, cette injustice que les peuples autochtones ont vécus.

De savoir qu'on veut nous écouter est immense. Ça fait beaucoup de bien aux jeunes qui ont envie de s'exprimer au nom de leurs parents et des générations précédentes qui ont été traumatisés et ne peuvent pas encore vraiment parler de leurs souffrances.

On a ce privilège et cette responsabilité en même temps de « brasser » l'histoire tout en faisant attention aux mots et à la façon dont on veut récupérer notre place et guérir.

Bien que tu sois née au Québec, tu ne te dis pas québécoise, mais inuk (du peuple inuit).

Depuis 20 ans que je demeure à Montréal, on ne m'a jamais fait sentir comme une Québécoise, mais comme une fille du Grand Nord, non francophone.

Je crois que lorsque le peuple québécois francophone sentira vraiment une appartenance et voudra s'exprimer également avec le peuple autochtone, c'est là qu'on pourra parler d'une même tribu vivant dans la même province. Mais je pense qu'on n'est pas encore rendus là.

Pour moi, être québécoise est une importante cause identitaire des Québécois francophones. J'adore cette culture, mais je ne m'y suis jamais sentie incluse parce que je suis autochtone. Ce n'est donc pas naturel pour moi de dire que je suis québécoise.

J'ai une culture tellement forte, une identité tellement importante par rapport au territoire que je ne pense même pas à la notion de province de Québec. On est ici

depuis tellement longtemps, avec notre propre identité. En fait, je suis inuk du Nunavut qui vit à Montréal, qui se trouve dans la province de Québec au Canada.

Que présenteras-tu lors de ton spectacle au Festival Manitou?

Comme c'est un festival qui présente la culture autochtone, je vais offrir un spectacle qui permettra aux spectateurs de voyager dans cet univers-là.

Mon prochain album qui sortira l'hiver prochain est plutôt un retour aux sources, alors j'ai envie de chanter mes nouvelles chansons en plus de quelques autres de mon répertoire qui vont bien dans le contexte.

Un mot de la fin Elisapie?

Venez en grand nombre au festival! Je crois que les gens des Laurentides y seront très sensibles. C'est un festival pour tout le monde et on aime que les gens viennent à notre rencontre. On parle de réconciliation, alors ouvrons nos bras et apprenons à nous connaître, à nous respecter, à nous apprécier. On a tous la responsabilité de se dire qu'on se rencontre pour le bien des cultures, le bien de notre identité québécoise. On ne peut plus ignorer l'existence des peuples autochtones et ce festival est une belle occasion d'aller à la rencontre les uns des autres. Ça va ouvrir des conversations par la suite, et c'est là que le dialogue prendra place.

Festival Manitou. 14 au 16 juillet.
Domaine Saint-Bernard à Tremblant.

Elisapie Isaac offrira un spectacle vendredi soir prochain, 14 juillet, au Domaine St-Bernard de Mont-Tremblant.



La chronique

À MIMI



CONDUIRE UN CHAR

J'ai vingt ans et toutes mes dents. Il est passé 23 h. Je roule sur l'autoroute 15 Nord en sifflant, la vie est belle. La voiture qui me précède zigzague dangereusement. Je décide de la dépasser, mais le conducteur appuie sur l'accélérateur si bien que, sans le vouloir, je lui fais ce qu'on nomme une queue de poisson. En jetant un coup d'œil dans mon rétroviseur, j'aperçois dans l'auto une bande de gars déchaînés qui poussent le jeune chauffeur à un dépassement. Rendus à ma hauteur, l'un d'eux passe sa main sur son cou d'est en ouest. Je devine aisément son message. « T'es faite, ma petite... » Et là, débute mon calvaire, car ils font mille péripéties pour carrément m'envoyer dans le décor. Soudain, la vie est moins belle.

Ma seule chance, c'est la vitesse. Je possède une auto plus puissante, alors que la leur date depuis belle lurette. Dans le temps, on disait un bazou. Je fonce alors à toute vitesse espérant rencontrer une autopatrouille. Ils roulent également à fond la caisse. Je dois prendre la sortie 39, mais me demande en même temps si l'idée est bonne. Comme je les ai momentanément semés, je décide quand même de quitter

l'autoroute, d'éteindre mes phares et de rentrer dans une cour de maison en haut d'une pente.

À peine quelques secondes plus tard, je les aperçois prendre la même sortie, espérant retrouver ma trace. En même temps, j'entends un drôle de son qui m'écorche les oreilles. C'est mon cœur qui bat à tout rompre. Combien de temps s'est écoulé avant que je reprenne la route? Je l'ignore. Suffisamment pour que l'histoire se termine ainsi et que je rentre saine et sauve à la maison. Comme quoi les rages au volant sont de tout temps. Le bon sens est en voie d'extinction. Ça dérape! Même en été!

Il y en a pour qui conduire une auto donne de l'ego. Combien d'entre nous passons plus de temps à prendre soin d'une carcasse de ferraille plutôt que de chouchouter nos proches? Même chose pour les motos : avez-vous déjà vu une Harley dont le chrome ne brillait pas? Il ne se passe pas une semaine sans que l'on puisse lire qu'un chauffard a tué de pauvres victimes, même ses amis : course folle, alcool et drogue (merci Justin Pot Trudeau). Et dans les journaux, on parlera du fautif comme quoi

c'était un bon gars. On ne dit pas le contraire! Il est peut-être bon, mais ça demeure un con. Parfois, il lui arrive d'être repentant. J'ai alors envie de lui dire de ne pas regretter ce qui vient d'arriver parce qu'à un certain moment, c'est exactement ce qu'il voulait.

Pas plus tard que la semaine dernière, la noirceur venait de tomber. Sur la 329, un fou du volant nous a dépassés dans une pente, ligne double. Heureusement, aucune auto ne venait en sens contraire. Si ce n'est pas jouer à la roulette russe et si ce n'est pas un con, alors mon nom est Napoléon. Il ne faut rien espérer de ceux qui sont davantage préoccupés par le bruit de leur silencieux. Et n'allez surtout pas vous obstiner avec cette moisissure de cerveau. Ce serait comme vouloir faire jouer une poupée gonflable. Ces gens-là conduisent un char, pas une auto, souvent les fenêtres ouvertes sur de la musique tonitruante. Chaque fois que j'en croise un, je me dis : « Tiens, voilà un mal-aimé, futur patient d'un ORL pour troubles d'acouphène ».

N'espérez rien d'eux. Mais c'est quand même curieux qu'on se plaigne de la

brèveté de la vie alors que tous nos efforts tentent à la passer en abrégé. Des solutions? Si j'avais eu un enfant, dingue de la vitesse en auto, je crois que je l'aurais inscrit à des cours de courses automobiles. Ou j'aurais tenté de trouver un endroit pour qu'il se défonce en toute sécurité. Je me demande même si mon idée a un sens, mais une chose demeure certaine pour moi : les jeunes (surtout mâles) doivent brûler leurs élans de testostérone et d'adrénaline quelque part!

Malheureusement, le choix demeurant précaire, ils roulent sur nos routes. Vas-y mon Zorro!

J'ai quand même un message pour eux : si tu veux parler à Dieu, trouve-toi un endroit tranquille et fais-le, mais si tu désires le voir tout de suite, envoie-lui un texto au volant!

Des commentaires? Contactez Mimi Legault à mimilego@cogocable.ca et réagissez également sur www.journalaccs.ca



VISITEZ NOTRE SALLE DE MONTRE IMPRESSIONNANTE À PIEDMONT



PORTES & FENÊTRES IMPERIAL

DIRECTEMENT DU MANUFACTURIER

- PORTES ET FENÊTRES
- BALCONS ET RAMPES
- MOUSTIQUAIRES RÉTRACTABLES

NOTRE ÉQUIPE professionnelle!



Amendine, Maxime et Philippe



- ✓ PRODUITS DE QUALITÉ AUX MEILLEURS PRIX
- ✓ INSTALLATION PROFESSIONNELLE
- ✓ PRODUITS EXCLUSIFS ET CERTIFIÉS
- ✓ PRIX OR EN DÉVELOPPEMENT DURABLE



VENEZ VIVRE UNE BELLE EXPÉRIENCE!

579 995-0152 | 690, chemin Avila, Piedmont



www.portesfenetresimperial.com

Profitez du programme



RÉNOVERT

20% en crédit d'impôt

R.B.Q. 5638-8168-01



Du NOUVEAU chez Watson & Cie Zanimu et Cani-Source

Watson & Cie agrandit encore sa sélection pour vous offrir davantage de produits de qualité, fabriqués au Québec, pour répondre à Nos besoins nous, Vos animaux favoris!!! Nous sommes fiers de vous annoncer l'arrivée de...



ZANIMU, une belle gamme de produits naturels de soins adaptés à nos besoins. Ils sont certifiés (numéro de notification) pour leur qualité et la sécurité des ingrédients.

Que ce soit :

- Pour nos articulations (entretien, prévention, arthrite, arthrose, dysplasie de la hanche)
- Notre peau et fourrure (chute de poils, oméga)
- Soins de santé et beauté (oreilles, yeux, vermifuge, dentifrice, shampooing, etc.)
- Ou solutions homéopathiques

Vous trouverez dans la belle gamme de Zanimu de tout pour nos besoins!



CaniSource GRAND CRU : nourriture crue déshydratée à basse température 100% naturelle. CaniSource, fabricant de nourriture pour chiens et pour chats dont les ingrédients de très grande qualité sont approuvés pour la consommation humaine!

- Formule viande rouge
- Formule poisson sans grains

Par un procédé de fabrication unique, CaniSource préserve l'essentiel des avantages reconnus de la nourriture crue, avec le côté pratique des croquettes. Ils n'utilisent aucun rejet d'abattoir, farine de viande ou de poisson.

Après 4 semaines, vous constaterez déjà les premiers bienfaits : digestion améliorée, poil plus brillant et plus soyeux, disparition du tartre, mobilité accrue des articulations, etc.

M. Watson  
www.watsonetcie.com

N.B. N'hésitez pas à consulter votre vétérinaire pour tout symptôme persistant

>7034587

Vogel St-Jérôme  **Vogel**
450 432-3388 St-Jérôme

Actualité

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Le Parc du Corridor aérobique vu du haut des airs!

ACCÈS - Le 4 juillet dernier, la MRC des Pays-d'en-Haut accueillait l'équipe de l'émission de télévision *Du Haut des Aïrs* dans le cadre du tournage d'un reportage portant sur le Parc du Corridor aérobique.

À l'aide de drones et de caméras sportives, l'équipe de tournage a pu capter des images spectaculaires, sur une distance de 22 km entre le Pavillon d'accueil de Morin-Heights (km 0) et le cœur du village de Lac-des-Seize-Îles.



En plus de montrer la piste, ce reportage présentera les multiples activités pouvant être pratiquées en bordure du Parc du Corridor aérobique.

Ainsi, les téléspectateurs pourront en apprendre davantage sur les sentiers de vélo de montagne de Morin-Heights, les activités nautiques à pratiquer au Pavillon Montfort à Wentworth-Nord, les sentiers de randonnée du réseau des Orphelins également situés à Wentworth-Nord et la navette en service sur le lac des Seize Îles dans la municipalité du même nom.

« Depuis l'année dernière, nous avons accentué nos efforts en ce qui a trait à la

commercialisation du parc avec, entre autres, la création d'un site Web et le développement d'une nouvelle image de marque.

Nous avons invité cette équipe de télévision, car nous croyons que la diffusion du reportage s'inscrit parfaitement dans notre stratégie promotionnelle et permettra de faire connaître le Parc du Corridor aérobique à une clientèle beaucoup plus large », souligne Martin Bujold, con-

seiller au développement touristique à la MRC des Pays-d'en-Haut. Ce reportage sera présenté dans le courant de l'été dans le cadre de l'émission *Du Haut des Aïrs* sur les ondes de TVA Sports et TVA Sports 2.

Toutefois, il est possible de le visionner en primeur au www.bit.ly/corridoraerobique ou sur les pages Facebook de la MRC des Pays-d'en-Haut et du Parc du Corridor aérobique.

SAINT-SAUVEUR

La Ville signe la convention collective

ACCÈS - La Ville de Saint-Sauveur a procédé à la signature de la convention collective convenue entre elle et ses employés syndiqués cols blancs et cols bleus. En effet, c'est le 9 juin dernier que les employés syndiqués de la Ville de Saint-Sauveur se sont présentés à l'assemblée générale et ont voté en très forte majorité en faveur de ce projet de convention collective.

Cette nouvelle convention collective, qui s'étend sur une période de sept ans, soit du 1^{er} janvier 2017 au 31 décembre 2023, prévoit des augmentations salariales de 2 % par année pour les années 2017, 2018, 2019, 2020 et 2021 et de 2,5 % par année pour les années 2022 et 2023.

Également, au cours de cette même période, les parties ont convenu d'augmenter graduellement les cotisations respectives au régime de retraite, par financement salarial (RRFS-FTQ). Ainsi, au 1^{er} janvier 2023, les cotisations, patronale et salariale, seront respectivement de 9 % et de 6 % des gains admissibles. D'autres modifications ont également été apportées, qui auront un impact positif sur les conditions de travail des employés permanents, temporaires et à temps partiel et sur les opérations de la Ville de Saint-Sauveur, notamment par la création de quarts de travail de soir au Service des travaux publics et génie.

Les négociations et discussions intervenues entre les parties ont été empreintes de respect et se sont déroulées dans un climat de réelle collaboration.



PHOTO : COURTOISIE

La Ville de Saint-Sauveur a procédé à la signature de la convention collective convenue entre elle et ses employés syndiqués cols blancs et cols bleus.

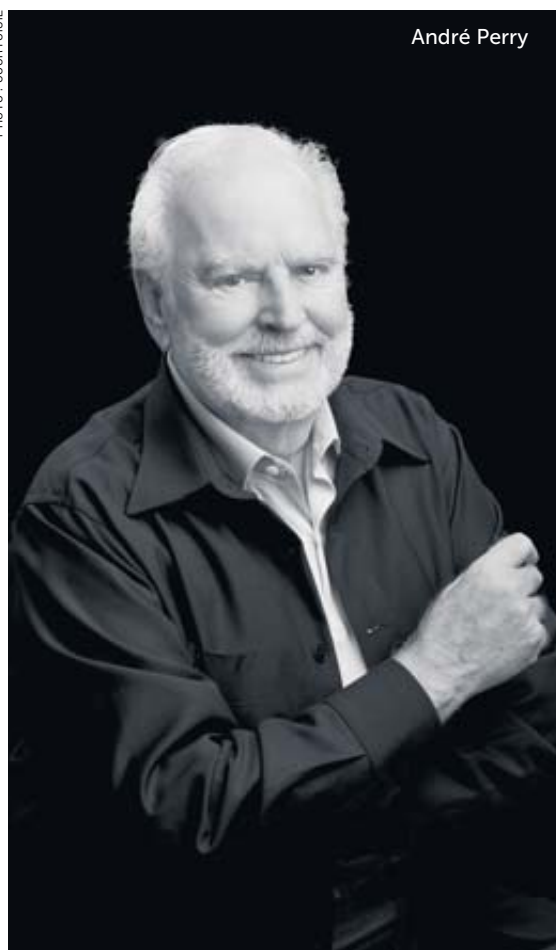
Le maire de Saint-Sauveur, M. Jacques Gariépy, de même que les membres du conseil municipal, sont satisfaits de l'entente intervenue pour le renouvellement de la convention collective des employés cols blancs et cols bleus. « Les négociations entre les parties ont conduit à la conclusion d'une entente de long terme qui respecte le cadre financier prévu et qui prouve qu'il est possible de conclure une convention collective à la satisfaction des parties dans un climat de respect et de collaboration en ayant le souci d'une saine gestion financière pour les contribuables de la Ville de Saint-Sauveur », a indiqué le maire.

ANDRÉ PERRY

Nommé au sein de l'Ordre du Canada

JEAN-PATRICE DESJARDINS – Il y a eu 99 nominations à l'Ordre du Canada en ce 150^e anniversaire du pays, mais il faut souligner la présence d'un Sauverois parmi le groupe. André Perry reçoit ce titre honorifique « pour sa contribution à la croissance de l'industrie de l'enregistrement et son travail novateur dans le domaine de la technologie de l'enregistrement sonore ».

PHOTO : COURTOISIE



André Perry

André Perry est reconnu pour son travail dans l'industrie de la musique avec son studio d'enregistrement connu sous le nom de Le Studio.

Basé à Morin-Heights, ce studio a enregistré les albums de grands noms de la musique populaire, pensons à Rush, The Police, April Wine, Asia, Bryan Adams, les Bee Gees, David Bowie, Cat Stevens et Chicago, pour n'en nommer que quelques-uns. André Perry y a été actif du début des années 70 jusqu'au début des années 90.

Mais sa contribution à la musique ne s'arrête pas à ce studio.

André Perry est le président et associé fondateur de Fidelio Technologies inc., une société ayant développé le 2xHD, un système permettant le transfert de bandes maîtresses sur ruban en format audionumérique de haute résolution.



OBTENEZ UN RETOUR SUR VOTRE INVESTISSEMENT OPTIMAL

CRÉATION DE SITE WEB PERFORMANT À PARTIR DE 795\$

Référencement naturel puissant!

Notre équipe expérimentée vous conseillera parmi les 35 produits publicitaires de Solumix media.

- Stratégies marketing • Conceptions et montages infographiques • Rédaction/traduction • Conception vidéo
- Vidéo par drone • Visite virtuelle Google 360 et menu interactif • Conception de site web • Gestion des médias sociaux
- Concours personnalisés • SEM & SEO • Bannières géo-ciblées • Journaux (papier et web)
- Affichage • Impression • Affichage en tout genre • Articles promotionnels • Expérientiels • Courtage marketing

CONTACTEZ VOTRE COURTIER EN MARKETING AU 450 419-2280 • WWW.SOLUMIXMEDIA.COM



BOUTIQUE
RomyElliot
VÊTEMENTS HOMME & FEMME

SOLDES D'ÉTÉ



20% À 50% SUR MARCHANDISE SÉLECTIONNÉE

292, rue Principale St-Sauveur | 450.227.2421 | RomyElliot.com



THERMOPOMPE

Helios
50 000 BTU
65 000 BTU
80 000 BTU

Prix promotionnel
à partir de

1349⁹⁹\$

selon les modèles



SPIN LAB : Analyse d'eau électronique gratuite,



129 Principale, St-Sauveur-des-Monts

450 227-3212

LETTRE OUVERTE

Le maire Milot répond à la citoyenne Daigle

Madame Marie-Renée Daigle,

J'avoue que vos propos au sujet d'un *modus operandi* qui semble sévir à Sainte-Adèle et qui se traduit, selon vous, par un manque de jugement et une propension à judiciariser des dossiers me déçoivent beaucoup.

Comme vous le savez très bien pour l'avoir vécu personnellement, lorsqu'un litige survient entre la ville et un citoyen, qu'il soit le fruit d'une entorse au règlement ou d'une erreur de bonne foi, nous déployons tous les efforts possibles afin de trouver un terrain d'entente ou un compromis juste et équitable entre les désirs des citoyens et la réglementation municipale. Ainsi, dans votre cas comme dans plusieurs

autres cas, nous nous sommes déplacés afin de constater de visu la problématique qui découlait par ailleurs de travaux effectués sans permis de construction, une étape obligatoire qui aurait évité les conséquences que l'on connaît maintenant. Malheureusement, la situation qui résulte de ces travaux contrevient non seulement à nos règlements, mais également à l'une des préoccupations principales du conseil municipal, à savoir la préservation de la bande riveraine. Plusieurs de nos citoyens ont dû s'adapter et faire des démarches afin de se conformer à cette réalité et il eut été injuste d'instaurer une politique de « deux poids, deux mesures » pour accommoder votre situation.

Nous sommes donc d'avis que la position de la ville reflète justement la transparence et la droiture que vous exigez de l'administration municipale. Nous sommes également d'avis que nous avons fait preuve de bonne foi dans votre dossier, tout comme dans plusieurs autres dossiers de litige, étant ouverts à la discussion et disponibles pour de nombreuses rencontres, tout en tentant de trouver des solutions satisfaisantes qui respectent la réglementation municipale.

Nous vous invitons à venir nous rencontrer si vous souhaitez discuter davantage de cette situation.

Robert Milot, maire de Sainte-Adèle

CHRONIQUE CHIROPATRIQUE



Dr^e Isabelle Cazeaux
Chiropraticienne D.C.

Tensions, brûlements et douleurs entre les omoplates

Luce est une lectrice de mes chroniques. Elle décide de prendre rendez-vous à la clinique, curieuse de faire vérifier sa colonne vertébrale. « On ne sait jamais! » : se dit la jeune femme de 36 ans. Depuis 15 ans, elle ressent occasionnellement une douleur entre les omoplates. La tension à cet endroit est souvent présente. Lorsqu'elle est fatiguée et stressée, la douleur augmente et une sensation de brûlement se fait sentir dans le haut du dos. Luce a déjà eu un accident de voiture; elle a déjà dégringolé d'un toit; sa naissance a été difficile (avec forceps); et elle travaille toute la journée assise à un bureau.

L'entretien continue avec l'examen chiropratique et je fais des radiographies de sa colonne vertébrale. Le cou de Luce est trop droit (cou militaire). Cette condition exerce une pression plus élevée sur le bas du cou. Sa 5e vertèbre cervicale est légèrement postérieure (vers l'arrière) et inférieure (vers le bas) et sa 1re vertèbre cervicale est désalignée vers la droite. Aussi, il y a une légère déviation lombaire vers la droite et le bas du dos est trop arqué (trop de courbe lombaire). La hanche droite est vers le bas et la 5e vertèbre lombaire est tournée vers la gauche.

C'est à la 2e séance d'ajustements chiropratiques que la sensation de brûlement dans le haut du dos de Luce s'est beaucoup dissipée. Depuis le 5e ajustement, elle n'a presque plus de tensions, de brûlement et de douleur entre les omoplates (haut du dos) comme auparavant. Ma patiente va bien, c'est encourageant. Ce nouveau bien-être a motivé Luce à prendre soin d'elle. Plus énergique, elle a commencé à pratiquer de l'exercice physique. Elle avoue être maintenant beaucoup plus consciente de l'importance d'une bonne posture et d'un système nerveux qui fonctionne à son meilleur. « Prendre soin de soi » : voilà la clé d'un mieux-être!



TECHNIQUE DOUCE ET DE PRÉCISION

450 224-4402
2894, Curé-Labelle, suite 104
Prévost

SCRUTIN DE NOVEMBRE 2017

André Major candidat à la mairie de Morin-Heights

VALÉRIE MAYNARD – Résident de Morin-Heights depuis neuf ans, retraité du monde pharmaceutique où il a aussi œuvré en formation et en marketing, André Major sera candidat à la mairie lors du scrutin de novembre prochain. Son projet? Rendre les gens heureux!

« Avec un peu de sous et beaucoup d'imagination, je pense qu'on peut faire quelque chose de bien », plaide-t-il. M. Major parle ici de redorer le village de Morin-Heights qui, selon plusieurs, fait pitié. « Les gens viennent faire du ski à Morin-Heights, mais préfèrent aller souper à Saint-Sauveur. Je voudrais que les gens puissent aller se promener dans notre centre-ville », illustre-t-il.

Outre la revitalisation du village, plusieurs éléments se retrouveront dans la plateforme électorale d'André Major, notamment l'entretien des pistes de ski de fond qui sont, estime-t-il, mal déblayées, l'accès gratuit aux pistes pour les résidents, la rénovation du chalet Bellevue dont la facture, malgré la subvention, susciterait la grogne chez plusieurs citoyens et la politique municipale qu'il souhaite rendre



André Major briguera la mairie de Morin-Heights lors du scrutin du 5 novembre prochain.

d'avantage accessible à la population. « Au hockey, quand une équipe va plus ou moins bien, on change le coach. Moi, je veux m'impliquer, et ce n'est pas en allant aux séances municipales que je pourrai changer les choses », dit-il, précisant qu'il ne se présente pas contre le maire actuel, Tim Watchorn, mais qu'à ce stade-ci, un changement s'impose.

M. Major a aussi l'intention de mettre sur pied quatre réunions par année pour donner le droit de parole aux citoyens.

UN MAIRE DISPONIBLE 7 JOURS SUR 7

Bien que la campagne électorale ne soit pas officiellement démarrée, André Major a déjà commencé à rencontrer les gens afin de prendre le pouls. « Vous savez, bien des gens ne savent même pas qu'il y aura des élections en novembre. »

Sans équipe à ses côtés, M. Major, s'il est élu, compte miser sur les conseillers qui seront élus pour constituer l'équipe qui fera de Morin-Heights un endroit où il fera bon vivre, doté d'un petit centre-ville qui fera la fierté des citoyens.

À titre de maire, il compte également se rendre disponible 7 jours sur 7. « Vous aurez un retour d'appel dans les 24 heures », promet-il.

Pour joindre André Major, écrivez à lafermemajor@gmail.com.

TOURNÉE DE VÉLO CIME
cime 103.9 101.3
LA COULEUR MUSICALE DES LAURENTIDES

CE DIMANCHE 16 JUILLET
au Parc du chemin du Pont
à Piedmont

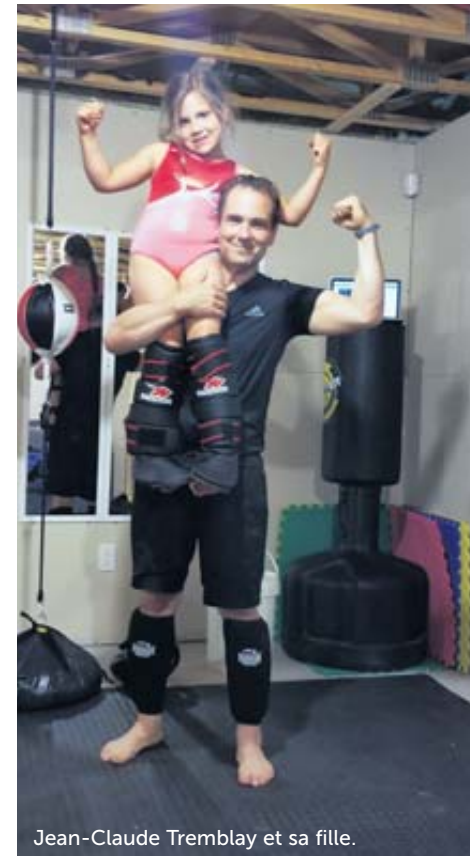
Venez rencontrer les gens de CIME
et le nouvel aménagement de cette aire de repos
de détente et halte cycliste.

Municipalité de **PIEDMONT**

ESTIME : UN NOUVEAU PROGRAMME DANS LES PAYS-D'EN-HAUT!

Pour en finir avec l'intimidation

THOMAS GALLENNÉ – Éradiquer l'intimidation par l'estime et la maîtrise de soi, voilà la vision qu'a depuis longtemps Jean-Claude Tremblay pour venir à bout de ce fléau. Homme de famille engagé et père de deux enfants, c'est avec désarroi qu'il constate de près les ravages que fait l'intimidation.



Jean-Claude Tremblay et sa fille.

PHOTOS: COURTOISE

Refusant de rester les bras croisés, il fonde le programme ESTIME – une approche pleine immersion d'autodéfense sans violence du corps et de l'esprit – développé à partir de ses propres expériences, et basé sur l'étude des meilleures pratiques mondiales.

VÉRITÉS ET CONSÉQUENCES

Il y a longtemps que les études confirment la gravité l'intimidation. Ses répercussions, lorsqu'elles ne sont pas fatales, affectent grandement le développement et perdurent jusqu'à l'âge adulte, affectant ainsi tous les aspects de la santé – tant physique que psychologique.

LES MOYENS ACTUELS ET LE VIDE

« La sensibilisation et le cadre de loi sont essentiels, mais quand ils se mettent à 10 pour humilier votre fille sur internet, que votre garçon ne veut plus aller à l'école par peur de se faire battre, ou que vos propres craintes sont alimentées par les histoires d'enlèvement dans la rue, qui va leur enseigner exactement le quoi et le comment faire? » C'est là que le programme prend son sens, rappelle l'auteur.

Des techniques d'autodéfense sans violence à l'art de communiquer efficacement, jusqu'aux trucs de respiration et de retour au calme, rien n'a été négligé pour atteindre le but ultime qui est la maîtrise de soi.

QUELQUES OBJECTIFS

- Savoir prévenir, éviter et efficacement neutraliser l'intimidation dans la rue, à l'école et en ligne;
- Accroître sa confiance en soi et prendre sa place;
- Distinguer les alliés, les personnes neutres et les agresseurs potentiels - repérer les endroits sécuritaires;
- Découvrir ses forces dans une ambiance respectueuse.

APPRENTISSAGES PAR LE JEU, LA SIMULATION ET L'IMPROVISATION

Exclusivement axé sur la pratique et les mises en situation de la vraie vie (dans la rue, à l'école et en ligne), le programme qui vise dans un premier temps les 5-11 ans utilisera des approches innovantes allant des simulations d'intimidations concrètes, aux rondes d'improvisation. L'instigateur du projet est depuis longtemps impliqué dans l'enseignement et le coaching, la transition est donc naturelle et c'est avec plaisir qu'il accueillera sa première cohorte de 5-11 ans dès le 19 juillet à Saint-Sauveur.

Renseignements

Page Facebook: @programmeestime
Jean-Claude Tremblay, coach et responsable du programme
Courriel: jctremblayinc@gmail.com
Cell : 514 222-3795

Si cet homme était une thermopompe, il serait une Fujitsu.

FUJITSU

La thermopompe la plus performante

MB RÉFRIGÉRATION

877 322-2330 • www.refrigerationMB.com
2036, Route 117, Val-David QC J0T 2N0

Un rêve collectif, celui d'un complexe sportif!

La venue d'un complexe sportif refait surface, mais encore dans une polémique sur le choix du site pour l'ériger. Solution facile, le terrain adjacent à la polyvalente A.-N.-Morin étant vu comme l'unique solution proposée et véhiculée sur la place publique par les maires Gariépy de Saint-Sauveur et Milot de Sainte-Adèle. Pourtant, le conseil des maires adoptait à l'unanimité une résolution, le 13 juin 2017, pour mandater la firme d'experts Raymond Chabot Grant Thornton dans le but de déterminer le meilleur emplacement afin de construire le futur complexe sportif.

Plutôt que de soutenir sur la place publique leur propre décision et celle des autres maires tout en attendant d'ici quelques semaines le rapport de la firme, Milot et Gariépy se dissocient allègrement en encourageant que des pétitions soient produites afin de contrecarrer leur propre décision et celle de leurs collègues au sein du conseil des maires de la MRC.

L'unique argument des deux maires est le décrochage scolaire! Une solution loin de contenir tous les éléments essentiels afin d'abattre le monstre vorace du « décrochage scolaire ». La CSL n'est pas sans savoir qu'il n'existe aucun plan d'action approprié pour mettre en place de nouveaux programmes sportifs en l'absence d'argent neuf. De plus,

les maîtres-praticiens de l'éducation ne peuvent ignorer le fait que le décrochage scolaire se nourrit de la racine de la pauvreté. Un tableau réel de la pauvreté dans le domaine scolaire montre que bon nombre de jeunes ne peuvent s'inscrire à des activités parascolaires et programmes en raison des coûts exorbitants allant de 300 \$ à 3500 \$. Pourtant, la persévérance et la réussite scolaires sont essentielles au développement d'une société en santé.

La MRC doit-elle servir d'instrument politique sous le faux prétexte du décrochage scolaire, alors qu'environ 35 jeunes ont décroché en 2015-2016 sur le territoire de la CSL? D'ailleurs, certains experts vous diront que l'emplacement n'est pas à lui seul un facteur de protection pour contrer le décrochage scolaire.

Une situation que personne ne souhaite à aucun des jeunes, mais cette réalité ne peut être à elle seule l'unique moteur de décision afin de choisir le meilleur site.

Pourquoi ces deux maires ne respectent-ils pas la résolution unanime de la MRC? D'autant plus que la majorité des conseils municipaux de la MRC, dont spécifiquement ceux de Sainte-Adèle et de Saint-Sauveur, se sont prononcés contre le bail emphytéotique de 20 ans à l'école. Il serait

souhaitable pour ces deux maires de se rallier aux autres maires du conseil de la MRC afin d'aborder la question avec une vision régionale. Tout au plus, ces deux maires savent très bien que la MRC devra signer un bail emphytéotique pour une durée de 20 ans, qui exigera de la MRC (des contribuables) de donner, pendant toute la durée du bail, le complexe sportif à la CSL. En plus, le bail emphytéotique inclut certaines conditions forçant la MRC à défrayer tous les coûts de construction, entretien et gestion, car la CSL n'a pas les moyens d'exploiter les équipements.

Pourquoi avoir utilisé la manipulation associative et citoyenne, via une campagne d'appui (pétition) de Pays-d'en-Haut en Forme, qui identifie le site d'A.-N.-M. pour ériger le complexe sportif?

Pour l'ensemble des maires du conseil et au bénéfice des 45 000 habitants, il est essentiel d'attendre le résultat de cette étude afin qu'un débat ait lieu au conseil des maires pour nous offrir à tous le meilleur choix possible de terrain pour édifier le complexe sportif.

Un rêve de M. Garnier, préfet de la MRC pendant plus de 20 ans, maintenant devenu une réalité par la venue du nouveau préfet M. Boucher qui, en raison de son leader-

ship, sa transparence et sa détermination, a fait évoluer le dossier tout en franchissant certaines frontières politiques afin de nous faire connaître la vérité (politique) dans ce dossier public.

Ce projet collectif doit être le miroir le plus fidèle possible de la population de la MRC et non pas se contenter d'être à la remorque du décrochage scolaire.

Je suis convaincu que M. Boucher ne s'en laissera pas imposer et sa vision totalement régionaliste profitera à tous les citoyens.

Donc, soyez de bons collaborateurs, MM. Gariépy et Milot, cessez vos différentes interventions politiques et associatives. Soutenez et laissez votre préfet M. Boucher diriger le dossier dans le sens de votre propre décision unanime découlant de la résolution du 13 juin, afin que la MRC ait un complexe sportif au bon endroit et adapté à notre population de 45 000 habitants permanents, sans compter les nombreux villégiateurs.

En conclusion, pour progresser, il ne s'agit pas de vouloir agir, il faut savoir dans quel sens agir!

Alain Daviault (Tria-G-Nord Laurentides), Saint-Sauveur

ICI PAS DE CACHETTES! UNE TRANSACTION TRANSPARENTE!



Au premier rang des VUS intermédiaires pour la qualité initiale, deux années sur trois aux E.-U.

SORENTO 2017



À PARTIR DE

25495\$*

PARTICIPATION DU CONCESSIONNAIRE DE 55 \$ INCLUS

4 000\$*
EN BONI AU COMPTANT

LIQUIDATION



Au premier rang des véhicules compacts pour la qualité initiale aux E.-U.

FORTE 2017

LIQUIDATION

À PARTIR DE

12995\$*

PARTICIPATION DU CONCESSIONNAIRE DE 75 \$ INCLUS

4 000\$*
EN BONI AU COMPTANT



*PHOTOS À TITRES INDICATIFS. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN CONCESSION.

5 ANS* / GARANTIE 100 000 KM
/ ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS

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

Le pouvoir de surprendre



KIA DES LAURENTIDES
ST-JÉRÔME

1 844 319-0770 • KIALAURENTIDES.COM

2352, BOUL. DU CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME • 117 NORD - SORTIE 45

SAINT-JÉRÔME

Un conseil municipal sans papier

ACCÈS – Lors de la séance du conseil du 20 juin dernier, la Ville de Saint-Jérôme a tenu sa première séance du conseil sans papier. Tous les élus municipaux ont désormais troqué les documents papiers pour des tablettes électroniques ou des ordinateurs portables

PHOTO : COURTOISE



C'est lors de la séance du conseil du 20 juin dernier, que la Ville de Saint-Jérôme a tenu sa première séance du conseil sans papier.

Cette action s'inscrit dans le plan stratégique destination 2020, plus précisément dans l'objectif d'améliorer la culture de gestion de l'organisation et de mettre en œuvre des pratiques concrètes en matière de gestion environnementale (chantier 7).

500 000 FEUILLES DE MOINS PAR ANNÉE

Cette nouvelle façon de faire permettra ainsi à la Ville d'économiser 500 000 feuilles de papier par année, soit l'équivalent de près de 60 arbres.

« Nous sommes très fiers de montrer l'exemple au conseil municipal. Nous sensibilisons chaque année les citoyens à agir de façon écoresponsable, que cela concerne les déchets, l'économie d'eau potable ou les habitudes quotidiennes. À la Ville et au conseil, nous multiplions aussi les actions pour agir nous-mêmes de la sorte », a déclaré le maire de Saint-Jérôme, Stéphane Maher.

« Avant, chaque conseiller avait une pile de documents de tous les sujets de la séance du conseil. Maintenant, non seulement le

« Nous sommes très fiers de montrer l'exemple au conseil municipal. Nous sensibilisons chaque année les citoyens à agir de façon écoresponsable, que cela concerne les déchets, l'économie d'eau potable ou les habitudes quotidiennes.

- Stéphane Maher »

caucus est sans papier, mais aussi la séance du conseil. Les documents en question sont numérisés, puis déposés sur un portail Web sécurisé et facilement accessible via une

tablette ou un ordinateur. Ils peuvent les consulter à leur gré et les annoter. Conjointement avec la mairie et le Service du greffe et des affaires juridiques, le Service des technologies de l'information a entrepris cette phase I du conseil sans papier et elle s'est révélée être un succès », a déclaré Michel Doyon, directeur du Service des

technologies de l'information.

VERS UN PROCESSUS DÉCISIONNEL ENTIÈREMENT NUMÉRIQUE

La deuxième étape consistera à apporter certains changements au sein du processus décisionnel et de la conservation des archives. L'objectif est que les processus légaux et la préparation derrière la séance du conseil deviennent numériques eux aussi éventuellement. Plus rapide, plus efficace, plus facile, ce passage 100 % numérique sera le bienvenu à la Ville.

CHAMBRES POUR RETRAITÉS



ENTREPRISE FAMILIALE, À VOTRE SERVICE DEPUIS 23 ANS

« ICI ON S'OCCUPE DE NOUS et je me sens en confiance »

Les Résidences du Saint-Adolphe

1544, rue des Musiciens
Saint-Adolphe-d'Howard (Qc) J0T 2B0

450 226-1168

DIRECTRICE
DANIELLE DESBIENS

AU PLAISIR DE VOUS VOIR

VENEZ
NOUS VISITER ! 
CHAMBRES EN LOCATION

UN CHOIX DE 5 RÉSIDENCES
AU CŒUR DES LAURENTIDES

Manoir de la Vallée
SAINT-SAUVEUR
450 240-1333

Manoir Sainte-Adèle
SAINTE-ADELE
450 229-4611

Manoir Quatre Saisons
SAINT-AGATHE-DES-MONTS
819 326-8264

Manoir de la Falaise
SAINT-SAUVEUR
450 227-5994

Manoir Saint-Adolphe
SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD
450 226-1168

PRIX DU CA
MENTION
SPECIALE
2016

MEMBRE DU GROUPE



residencesdumanoir.com



Tranche de vie

PAR THOMAS GALLENGNE



SOUS LE TOIT DE L'ÉCHELON LE SYNDROME D'ALICE

Je pose ma casquette de rédacteur en chef et de journaliste pour vous parler directement avec mon cœur. Non pas que je ne le fais pas d'habitude, mais dans le cadre rigoureux journalistique, on parle des faits avant tout. Les sentiments *a priori* n'ont pas leur place. Sauf que je veux vous donner mon impression, non pas basée sur des faits simplement, mais sur des constatactions et surtout du ressenti. Dans cette

époque qui baigne dans le cynisme, c'est une bouffée d'air frais, de la poudre de Fée Clochette que j'ai reçue en plein visage! « Après cinq ans de travail assidu, l'Échelon des Pays-d'en-Haut vient de faire l'annonce officielle de la réalisation de Sous le toit de l'Échelon, un projet de logement communautaire de trente appartements pour les personnes qui vivent avec des difficultés liées à la santé mentale. »

Ça, c'est un extrait du communiqué officiel. Pas de quoi fouetter un chat pour un journaliste qui couvre l'actualité régionale depuis bientôt huit ans.

Mais lire un communiqué et aller sur place, c'est deux mondes.

Et j'ai découvert une réalité que j'étais à mille lieues d'imaginer.

Louise Guertin, présidente de l'Échelon, m'a servi de guide. Dès les premiers instants, j'ai été impressionné par les lieux. Des locaux aérés, spacieux, lumineux, décorés avec goût, sans fioriture ni prétention aucunes. Avec une large fenestration donnant sur les espaces verts environnants.

Une cuisine collective de type commercial en stainless, pour la popote qui sera



Innové pour exalter

C'EST ÇA UN QASHQAI



QASHQAI 2017

PRIX À L'ACHAT À PARTIR DE

19 998\$ + 2 065\$ = **22 063\$**

(FRAIS DE TRANSPORT ET AUTRES FRAIS) AU TOTAL



MICRA SV 2017

À TRANSMISSION AUTOMATIQUE

EN LOCATION SUR 39 MOIS, C'EST COMME PAYER

37\$ /SEMAINE
995\$* COMPTANT



SENTRA SV 2017

À TRANSMISSION AUTOMATIQUE

EN LOCATION SUR 39 MOIS, C'EST COMME PAYER

49\$ /SEMAINE
995\$* COMPTANT



ROGUE S 2017

À TRACTION AVANT

EN LOCATION SUR 60 MOIS, C'EST COMME PAYER

59\$ /SEMAINE
1 995\$* COMPTANT

BELVEDERENISSAN.COM | SAINT-JÉRÔME | SAINTE-AGATHE | MONT-LAURIER

OFFRES VALABLES DU 1^{er} JUILLET AU 31 JUILLET 2017. *LE PRIX INDICÉ EST LE PRIX DE DÉTAIL SUGGÉRÉ PAR LE FABRICANT (PDSF). L'OFFRE À LA LOCATION S'APPLIQUE AU MODÈLE MICRA SV AT 2017/SENTRA SV CVT 2017/ROGUE S FWD 2017. POUR UN TERME DE 36/39/60 MOIS, CE QUI ÉQUIVAUT À 36/39/60 MENSUALITÉS DE 214 \$/264 \$ AVEC 995 \$/995 \$/1 995 \$ EN COMPTANT INITIAL LORSQUE LOUÉ PAR L'ENTREPRISE DE NOUVEAU. L'OBLIGATION TOTALE EST 7 286 \$/7 343 \$/17 269 \$. LE RABAI À LA LOCATION DE 710 \$/2 000 \$/710 \$ EST INCLUS DANS L'OFFRE. PREMIER PAIEMENT, COMPTANT INITIAL ET 0 \$ DÉPÔT DE SÉCURITÉ REQUIS À LA SIGNATURE DU CONTRAT. LES FRAIS D'ENREGISTREMENT ALORS DU RDPHM ET LES FRAIS D'AGENT POUR L'INSCRIPTION (JUSQU'À 77 \$ AU TOTAL) NE SONT PAS INCLUS ET SONT PAYABLES À LA SIGNATURE DU CONTRAT. LOCATION BASÉE SUR UNE ALLOCATION ANNUELLE DE 20 000 KM (ALLOCATION TOTALE DE 100 000 KM POUR UN TERME DE 60 MOIS) AVEC KILOMÈTRE ADDITIONNEL DE 0,10 \$ LE KM. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. LES FRAIS DE TRANSPORT ET DE PRÉ-LIVRAISON (QASHQAI 1 990 \$/MICRA ET SENTRA 1 600 \$/ROGUE 1 795 \$). LA TAXE SUR LE CLIMATISSEUR (100 \$) EST APPLICABLE. LES DROITS SPÉCIFIQUES SUR LES PRELUS NEUF (15 \$). LES RABAI DU MANUFACTURIER ET LES CONTRIBUTIONS DES CONCESSIONNAIRES SONT INCLUS. SI APPLICABLE. LE PERMIS DE CONDUIRE, L'IMMATRICULATION, LES ASSURANCES, ET LES TAXES SONT EN PLUS ET EXIGÉS À LA SIGNATURE DU CONTRAT. LES OFFRES SONT D'UNE DURÉE LIMITÉE ET SONT SOUMISES À L'APPROBATION DE CRÉDIT PAR NISSAN CANADA FINANCE. LES OFFRES SONT EXCLUSIVES ET PEUVENT ÊTRE MODIFIÉES, PROLONGÉES OU ANNULÉES SANS PRÉAVIS. LES MODÈLES ILLUSTRÉS SONT À TITRE INDICATIF SEULEMENT. LES CONCESSIONNAIRES PEUVENT VENDRE À PRIX MOINDRE. CES OFFRES N'ONT PAS DE VALEUR D'ÉCHANGE AU COMPTANT. © NISSAN CANADA INC. ET NISSAN CANADA FINANCE, UNE DIVISION DE NISSAN CANADA INC. TOUTS LES DÉTAILS EN CONCESSION OU AU WWW.BELVEDERENISSAN.COM.



**Belvedere
NISSAN**

LA SAINTE PAIX DEPUIS '67



consommée sur place ou que les membres peuvent emporter chez eux; des espaces collectifs spacieux et invitatifs; des matériaux de recouvrement sélectionnés avec soin; des logements de type trois et demi fonctionnels, répondant aux standards de sécurité; des locaux administratifs à l'avenant... Bref, tout semble avoir été songé et cela paraît.

Et là, je n'ai parlé que du bâtiment en tant que tel, mais il y a aussi les aménagements extérieurs, la pergola, la petite fontaine et la sculpture végétale... Symbolique. La chenille devenant papillon.

Bon, c'est bien beau le béton, mais il y a l'humain. Parlons-en! Toute cette vibration, cette harmonie, ne tombent pas du ciel. Cela a pris une vision puis la volonté de la réaliser. Et lors de ma visite, j'ai rencontré des personnes formidables, investies, volontaires, coopérantes. Ce bâtiment est le résultat d'un travail acharné durant cinq ans, autant des membres du conseil d'administration, des intervenants du milieu que des membres eux-mêmes, les entraidents. « Il fallait aussi bien penser à la philosophie du projet qu'aux coûts », m'a expliqué Lise Lapointe, vice-présidente de l'Échelon et trésorière de Sous le toit de l'Échelon.

Ce projet m'a touché et m'a redonné un certain espoir. Il m'a touché, car j'y ai vu

plus que quatre murs et un toit. J'y ai vu un lieu qui symbolise l'entraide, l'amour de soi et de son prochain. Un lieu qui transpire la dignité humaine. Un lieu où les membres prennent en main leur vie. Et l'espoir que l'on peut mener un projet à bien en respectant les cadres temporels et financiers. Est-ce parce qu'il a émané de la base, du milieu lui-même (approche *bottom-up*), qu'il a réussi dans ce cas précis? Voir la réussite de ce projet, c'est y répondre, et j'espère qu'il fera école.

« Ici, c'est un milieu de vie où les gens vont grandir. »

Effectivement, c'est drôle. Je suis ressorti de ce lieu un petit peu plus grand que quand j'y suis entré.

L'Échelon des Pays-d'en-Haut

Installé depuis un an à Sainte-Adèle, l'Échelon des Pays-d'en-Haut est un organisme communautaire alternatif combinant, en un même lieu, un centre de jour et un organisme d'habitation. Son centre de jour reçoit depuis 1993 les adultes ayant des problèmes en santé mentale. Ses activités visent à offrir un soutien et à maintenir l'espoir au quotidien. L'art se révèle un outil de choix pour retrouver le chemin vers un bon équilibre de vie.

COMPLEXE SPORTIF ET SON EMPLACEMENT FUTUR!

Une progression rapide demandée par les maires Gariépy de Saint-Sauveur et Milot de Sainte-Adèle sans aucune étude d'experts !

Comment conjuguer vers le futur sans étude d'experts, sous le seul prétexte du décrochage scolaire et laissant croire d'y perdre la subvention gouvernementale de 22 millions!

Le Conseil des maires de la MRC a voté unanimement soit les (10) maires, le 9 mai 2017, une résolution pour permettre à la MRC de procéder à l'embauche et sélection d'une firme d'experts !

Le 9 juin 2017, un contrat est donné à la firme Raymond Chabot Grant Thornton dont le mandat est de déterminer le meilleur site.

Entre 2015 et 2036, on prévoit une augmentation de la population de (résidents) de 24%, à 52 000 habitants !

Présentement nous sommes 45 000 habitants !

L'aréna et ses deux glaces un pouvoir d'attraction pour les nouveaux résidents et qui va nous coûter plus de 39 millions si on considère le prix du complexe sportif à Rimouski.

Un tableau sombre et inquiétant brossé par deux maires n'ayant plus aucune reconnaissance politique à l'égard du conseil des maires et son préfet M. Boucher qui demandent d'attendre le rapport des experts.

Soyons alertes comme citoyens, car plus de citoyens participeront à la réunion de la MRC, plus de chance que nous aurons de faire valoir nos opinions !

Merci pour votre implication citoyenne !

Date : Jeudi le 13 juillet 2017 à 14:00

Lieu : 1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (2^{ème} étage)

Citoyen Alain Daviault de Saint-Sauveur

UN DEUIL, C'EST DIRE... « PLUS JAMAIS » CONFRONTÉ À L'IMPERMANENCE DE LA VIE



Diane Baignée, collaboration spéciale – Deuil signifie douleur. Du latin dolere qui se traduit par « souffrir ». Qui dit deuil, dit un « au revoir » définitif à cette personne, cette chose et, j'ajouterais, cette capacité. Et plus on avance en âge, plus les deuils s'additionnent.

Traverser des deuils requiert une bonne dose de résilience qui se définit par « l'aptitude à affronter un stress intense et à s'y adapter » (Antidote).

En fait, la perte d'une personne proche, d'une amitié et même d'un animal de compagnie secoue, rend triste, insuffle une douleur vive qui, aux premiers abords, apparaît insurmontable. La perte nous confronte donc à l'impermanence de la vie, du monde matériel. Ça fait peur, car l'image de la mort fait peur. Or, la mort, même redoutable, est inévitable et fait partie de la vie.

OUBLIER OU VIVRE AVEC?

Tout laisse croire qu'un deuil s'apprivoise avec le temps, mais la mémoire affective demeure. Une odeur, une chanson, une expression, un quartier, une photo. Tout ça ravive des mémoires. Abdiquer avec mélancolie parce qu'il devient impossible de revoir cette personne, de la toucher, de la



serrer dans ses bras. Certes, des sentiments douloureux à surmonter si, par exemple, la personne disparue est son enfant, son amoureux ou son ami de longue date.

Certains auteurs expliquent le deuil en sept ou huit étapes, dans l'ordre ou dans le désordre. On dit qu'au moment où le deuil est « terminé », une sorte de paix intérieure est retrouvée. Pour ma part, j'ajouterais qu'au moment où les émotions sont moins vives, le deuil est apaisé.

LES DEUILS NE SE COMARENT PAS

« Perdre un enfant est pire que de perdre son parent âgé de 93 ans », me dit-on. En fait, la proximité et la qualité du lien entretenu avec la personne, avant son décès, détermineraient en grande partie l'intensité du deuil. De plus, les circonstances entourant le décès, nos croyances, notre personnalité peuvent influencer nos réactions face à une perte. Sommes-nous positif ou défaitiste de nature? Est-ce que le deuil est soudain ou s'est installé progressivement? Quelle est notre histoire de deuils? Y a-t-il un bon réseau de soutien autour de nous?

La perte d'un cousin âgé vivant aux États-Unis, que vous avez croisé trois fois dans votre vie, ne sera pas vécue de la même manière que celle de votre amie de toujours qui était votre confidente, une sœur presque. Donc, rien ne peut se comparer et personne ne peut avancer la date de préemption de votre deuil!

COMBIEN DE TEMPS POUR GUÉRIR D'UN DEUIL?

Un deuil peut être vécu en montagnes russes. Il s'atténue et revient en force la journée d'un anniversaire marquant. Rien n'est plus normal que de vivre une grimpe de tristesse, deux ou plusieurs minutes, assortie de quelques larmes qui l'accompagnent. Et le nuage passe. En revanche, si la peine perdure et que des symptômes de détresse s'installent après plusieurs semaines voire s'intensifient, il

serait alors tout indiqué de consulter un professionnel psychosocial ou de la santé.

LE REGARD DES AUTRES

« Je n'en parle plus... On dirait qu'après cinq mois, les autres ont oublié, pas moi! », me confiait une dame devenue veuve après 40 ans de mariage heureux. La réaction des autres peut être très différente par rapport à la mort selon le niveau de confort à aborder le sujet et à accueillir la peine de l'autre. Dans le cas d'un malaise, rien de mieux que de signifier son inconfort à la personne endeuillée. C'est suffisant et c'est préférable que de prendre la poudre d'escampette. Pour certaines personnes, il est difficile de se mettre en contact avec la douleur générée par un décès. La mort de l'un rappelle sa propre et éventuelle mort, n'est-ce pas?

Si possible, tendre une oreille, sans juger ou donner « sa » recette du bonheur, c'est ce qu'il y a de mieux à faire. Des « ça va passer », ou « il est mieux parti », ne reconfortent pas toujours. Parler à l'occasion de la personne décédée, c'est la garder vivante en soi et assurer la pérennité des souvenirs. Mais, n'oublions pas que même endeuillé, la vie existe et qu'elle mérite d'être vécue à fond!

Un prochain article présentera les renoncements en âge avancé, deuil d'une fonction physique ainsi que ceux liés au patrimoine.

N'hésitez surtout pas à contacter un service de première ligne : Info-Santé (conseils et ressources) : 8-1-1, le CLSC de votre municipalité.

Diane Baignée est travailleuse sociale en pratique autonome.



Adressez vos commentaires, questions ou suggestions de sujets à diane.baignee@gmail.com

IMPORTANT

**NOTRE BUREAU SERA FERMÉ POUR LES VACANCES
DU 22 JUILLET AU 6 AOÛT.**

LE JOURNAL SERA QUANT À LUI PUBLIÉ COMME D'HABITUDE
LES 26 JUILLET ET 2 AOÛT.

**LA TOMBÉE POUR CES ÉDITIONS EST LE
MERCREDI 19 JUILLET À MIDI.**





1450 Rue St-Jean, Ste-Adèle, J8B 1E6 | (450) 229-0444 | info@garderiepetitsloups.com

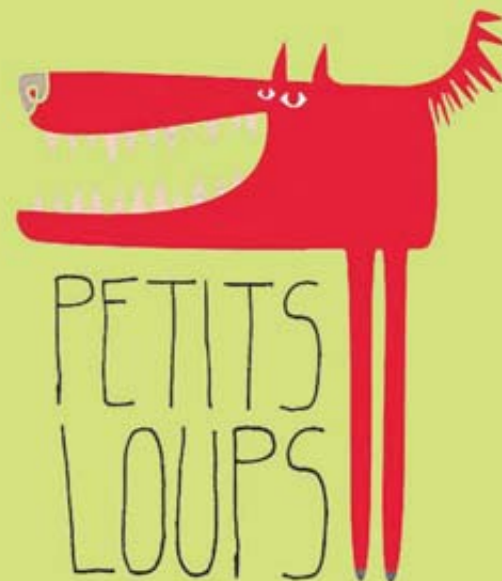
Chers Petits Loups,

C'est avec un cœur rempli de gratitude que je passe aujourd'hui le flambeau de la garderie de Ste Adèle à Fannie et Dominic, deux parents attentionnés d'une petite princesse de 19 mois.

Fannie, nouvellement propriétaire et directrice de la succursale de Ste Adèle, est une personne douce et aimante. Elle partage ma vision, mes valeurs et ma passion pour les Petits Loups. J'ai pleinement confiance qu'elle saura prendre bien soin de vos petits amours de vie comme j'ai su le faire durant ces dernières années. Sa vision et sa créativité continueront d'embellir la garderie et sauront garder l'essence du bien-être et de tous les petits bonheurs de vos enfants.

Un gros bravo à Fannie et à Dominic; vous êtes de merveilleuses personnes et je n'aurais pu mieux choisir pour me seconder dans ce magnifique projet que j'ai créé avec mon cœur de maman. Je suis heureuse et fière de vous accueillir dans notre belle équipe et que nous puissions maintenant ensemble, avancer vers de nouveaux projets.

J'aimerais également remercier tous les parents qui ont su avoir confiance en les Petits Loups durant ces 5 dernières années sans qui ce projet n'aurait jamais été le même. Je remercie toutes mes perles d'éducatrices et de cuisinières, qui ont avec moi, créé le plus beaux des environnements pour nos anges et surtout à vous mes petits loups, mes petites boutés d'amours qui resteront à jamais gravés dans ma mémoire! Je vous aime de tout cœur! Geneviève xox



BONNES VACANCES D'ÉTÉ!!!

À surveiller dans le journal du 16 août:

- L'importance de l'éducation 0-5 ans;
- Notre programme éducatif exceptionnel;
- «Spotlight» sur les merveilleuses personnes qui participent à l'expansion de la vision de Geneviève;

OFFRES D'EMPLOIS

- Directrice adjointe;
- Éducatrices;
- Aides-éducatrices;
- Éducatrices spécialisées;

Faites-nous parvenir votre CV:
info@garderiepetitsloups.com



[FACEBOOK.COM/GARDERIEEDUCATIVEPETITSLOUPS](https://www.facebook.com/garderieeducativepetitsloups)

1450 RUE ST-JEAN SAINTE-ADELE J8B1E6

GARDERIEPETITSLOUPS.COM

4502290444



CONCOURS POUR LES 5 ANS DE...

Papeterie St-Sauveur

CAMILLE VAILLANCOURT – Fièvre d'être à votre service depuis déjà cinq ans, l'équipe de Papeterie St-Sauveur tient à remercier chacun de leurs clients pour la confiance qu'ils leur porte et s'engage à toujours leur fournir le meilleur des services possible dans les meilleurs délais. Papeterie St-Sauveur profite de l'occasion pour faire tirer cinq listes scolaires pour la prochaine rentrée...



Participer est très facile : à l'achat de votre matériel scolaire, remplissez le bon fourni à cet effet et remettez-le au commis sur place. Cinq listes scolaires seront tirées au sort le vendredi 1er septembre 2017 et les cinq gagnants verront leur liste scolaire, avant taxes, remboursée. Participez en grand

nombre et qui sait, vous pourriez être un des cinq chanceux?! Bonne chance à tous!

Papeterie St-Sauveur
407, rue Principale, St-Sauveur
450 227-5252 www.papeteriestsauveur.com
suivez les sur facebook



VISITE VIRTUELLE 360°
BANNIÈRES
GEO CIBLÉ
PHOTOGRAPHE CERTIFIÉ

PROMOTION POUR NOUVELLE ENTREPRISE LOCALE

Faites découvrir votre entreprise à vos futurs clients par la visite virtuelle de Google à partir de 395\$

QUALITÉ SUPÉRIEURE HDR, AMÉLIORE VOTRE RÉFÉRENCIEMENT NATUREL DE 40%




CONTACTEZ VOTRE COURTIER EN MARKETING AU 450 419-2280 • WWW.SOLUMIXMEDIA.COM

 **Google Street View**
TRUSTED

SAINTE-ADÈLE SIGNE DES ENTENTES HISTORIQUES

Mingguang épaté par l'expertise de Sainte-Adèle et ces partenaires

ACCÈS – C'est sur près de deux jours que la Chambre de commerce de Sainte-Adèle en collaboration avec la Ville a reçu sur son territoire une délégation chinoise, plus précisément, les hauts dirigeants de la ville de Mingguang, pour une série d'échanges, de discussions et de signatures historiques.



« Après un an et demi de discussions et de rencontres, des pourparlers intéressants sont toujours en cours, mais il est encore trop tôt pour officialiser le tout. » - Guy Goyer.

« La première discussion a touché l'expertise de nos collaborateurs en ski, hockey, vélo et tout sur le plein air. Les Chinois ont été surpris de nos expertises et surtout lorsque l'horaire les amenait à Boisbriand pour une démonstration exclusive de l'école de Hockey Michel Vallière, raconte Guy Goyer, directeur général de la Chambre de commerce. Ils ont été tout simplement abasourdis par ce qu'ils ont vu. »

De plus mentionnons qu'une quinzaine de jeunes et instructeurs quitteront les Laurentides dans le courant du mois de juillet pour une école de hockey en Chine.

SIGNATURES D'ENTENTES HISTORIQUES

Les deux délégations ont officiellement signé l'entente de ville jumelée.

Par la suite, la Chambre de commerce et Mingguang en sont venus à une entente concernant l'expertise de collaborateurs de la Chambre au niveau sportif.

Pour terminer, la ville de Mingguang – en collaboration avec un entrepreneur de Vancouver – a décidé de défrayer les coûts pour l'érection de deux murales qui seront installées à Mont-Rolland aux abords du Parc linéaire.

Un geste très bien accueilli par la Chambre et la Ville.



ENVOYEZ-NOUS VOS COMMENTAIRES
journalaccès.ca

HAPPENING ÉMERGENT PRÉSENTÉ LE 9 SEPTEMBRE

Créer des chansons, c'est aussi se lier d'amitié

JEAN-PATRICE DESJARDINS – Les Haut-Parleurs terminent une semi-résidence au Saint-Sau Pub, ayant joué une fois par mois avec des invités spéciaux depuis le mois de mai. Ce nouveau groupe de Pascal Dufour (membre fondateur de Les Respectables) est de plus en plus à l'aise et a présenté devant public des chansons nouvelles et inédites. Petite discussion avec les membres du groupe sur le métier de compositeur.

Les Haut-Parleurs sont nés de la rencontre de Pascal Dufour et du guitariste et chanteur Martin Perreault (Motel 72). Depuis quelques mois, ils enregistrent de nouvelles chansons au studio de Dufour à Sainte-Anne-des-Lacs, dont certaines pourraient se retrouver sur un éventuel projet « pur Québec » de la chanteuse britannique Petula Clark.

« Elle a approché des compositeurs québécois pour lui composer des chansons et on en a déjà une à proposer », explique Pascal Dufour. Cette composition, *Profond Sommeil*, a été interprétée pour la première fois devant public au Saint-Sau la semaine dernière. C'est Valérie Arsenault qui était au micro pour chanter cet air campé sur une musique à saveur reggae.

Valérie n'est pas la seule collaboratrice qui s'est greffée au projet des Haut-Parleurs. Il y a aussi l'auteur Robert Rivest. « Moi, j'écris

pour ceux qui ne peuvent le faire, c'est ma destinée en quelque sorte. C'est de monter une bibliothèque... qui ne sera jamais terminée », voilà comment il décrit sa condition de compositeur.

UNE FORME D'ACHAT LOCAL

Pascal Dufour se dit très chanceux de pouvoir monter sur la petite scène du Saint-Sau Pub Gourmand avec régularité. « On nous donne la chance de jouer de nouvelles chansons devant le public. On ne sait comment le public va réagir devant une nouvelle chanson. Et de jouer sur scène, c'est aussi rester en vie! »

Pascal Dufour n'en revient pas de voir combien il y a de créateurs dans les Laurentides. « Ils sont nombreux, mais il faut réussir à canaliser cette énergie créatrice. »

« C'est au Saint-Sau qu'on se rencontre et c'est important, car on ne peut créer seul, il



Pascal Dufour fait chanter le public du Saint-Sau Pub.



Le sculpteur Alexis Gervais sera du Happening émergent.

faut se lier d'amitié avec d'autres compositeurs », renchérit Robert Rivest.

De semaine en semaine, les artistes se succèdent sur la scène du Saint-Sau. « On fait environ 200 spectacles par année depuis l'ouverture du resto il y a quatre ans et demi. Et la majorité des artistes proviennent d'ici. C'est en quelque sorte une forme d'achat local », affirme le proprio, Hugues Néron.

Le concert de mercredi dernier était composé de matériel original des Haut-Parleurs, mais également de quelques classiques du rock et des Respectables, ancien groupe de Pascal Dufour.

Comme c'était le cas en mai et juin, avec Elizabeth Blouin-Brathwaite et Marc Déry, il y avait des invités spéciaux, dont Steve Veilleux et Éloi Painchaud.

ALEXIS GERVAIS SERA AU HAPPENING

On retrouvera les Haut-Parleurs lors du

Happening émergent présenté le 9 septembre prochain à Saint-Sauveur. Le sculpteur saouvois Alexis Gervais sera aussi présent durant la journée dans ce qui ressemblera à une « allée des artistes ».

Alexis Gervais présentera une toute nouvelle collection d'œuvres. « Mes œuvres les plus récentes, dont certaines sont des mosaïques, m'ont permis d'atteindre de nouvelles émotions que je ne pensais pas atteindre », explique fébrilement l'artiste.

Rappelons que Tommy Fever et Sébastien De Francesco organisent, le 9 septembre prochain dans le cadre de la série des Ça me dit concerts, ce Happening émergent en collaboration avec la Chambre de commerce.

La scène McGarrigle du parc Georges-Filion sera le lieu de concerts durant toute la journée à partir de 11 h. Les arts culinaires, les arts visuels et la musique sont au menu.

LES CINÉMAS CARREFOUR DU NORD

VOICI NOS PROX RÉDUITS! LES MARDIS 6.25\$ LES MERCREDIS 7.75\$ LES JEUDIS 2 POUR 1 LES APRES-MIDIS 8.75\$

Pour plus de détails CINEMAST-JEROME.COM

TÉLÉPHONE: 450-436-5944

AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

HORAIRE DU VENDREDI 14 JUILLET 2017 AU JEUDI 20 JUILLET 2017

VALÉRIAN ET LA CITÉ DES MILLE PLANÈTES 3D (E/C) (v.f.) jeudi 20 juillet : 19h00 - 21h45	3D	✓ en prévente
LA GUERRE DE LA PLANÈTE DES SINGES 3D (E/C) (v.f.) jeudi 13 juillet : 19h00 - 21h45 tous les jours : 21h45	3D	✓ billets en prévente
SPIDER-MAN : LES RETROUVAILLES 3D (G-) (v.f.) tous les jours : 21h45	3D	
DÉTESTABLE MOI 3 3D (G) (v.f.) ven. sam. dim. lun. mar. mer. : 21h10 jeu. : aucune représentation	3D	
PIRATES DES CARAIBES : LES MORTS NE RACONTENT PAS D'HISTOIRES 3D (G-) (v.f.) Tous les jours : 21h45	3D	
WONDER WOMAN 3D (G-) (v.f.) tous les jours : 21h45	3D	
DE PÈRE EN FLIC 2 (G) (v.f.) jeudi 13 juillet : 19h00 - 21h45 tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45	SALLE ESV	✓ billets en prévente
DUNKERQUE (E/C) (v.f.) jeudi 20 juillet : 19h00 - 21h45	SALLE ESV	✓ billets en prévente
LA GUERRE DE LA PLANÈTE DES SINGES 2D (E/C) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45		
SPIDER-MAN : LES RETROUVAILLES 2D (G-) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45		
DÉTESTABLE MOI 3 2D (G) (v.f.) tous les jours : 12h30 - 12h45 - 14h40 - 15h45 - 16h50 - 19h00		
PIRATES DES CARAIBES : LES MORTS NE RACONTENT PAS D'HISTOIRES 2D (G-) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45		
WONDER WOMAN V.F. 2D (G-) (v.f.) ven. sam. dim. lun. mar. mer. : 18h45 jeu. : aucune représentation		
BABY LE CHAUFFEUR (13+) (v.f.) ven. sam. dim. lun. mar. mer. : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45 jeu. : 12h45 - 15h45 - 21h45	DBOX	
LES BAGNOLES 3 2D (G) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h15		
BON COP BAD COP 2 (13+) (v.f.) ven. sam. dim. lun. mar. mer. : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45 jeu. : 12h45 - 15h45 - 18h45		

Maintenant à l'affiche et à votre portée, DÉCOUVREZ NOTRE JOURNAL NUMÉRIQUE

Le jeudi 27 juillet à 19h et 21h10

LES REPRÉSENTATIONS SPÉCIALES

Emoji le film 3D

LES PIZZAS SONT DE RETOUR!

Le jeudi 27 juillet à 19h et 21h45

LES REPRÉSENTATIONS SPÉCIALES

Blonde atomique 3D

LE CADEAU PARFAIT. CARTE-CADEAU DISPONIBLE À L'ANNÉE AU MONTANT DE VOTRE CHOIX

Billetterie en ligne sur notre site web **www.cinemapine.com**

Ligne Info-films 24 heures 450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)

DU 14 AU 20 JUILLET 2017

Complexe 1 24 rue Morin, Sainte-Adèle

PERE EN FLIC 2 en français : VENDREDI : 18h45 - 21h30 SAMEDI : 14h30 - 18h45 - 21h30 DIMANCHE : 14h30 - 19h30 DU LUNDI AU JEUDI : 19h30

BON COP BAD COP 2 en français : VENDREDI : 18h35 - 21h30 SAMEDI : 14h30 - 18h35 - 21h30 DIMANCHE : 14h30 - 19h30 DU LUNDI AU JEUDI : 19h30

DJANGO en français : VENDREDI : 18h45 - 21h30 SAMEDI : 14h30 - 18h45 - 21h30 DIMANCHE : 14h30 - 19h30 DU LUNDI AU JEUDI : 19h30

SPIDERMAN RETROUVAILLES en français : VENDREDI : 18h35 SAMEDI : 14h30 - 21h30 DIMANCHE ET MERCREDI : 19h30

SPIDERMAN HOMECOMING en anglais : VENDREDI : 21h30 SAMEDI : 18h35 DIMANCHE : 14h30 LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19h30

DÉTESTABLEMENT MOI 3 en français : VENDREDI : 19h00 SAMEDI : 14h30 - 19h00 DIMANCHE, MARDI ET JEUDI : 14h30

DESPIÇABLE ME 3 en anglais : VENDREDI ET SAMEDI : 21h30 DIMANCHE : 14h30 LUNDI ET MERCREDI : 19h30

Complexe 2 1145 rue Valiquette

GUERRE DE LA PLANÈTE DES SINGES en français : VENDREDI : 20h15 SAMEDI : 15h15 - 20h15 DIMANCHE : 15h15 - 20h15 DU LUNDI AU JEUDI : 20h15

WAR PLANET OF THE APES en anglais : VENDREDI : 20h15 SAMEDI : 15h15 - 20h15 DIMANCHE : 15h15 - 20h15 DU LUNDI AU JEUDI : 20h15

SAC DE BILLES 2 en français : VENDREDI : 20h15 SAMEDI : 15h15 - 20h15 DIMANCHE : 15h15 - 20h15 DU LUNDI AU JEUDI : 20h15

LES BILLETS POUR LA SAISON DU MET EN DIRECT SAISON 2017-2018 SERONT EN VENTE À LA FIN AOÛT!

SURVEILLEZ NOS SPÉCIAUX 5 ANS ET MOINS 6.50\$ - 6 À 15 ANS 8.50\$ 16 À 64 ANS 12.50\$ 65 ANS ET PLUS (PREUVE) 10.50\$

SURCHARGE 3.50\$ FILMS EN 3D OPÉRA 16 À 64 ANS 27\$ - 65 ANS ET PLUS ET 13 ANS ET MOINS 25\$

Nos certificats cadeaux sont en vente à la Tabagie le Calumet 1128 boul. de Sainte-Adèle, Ste-Adèle tél 450 229-2724.

Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.



Chronique

DE DANIEL GIGUÈRE



PÉRÉGRINATIONS D'UN MARCHEUR

Si le livre de Jacques N. Castonguay est sans conteste celui d'un passionné de randonnées pédestres, c'est aussi, et peut-être surtout, celui d'un amoureux de l'Asie. Ses carnets de route nous entraînent plus particulièrement au cœur de la Chine, du Népal et du Tibet. Ce sont les voyages d'un explorateur aguerri qui emprunte des sentiers souvent abrupts, rarement faciles d'accès, mais offrant des paysages à couper le souffle. Et le plus agréable, c'est qu'il parsème le tout d'histoires sur les populations locales, leur mode de vie ancestral, en plus d'y ajouter de jolies photos. Une lecture d'été? Assurément.

Soyons francs. Le titre seul pourrait en détourner plusieurs. Il est un peu réducteur tant le sujet abordé est vaste et nous offre un tableau hors des clichés habituels. Si l'auteur nous invite à explorer cet univers par la randonnée, il faut lui reconnaître une belle sensibilité pour l'histoire de ces peuples, qu'il nous partage au fil de ses pérégrinations.

Ayant longtemps travaillé en Asie, notamment à Beijing et Shanghai, Jacques N. Castonguay a acquis une large connaissance du continent, ce qui en fait un interlocuteur sérieux. Il ne s'agit donc pas ici d'un banal récit de voyage. Il a exploré en profondeur des routes peu ou totalement inconnues de la plupart d'entre nous.

Qu'on pense par exemple à la route du thé et des chevaux. Un réseau de sentiers mule-tiers serpentant des zones montagneuses qui s'étirent du Yunnan jusqu'au Tibet. M. Castonguay nous invite ainsi à le suivre sur les traces des plus grands voyageurs. Il sera d'ailleurs question de Marco Polo sur qui il s'attardera durant quelques pages pour en résumer l'histoire. On apprendra que le Vénitien aurait visité en 1277-1278 la partie centre-ouest du Yunnan à la demande du petit-fils de Gengis Khan.

Son voyage au Népal le mènera également au travers les hautes montagnes du Langtang, dont le monde a appris l'existence par ce terrible tremblement de terre meurtrier qui a dévasté la région en 2015.

Il fera à pied le tour du légendaire mont Kailash, une montagne de la chaîne de l'Himalaya culminant à 6714 mètres d'altitude et considérée par les bouddhistes comme le centre de l'univers. L'auteur en profite pour nous livrer ses réflexions sur le sort actuel des Tibétains.

Un peuple dont l'assimilation semble inexorable face au géant chinois. Et c'est sans compter les changements climatiques dont les terribles effets sont visibles. « Nos montagnes fondent et se meurent; ce phénomène est irréversible et il est déjà trop

tard pour l'arrêter », lui rappelle un ami explorateur vivant en Chine.

Ces voyages réalisés en 2010 et 2011 sont à saveur initiatique, mais sans qu'il y ait eu une nécessaire quête de transcendance. Il s'agit plutôt d'un cheminement intérieur, comme une façon de revenir à l'essentiel. L'auteur rappellera d'ailleurs qu'à côtoyer ces populations retirées des grandes villes, et vivant avec peu de moyens, on prend soi-même la mesure de notre propre confort et nos habitudes liées à la surconsommation.

Pour conclure son carnet de route au mont Kailash, Jacques N. Castonguay terminera par une citation de Maurice Barrès, laquelle fait la synthèse du livre. « Il est de ces lieux qui tirent l'âme de sa léthargie, des lieux baignés de mystère, élus de toute cette éternité pour être le siège de l'émotion religieuse. »

Que l'on soit marcheur ou non, croyant ou non, les pérégrinations de Jacques N. Castonguay sont riches en observations et en découvertes. On se laisse porter par cette écriture sans fioritures, ce qui en fait un livre intéressant pour quiconque souhaite en savoir davantage sur ces peuples et leurs cultures. Et qui sait? Pour entreprendre également un périple dont on revient assurément transformé.



À noter que Jacques N. Castonguay sera en séance de dédicaces lors de l'activité Auteurs dans la vallée, qui aura lieu à Saint-Sauveur les 21, 22 et 23 juillet prochains.

On peut trouver toutes les informations sur le site de l'Association des auteurs des Laurentides à l'adresse suivante : www.auteursdeslaurentides.ca.

ÉPARGNEZ Jusqu'à 50%

RESTOS, PRÊT-À-MANGER, PETITES GOURMANDISES

Auberge & Restaurant Chez Girard | Auberge Tour du Lac | Café Bistro Starca | Boston Pizza | Chez Milot Sainte-Adèle
Chocolaterie Marie-Claude | Chocolat Smilly | Dans Mon Bocal | Jack Rabbit | La Farandole | La Chope | Le Baril Roulant
Le Bouillon | Le Caveau | Le Mezze | Les 4 As | Le Rusé Renard | Le Saint-Sau Pub Gourmand | Les Têtes de Cochon
Madame Aldo | Mikes Saint-Jérôme | Nāmos (Hôtel Le Chantecler) | Olives & Aromates | Restaurant Arousse | SOS Fondue

AUTRES PETITS BONHEURS

Au Marché du Lit | Automod Saint-Sauveur | Bagni Spa | Bijouterie Hem | Billets de spectacle Salle ANM | Distribution Gilles St-Jean
Docteur du Pare-Brise Sainte-Adèle | Fleuriste Teatro Verde | Les Légendes de Merlin | Lingerie Roméo & Juliette | MétamorFIT
Ofuro Spa | Planchers JLO | Quand Passe La Cigogne | Thibault Marine | Vitro Plus Sainte-Agathe

rabaischocs.com

SALLE POLYVALENTE DE LA GARE DE PIEDMONT

Exposition d'art du 14 au 16 juillet

ACCÈS - Des artistes peintres émergents de la région exposeront du 14 au 16 juillet prochains à la salle polyvalente de la Gare de Piedmont. Notez que le vernissage aura lieu le vendredi 14 juillet de 17h à 19h30, au 146, Chemin de la Gare, à Piedmont.



Organisé par Gilles Fabi, Nathalie Plourde et Luc Bovet, cette exposition réunira six artistes peintres, dont cinq sont les élèves de l'artiste peintre professionnelle de renommée internationale Raymonde Perron de Saint-Sauveur.

ART ÉMERGENT

« Nous sommes tous des artistes peintres émergents de niveau d'étude de trois à huit ans, la plupart sur le médium peinture



acrylique, explique Gilles Fabi qui compte parmi les artistes exposés. Nous travaillons tous dans le but d'obtenir le titre d'artiste professionnel et dans le but de partager nos œuvres de très bonne qualité à tous les amateurs de l'art visuel. » Ce dernier ne cache pas qu'un autre objectif avoué est de pouvoir vivre de leur art. « Ceci nous permettrait de pouvoir continuer à partager notre grande passion avec le public », conclut l'artiste peintre.

AUTEURS DANS LA VALLÉE

Du 21 au 23 juillet à Saint-Sauveur

ACCÈS - En partenariat avec la Chambre de commerce de la Vallée de Saint-Sauveur, l'Association des auteurs des Laurentides organise pour une cinquième saison, Auteurs dans la Vallée, le rendez-vous estival des lecteurs.



Cet événement littéraire en plein air se déroulera les 21, 22 et 23 juillet 2017, de

11 h à 18 h au parc Georges-Filion de Saint-Sauveur. Trois jours durant, le village devient une destination littéraire. Enfants, adolescents et adultes pourront assister à des présentations d'auteurs et lectures publiques sous l'Arbre des mots, situé à l'extrémité sud-ouest du parc, près de la rue Principale. De plus, dans le cadre de cet événement, le samedi 22 juillet à la bibliothèque et à la salle du chalet Pauline-Vanier, les jeunes lecteurs pourront rencontrer l'auteure Louise Tondreau-Levert à 11h45. Les adultes ne seront pas en reste, puisque l'auteur de romans pour adultes Michael Draper donnera une conférence au même endroit à 13 h 30.

MONT-TREMBLANT

Première édition du Festival Manitou

ACCÈS - La première édition du Festival Manitou aura lieu du 14 au 16 juillet au Domaine St-Bernard, de Mont-Tremblant.



Créé en partenariat avec l'organisme DestiNATIONS, Carrefour International des Arts et Cultures des Peuples autochtones, l'événement familial accueillera une dizaine d'organisations autochtones qui partageront leurs cultures à travers des contes, des activités de chant, de danse ou de perlage, ainsi que des démonstrations de leurs pratiques culinaires. L'invitée d'honneur Elisapie Isaac, chantera en primeur les chansons de son

nouvel album, The Ballad of the Runaway Girl et les auteurs-compositeurs-interprètes Sakay Ottawa et Kathia Rock ainsi que les poètes innues Natasha Kanapé Fontaine et Joséphine Bacon se joindront aux festivités. La coopérative atikamekw Tapiskwan offrira des ateliers de sérigraphie, et le Wapikoni mobile projettera des films réalisés par de jeunes Autochtones. Un festival gratuit pour tous, pour célébrer les cultures autochtones.

1969

Les belles d'Autrefois

1936

Samedi 15 juillet 2017

Expositions de voitures antiques

*En cas de pluie, remis au dimanche 16 juillet

1972

Parc Claude-Henri-Grignon

Place des citoyens

Casse-croûte sur place \$

1966

CHAMBRE DE COMMERCE DE SAINTE-ADELE

Information
450-229-2644
www.sainte-adele.net

5 Saveurs
Votre marché
sans prétention!



10 ans de Saveurs!

450.569.9819
2160, boul. Curé-Labelle Saint-Jérôme

5saveurs.com
facebook.com/5saveurs

RACHELLE-BÉRY
épicerie santé

DÉCOUVREZ
UN NOUVEAU
MONDE DE
SAVEURS...

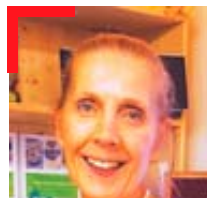
377, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR



ÉPICERIE COMPLETE
BIO
NATURELLE

SANTÉ
LA VIE

Budget Bio : que choisir bio ?



Chrisitane Lacoste, naturopathe, ND – Lorsque les sols sont dépourvus des éléments chimiques nécessaires et souffrent de la pollution environnementale, toute la chaîne alimentaire s'en ressent et ce, jusqu'à l'homme. Si les sols n'ont pas l'équilibre nécessaire, les aliments en seront dépourvus tout autant que l'homme. Éventuellement le monde végétal et l'être humain souffrent de carences minérales et vitaminiques qui favorisent la faiblesse de l'organisme et l'apparition des maux.



composé de millions de petits filtres appelés néphrons qui s'endommagent avec les toxines.

Une personne bien informée est mieux outillée pour faire les choix santé qui s'imposent.

Donner préférence aux aliments biologiques est une meilleure option mais souvent le budget devient un obstacle à ces choix santé. Connaissez-vous la liste des aliments les plus « maltraités » et des aliments les « mieux traités »?

Mise à jour en 2017, voici la liste* d'aliments les plus maltraités (à choisir biologique si notre budget le permet) et les aliments les moins maltraités, pour vous aider à faire un meilleur choix pour vous et votre famille et ainsi réduire la consommation de pesticides.

Les aliments les plus maltraités (la terrible douzaine):

Fraise, épinard, nectarine, pomme, pêche, poire, cerise, raisin, céleri, tomate, poivron doux et pomme de terre.

Les aliments les moins maltraités :

Maïs, avocat, ananas, chou, oignon, pois vert, papaye, asperge, mangue, aubergine, melon miel, kiwi, cantaloup, chou-fleur, pamplemousse.

*Selon le site EWG de David Suzuki

https://EWG_PesticidesInProduceGuide.

Mis à part les fruits et les légumes, qu'en est-il des autres aliments?

La semaine prochaine Dominique vous informe!

Thomas Pawlick, dans son livre *The End of Food*, décrit la chute de la valeur nutritive des aliments au cours des dernières décennies, telle que rapporté par la *U.S. Food and Drug Administration*. Les pommes de terre et les tomates contiennent beaucoup moins de substances nutritives qu'auparavant, car on les a développées pour améliorer leur durée de conservation, leur résistance à la manipulation, leur couleur, leur uniformité, mais pas leur saveur et leur valeur nutritive. Dans une ferme biologique, il y a plus de chances que vous trouviez des variétés patrimoniales telles qu'elles étaient avant ce déclin nutritionnel. (www.davidsuzuki.org)

Une analyse de l'Université de Newcastle menée par Carlo Leifert en collaboration avec des scientifiques de différents pays, dont l'INRA (institut national de recherche agronomique) en France, a comparé les cultures conventionnelles de fruits, légumes ou céréales et celles issues de l'Agriculture biologique.

Conclusion : les fruits et légumes bio ont des concentrations plus élevées (de 18 %

à 69 %) en antioxydants que les fruits et légumes conventionnels.

Nos choix alimentaires devraient également prendre en considération l'impact sur les organes responsables de nettoyer les toxines ingérées par les aliments.

L'utilisation systématique d'antibiotiques dans l'élevage industriel appauvrit les intestins et détruit nos colonies de bonnes bactéries laissant place aux mauvaises bactéries et parasites. Le Dr. John Christopher estimait que 95% des maladies sont dues à la constipation.

Le foie produit des enzymes pour activer les processus de détoxification de l'organisme en entier. Un foie en santé peut métaboliser des hormones et des produits chimiques jusqu'à un certain point et notre consommation quotidienne de ces éléments l'affaiblit.

Les reins sont possiblement les organes les plus stressés dans notre vie quotidienne. Avec les milliers d'additifs et de drogues assimilés à travers la nourriture et l'eau, les reins travaillent en surtemps constamment! Chaque rein est

Ethier
De la terre... à vous



MAGASIN OUVERT AU PUBLIC
Carottes - Pommes de terre - Oignons
Betteraves - Panais - Choux - Rabiololes
Rutabagas

BIENVENUE
AUX RESTAURATEURS
Lundi au jeudi: 7h30 à 17h
Vendredi: 7h30 à 16h30

groupeethier.ca

16 800, chemin Charles Saint-Janvier, Mirabel

CLINIQUE de DENTUROLOGIE
Sainte-Adèle



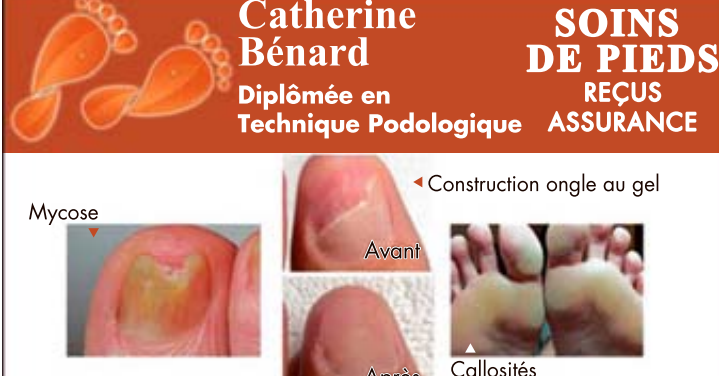
DIANE LACELLE
denturologiste

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

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

Catherine Bénard
Diplômée en
Technique Podologique

SOINS DE PIEDS
REÇUS ASSURANCE



Construction ongle au gel

Mycose

Avant

Après

Callosités

Coupe ongles épais • Ongles incarnés • Talons fissurés • Cors
Ongles mycosés (champignons)

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
Sainte-Agathe-des-Monts | 819 507-0165 | www.pedipodo.ca

Le Pied D'Estale
Soins spécialisés
pour les pieds



Promotion sur les produits de soin,
incluant vernis à ongles antifongique!

36 A, avenue Filion, Saint-Sauveur
514 910-3046 • www.soindespieds.ca

Rolande Morlon
Podologue Diplômée

De bons pieds pour aller plus loin

Reçus pour assurances/impôts CERTIFICAT CADEAU DISPONIBLE!

LES TÊTES DE COCHON LÀ OÙ LES CARNIVORES SONT AUX OISEAUX!

MARTINE LAVAL – Les Têtes de cochon est un restaurant-boucherie où les carnivores y trouvent leur bonheur, et après quatre ans d'existence, la vision du propriétaire, Philippe Chalifour, ne se dément pas. On trouve chez lui des viandes d'une qualité exceptionnelle, des nouveautés au menu à toutes les semaines, un nouveau chef, Yoan Béland, aussi passionné que son patron, une ambiance agréable dans un décor confortable.

PHOTO : COURTOISIE



La Côte de bœuf Highland.

Niché sur la côte du boulevard Sainte-Adèle avec terrasse chauffée et lounge extérieur sous la tonnelle, près du BBQ et du fumoir, l'endroit est chill. À l'intérieur, on choisit son coin ou on se réunit à plusieurs autour d'une table massive en bois, assis sur des tabourets de cuir.

Avec une table d'hôte du boucher qui change tous les jours ou deux, on ne s'ennuie pas, et entre Les Petits et Grands Plats à la carte, on goûte à plus, en petite quantité, ou on se rassasie en grand. En vedette, le boudin noir artisanal rôti; le saumon biologique fumé maison; le carpaccio

de bison Takwannah; la côtelette d'agneau du Québec grillée; les tartares de bœuf Black Angus de deux façons; ou la terrine de foie gras de canard mariné au Brandy de pommes calijo sont accompagnés royalement au goût d'un chef plein de créativité.

Pour les Grands Plats : les côtes levées maison; l'onglet de bœuf du Québec grillé; le T-bone de veau de lait ou le foie de veau de lait grillé; le plateau de charcuteries du boucher ou sa version « cochonne », c'est selon; et la fameuse côte de bœuf Black

Angus vieillie sur os au moins 40 jours, grillée et terminée au four, ne vous laisseront sûrement pas sur votre appétit! Au frigo de la section boucherie-épicerie, des pièces de viandes exceptionnelles, dont du bœuf Wagyu, sous la formule « on vient chercher le souper en un stop et on repart avec tout ce qu'il faut, légumes d'accompagnement et bouteille de vin compris ».

Au conjo : des crèmes glacées maison, neuf sortes de saucisses maison, du saumon fumé sur place, des sauces spaghetti full viande.

On vient chez les Têtes de cochon parce qu'on est amateur de bonnes viandes, et en cette belle saison s'ajoutera le Grand Plateau de fruits de mer des Maritimes. Les prix sont justes, l'ambiance est décontractée et l'expérience... gastronomique.

Les Têtes de cochon, boucherie et restaurant écoresponsable
15, Maurice-Aveline à Sainte-Adèle.
450 745-4047

www.lestetesdecochon.ca

Saint-Jérôme

PACINI

TERRASSE

- Pâtes et grillades à l'italienne
- Déjeuner week-end
- Salle semi-privée pour groupe

5, rue de Martigny Est, Saint-Jérôme
450 432-6628

Prévost

RESTAURANT Le Merze
FINE CUISINE LIBANAISE et MÉDITERRANÉENNE

TERRASSE ENSOLEILLÉE

Laissez-vous séduire par cette cuisine fraîche et son mélange de saveurs et de couleurs.

METS POUR EMPORTER DISPONIBLES

Accès sur la piste cyclable

3029 boul. Curé-Labelle, Prévost
Réservation 450 224-4227
Ouvert du Mercredi au Dimanche

Suivez-nous sur

Piedmont

ON VOUS LIVRE DU BONHEUR

TRAITEUR StHubert

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

Saint-Sauveur

Café Mountain

Permis d'alcool
Stationnement
Terrasse 4 saisons
Wi-fi
Déjeuners
dîners
soupers

Panninis
Salades
Soupes
Pâtisseries
Smoothies
Cafés glacés
Cafés

411, rue Principale Saint-Sauveur 450 744-1535

Saint-Sauveur

Piment Thai
FINE CUISINE

OUVERTURE LE 22 JUIN

401 rue Principale
Saint Sauveur, QC J0R 1R0
450-227-3800

Saint-Sauveur

NOUVEAU! CAFÉ White & Cie

Déjeuners & lunches santé

Cafés espresso • Thés/tisanes • Breuvages froids

Smoothies • Pâtisseries maison

Boutique de créations québécoises

Coin enfants • WIFI gratuit • Air climatisé

31 av. de la Gare, Saint-Sauveur

Sainte-Adèle

Ste-Adèle Sushi

UNE SEULE ET UNIQUE
SUCCURSALE À SAINTE-ADELÉ

Nous n'avons pas de succursale à Saint-Sauveur...
Méfiez-vous des imitations!

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

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

Suivez-nous 555, boul. Sainte-Adèle, local 110 J8B 1A7
Tél. : 450 229-8388 | www.ste-adelesushi.com

Val-David

TOUT EST FAIT MAISON
Cuisine fraîchement
préparée tous les jours

LE CHALET

GRANDE OUVERTURE
16 juin

MÉCHOUI
à partir de 18h

BAR-GRILL

987 route 117, Val-David
819-322-2330

Suivez-nous
ChaletBarGrill

Sainte-Agathe

PROFITEZ DE
NOS DÉJEUNERS
JUSQU'À 14H00 TOUS LES JOURS!

MIKES STE-AGATHE
621, RUE PRINCIPALE
819 326-5311

Mikes
TOUJOURS
50¢

Sainte-Agathe

Le Punct RESTAURANT

LICENCE COMPLÈTE - AIR CLIMATISÉ

550, Principale, Sainte-Agathe-des-Monts,
Québec J8C 1K9
Tél.: 819.326.5565 - 819.326.5602

Sainte-Agathe

Auberge La Fontanella
819 774-1277

Il Vigneto
Restaurant FINE CUISINE ITALIENNE
Pizza fine
819 321-2727

Table d'hôte à partir de 15\$
6, RUE PRINCIPALE EST
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
www.restaurant-auberge.com



Chronique marathon

ALAIN BORDELEAU



À COMPTER DU 26 JUILLET PROCHAIN, ET CE, JUSQU'AU 22 OCTOBRE, NOUS VOUS INVITONS À SUIVRE UN DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DU MARATHON DU P'TIT TRAIN DU NORD, D'UNE DURÉE DE 12 SEMAINES. CE SERA UN RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 101

Avec la « belle » température que nous avons connue depuis le début du printemps, il me semble que nous n'avons pas encore eu d'été et que, déjà, il est temps de penser à l'automne! Espérons que la température des prochains mois sera plus propice à l'accumulation des kilomètres en préparation du demi-marathon et du Marathon du P'tit Train du Nord.

MISE EN GARDE

Les programmes d'entraînement s'adressent à des coureurs qui courent déjà sur une base régulière depuis au moins un an et qui courent aisément plus de 60 minutes en continu. Nous vous proposons deux programmes d'entraînement pour le marathon, ainsi que deux programmes pour le demi-marathon. La différence fondamentale entre les deux programmes (A et B) est dans la fréquence des entraînements par semaine et le volume d'intensité proposé. Les mêmes principes sont appliqués autant pour les programmes d'entraînement du demi-marathon que du marathon.

Vous êtes un coureur plus récréatif, vous courez de trois à quatre fois par semaine et vous ne faites pas d'entraînements par intervalles sur une base régulière? Nous vous recommandons le programme A.

Vous êtes un coureur plus aguerri, vous courez au moins cinq fois par semaine et les intervalles font partie de votre entraînement régulier? Nous vous recommandons le programme B.

Le programme A vous proposera de 3 à 5 séances d'entraînements par semaine.

Le programme B vous proposera de 4 à 6 séances d'entraînements par semaine.

Comme nous en avons parlé dans les articles précédents, l'intensité et le volume d'entraînements varieront d'un entraînement à l'autre et d'une semaine à l'autre.

Nous proposons trois zones d'intensité, soit:

a) l'endurance : qui est votre rythme d'entraînements à basse intensité. À cette intensité, vous pouvez tenir une conversa-

tion. Il vous sera demandé de courir de 30 à 180 minutes selon les programmes d'entraînements.

b) l'endurance de qualité : qui se rapprochera de beaucoup à votre rythme de marathon. Un effort à intensité moyenne qui est près de votre maximum aérobie. Il vous sera demandé de courir jusqu'à 60 minutes à cette intensité en préparation pour le marathon.

c) les fractionnées : qui sont des entraînements à haute intensité et beaucoup plus exigeants. Il vous sera demandé de faire des répétitions sur des distances variant de 200 mètres à un mille.

Vous pouvez relire l'article de 5 avril 2017 : www.journalaccs.ca/chroniques/entraînement-101-varier-cadences-de-course/

Il est recommandé de faire les entraînements selon la séquence indiquée dans la semaine. Toutefois, les aléas de la vie quotidienne nous demandent parfois de faire des ajustements. Si vous devez faire un tel ajustement, essayez toujours de placer une journée de repos ou un entraînement en endurance entre deux entraînements plus difficiles. Par plus difficile, nous entendons les longues sorties en endurance du dimanche, les entraînements en endurance de qualité et les entraînements en fractionnées.

LES PROGRAMMES SERONT PRÉSENTÉS SOUS FORME DE TABLEAUX.

La première ligne en haut à gauche indique le programme.



La deuxième ligne (colonne de gauche) indique la semaine en cours. La couleur indique l'intensité de la semaine : vert = facile; jaune = moyenne; rouge = difficile.

La ligne du bas du tableau annonce l'intensité de la semaine suivante ainsi que les jours d'entraînement et le type d'entraînement qui sera demandé pour chaque journée.

Un dernier conseil avant de débiter votre entraînement pour le Marathon du P'tit train du Nord : il est toujours plus prudent de se sous-estimer et de rester en santé que de se surévaluer et de se blesser.

La persévérance est la clé du succès. Bon entraînement!

Rachelle-Béry Saint-Sauveur, fière commanditaire du Marathon du P'tit Train du Nord.

Merci à UN-NATO, l'Association des vétérans des Laurentides pour son implication à titre de partenaire du Marathon du P'tit Train du Nord, le 22 octobre 2017.

RACHELLE-BÉRY
épicerie santé • Saint-Sauveur



MARATHON	PROGRAMME B						
SEMAINE 1	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
30 juil - 5 août	30-juil	31-juil	01-août	02-août	03-août	04-août	05-août
	E: 75 min		E: 15 min Frac.: 4 x 3 x 200m Rec.: 2 min Inter série: 4 min E: 15 min	E: 40 min	E: 15 min EQ: 20 min E: 15 min		E: 60 min
SEMAINE 2	E		Frac.	E	EQ		E



PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | DIRECTEUR André Juteau | RÉDACTEUR EN CHEF Thomas Gallenne | RÉDACTRICE ADJOINTE Valérie Maynard
CHEF DE PRODUCTION Chantal St-Julien | COORDONNATRICE AUX VENTES Jacinthe Neault | COLLABORATEURS Martine Laval • Sandra Mathieu
Jean-Patrice Desjardins • Benoit Simard • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay | INFOGRAPHIE Richard Cloutier • Chantal St-Julien • Daniel Calvé
CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Christine Laniel • Camille Vaillancourt • Isabelle Monette • Christine Thibault | MISE EN LIGNE JOURNAL ET TABLETTE
Richard Cloutier • Chantal St-Julien | CORRECTION ÉPREUVES Comiscript | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Suzanne SAVARD | IMPRESSION
Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec | ISSN 14808643 | ADRESSE 727, rue Principale, Piedmont, Qc, J0R 1K0 | TÉLÉPHONE
450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844 856-5144 • TÉLÉCOPIEUR 450.227.1225 | journalaccs.ca

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 28 708 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Mont-Tremblant. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 150 \$ +tx.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

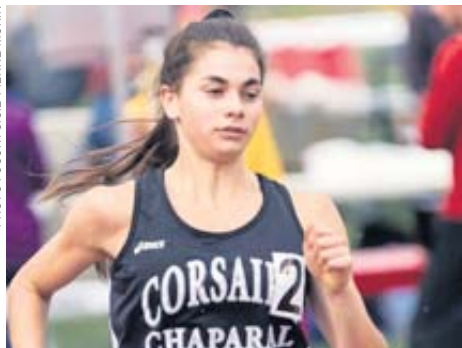


CHAMPIONNATS PROVINCIAUX D'ATHLÉTISME

Plus de 500 jeunes athlètes à surveiller!

SM – Plus de 500 jeunes athlètes des catégories Benjamin (U14), Cadet (U16) et Jeunesse (U18) sont attendus au Stade Richard-Garneau de Sainte-Thérèse pour les championnats provinciaux d'athlétisme FQA, les 15 et 16 juillet.

PHOTO : COURTOISE PIERRE MORIN



Mariane Gagnon du club d'athlétisme Corsaire-Chaparral se spécialise dans les distances de 800 mètres et de 1500 mètres. Elle prendra part aux championnats provinciaux les 15-16 juillet prochains dans ces deux épreuves.

L'enjeu de ces championnats sera d'autant plus significatif puisque 40 athlètes chez les

Cadets et Jeunesse lutteront pour gagner une sélection pour Équipe du Québec en vue des Championnats nationaux jeunesse de la Légion qui auront lieu à Brandon, Manitoba, du 11 au 13 août.

Ce sont ces championnats qui permettent à plusieurs jeunes de réaliser leur potentiel et de vivre une expérience positive en athlétisme. « Plusieurs de nos athlètes sélectionnés pour les Jeux du Canada cette année ont évolué en passant d'abord par les championnats provinciaux », souligne Marc Desjardins, le directeur général de la FQA.

Pour connaître l'horaire des championnats : www.athletisme-quebec.ca/calendrier-et-resultats.php?tab=tab1&id=0&id_cat=0&sort=&search=

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Traversée des 3 lacs

SM – La Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard, en collaboration avec Plein air Saint-Adolphe, offre encore une fois cet été la fameuse traversée des 3 lacs le samedi 22 juillet dès 9 h. Les amateurs de canot, de kayak et de *paddle board* sont invités à une randonnée sur les lacs Saint-Joseph, Sainte-Marie et Théodore.

Deux parcours seront suggérés, soit de 12 km ou de 15 km (aller/retour). Il sera possible de louer des embarcations au besoin : réservation de kayak simple (25 \$), kayak double (35 \$) ou canot (35 \$) directement avec la marina au 819 327-1234.

Réservation de *paddle board* (35 \$) avec Écho Aloha au 438 888-7209 ou 514 709-0808.

Après la randonnée, musique et BBQ seront au rendez-vous. À noter : le lavage des embarcations est obligatoire pour tous dès 7 h 30 au Centre plein air (1672, chemin du Village), le port du VFI (vêtement de flottaison individuelle) est obligatoire pour tous les participants et l'événement est gratuit pour tous.



PHOTO : COURTOISE

La traversée des 3 lacs se tiendra le samedi 22 juillet.

Informations et inscription : 819 323-7655 ou agentpleinair@stadolphedhoward.qc.ca.

www.facebook.com/events/1486295994716076/

VÉLO DE MONTAGNE

Vélo Pays-d'en-Haut poursuit sur sa belle lancée

ACCÈS – Dans le cadre des Championnats québécois de vélo de montagne à Saint-Félicien le week-end dernier, après une chaude lutte pour la première place, Julianne Sarrazin est montée sur la deuxième marche du podium dans la catégorie Cadet féminin à 15 secondes de la première place. Charles Couture termine pour sa part en 5^e position chez les Juniors experts après avoir utilisé une très bonne tactique de course.

PHOTO : COURTOISE



William Baron a fait sa meilleure performance de la saison en Coupe du Québec en terminant en deuxième position chez les Juniors experts.

Dimanche, au contre-la-montre, William Baron a fait sa meilleure performance de la saison en Coupe du Québec en terminant en deuxième position chez les Juniors experts à seulement 10 secondes de la première position. Vicky Morin-Blanchette termine première chez les Sport femmes 17+ et Kayla Morin-Blanchette termine 2^e dans la catégorie Femme expert 19-39 lors de la course de samedi et du dimanche.

ENDURO

Lors de la course d'enduro qui avait lieu le jeudi 6 juillet au Mont-Avalanche à Sainte-

Adolphe-d'Howard, chez les filles 14 ans en moins, Maya Walker termine en première position, Maïka Bardetscher en 2^e et

Samuelle Courcelles en 3^e malgré une crevaison. Chez les garçons 14 ans et moins, Marc-André Genest termine 1^{er} et

Eliot Courcelles 3^e. Chez les 15-17 ans, Rafaël Diaz termine 2^e et Victor Boulianne termine 3^e malgré un bris de chaîne.

GOLF LE CHANTECLER

SPÉCIAL GOLF & VOITURETTE

à partir de **26.05\$** + taxes

2520 Chemin du Club, Ste-Adèle 450.476.1339 golfchantecler.com



Sudoku

JEU N°23

6		8	4					5
					5			
		9			6		4	1
4				8		1		7
5	9	6	7					
1			3			2		9
	3		6		8	4	9	
8	6	2						
9		1				7		

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU SUDOKU JEU N°23

9	8	7	3	5	2	1	4	6
3	1	5	7	4	6	2	9	8
2	6	4	8	1	9	5	3	7
6	5	2	4	9	3	7	8	1
4	3	8	1	2	7	9	6	5
7	9	1	6	8	5	3	2	4
1	4	3	9	6	7	8	5	2
8	2	9	5	6	1	4	7	3
5	7	6	2	3	4	8	1	9

RÉPONSE DU MOTS CROISÉS JEU N°23

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Mots croisés

JEU N°23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALEMENT

- Examen endoscopique de la cavité abdominale.
- Atteinte simultanée d'un grand nombre d'individus par une maladie contagieuse. - Années.
- Bolet. - Période de huit jours qui suit une grande fête de l'année. (pl.).
- Conspuant. - Flaque.
- Infinif. - Élément qui agrémentement un ensemble (pl.).
- Exercée dans une science. - Dépensai.
- Me déplacerais. - Préposition. - Pièce de la charrue.
- Répandre abondamment dans. - Mesure itinéraire chinoise.
- Effleurerai. - Commune de Belgique.
- Dans le temps présent. - Il réunit deux terres.
- Religieuses. - Exposée à l'air.
- Personnel. - Proposition d'où découle une conséquence (pl.).

VERTICALEMENT

- Flâner le long des rues en regardant les vitrines, faire du...
- Effrayer. - Chaland à fond plat.
- Gros crapaud. - Fruit de la vigne.
- Nucléoside jouant un grand rôle dans le métabolisme énergétique. - Une lettre les sépare.
- Gamme. - Il comptabilise et gère des fonds.
- Rivière de l'Éthiopie. - Négation. - Mollusque.
- Monnaie. - Acte législatif.
- Démonstratif. - Inspiratrice d'un écrivain. - Détesté.
- Habitants. - Avirons.
- Paradas (se). - Vends une marchandise.
- Qui se rapportent à l'inertie. - Doublée.
- Crochets. - Avances en courant, en parlant d'un oiseau.

Trouvez les 6 erreurs*

459, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle 450 229-3030 • Mouleesdunord.com

SUPER RABAIS EN MAGASIN!

Maintenant OUVERT.
les dimanches de 9h-17h

Venez nous voir!!!

459, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
450 229-3030 • Mouleesdunord.com

SUPER RABAIS EN MAGASIN!

Maintenant OUVERT.
les dimanches de 9h-17h

Venez nous voir!!!

459, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
450 229-3030 • Mouleesdunord.com

Horoscopes



Alexandre Aubry
alexandre@norja.net
www.lignevision.com
1 900 456-4114
ou par cell. #4114

Signes chanceux de la semaine :
CAPRICORNE, VERSEAU ET POISSONS

Semaine du 12 au 18 juillet 2017



Bélier 21 mars - 20 avril

Vous aurez tendance à faire vos comptes avant de partir en vacances et à angoisser sur le fait que la vie coûte cher. Côté sentimental, c'est toujours dans les moments où l'on s'y attend le moins que l'amour frappe à la porte.



Taureau 21 avril - 20 mai

Vous serez extrêmement sociable. Ce sera également le temps de souffler professionnellement. Vous prendrez des heures de dîner plus longues afin de sociabiliser plus en profondeur avec vos collègues, vos employés ou vos associés.



Gémeaux 21 mai - 21 juin

Vous profiterez de vos vacances pour accomplir quelques projets, aussi bien ceux de nature professionnelle que des travaux liés à votre maison. Il ne faudrait toutefois pas oublier de prendre du repos.



Cancer 22 juin - 23 juillet

La joie de vivre dominera sur toute la ligne et il y aura plus d'une occasion de faire la fête. Vous commencerez à sélectionner vos lectures pour vos prochaines vacances. Le choix ne sera pas facile.



Lion 24 juillet - 23 août

Vous ressentirez le besoin de faire du changement et le moment semblera bien choisi. Vous profiterez de l'arrivée des vacances pour mettre en œuvre vos projets d'entreprise ou vous vous mettez à la recherche d'un meilleur emploi.



Vierge 24 août - 23 septembre

Vous participerez à des conférences et à des négociations d'envergure. Dans l'intimité, vous en aurez assez de faire le service. Alors, il faudra employer les grands moyens pour faire changer certaines habitudes.



Balance 24 septembre - 23 octobre

Il est possible que vous ne partiez pas en vacances avec l'esprit totalement en paix. Quelques dossiers feront en sorte que vous resterez en communication avec le bureau. En amour, une nouvelle rencontre vous fera patienter.



Scorpion 24 octobre - 22 novembre

Vous réussirez à terminer vos dossiers avant de partir en vacances. Évitez l'improvisation. En période de grandes vacances, tous les endroits magnifiques risquent d'être complets, faites donc vos réservations cette semaine.



Sagittaire 23 novembre - 21 décembre

Vous aurez l'excellente idée de planifier vos vacances à la maison. Rapidement il vous viendra aussi l'idée de refaire les platebandes et l'aménagement paysager. Voilà comment se dérouleront vos vacances.



Capricorne 22 décembre - 20 janvier

Il y aura beaucoup de déplacements en perspective. N'oubliez pas votre liste avant d'aller faire votre épicerie, autrement vous devrez y retourner plus d'une fois. Vous aurez la jasette facile et quelques personnes chercheront à vous obstiner.



Verseau 21 janvier - 18 février

Vous calculez et recalculiez le budget pour les vacances afin d'être rassuré de ne manquer de rien. Cependant, comme vous pouvez toujours oublier quelques détails, il vaut mieux en prévoir plus, quitte à sacrifier quelques activités.



Poissons 19 février - 20 mars

Votre sens de l'initiative se démarquera considérablement. Au travail comme ailleurs, vous saurez créer des occasions et vous les exploiterez à leur plein potentiel. Vous bénéficierez d'une grande vitalité.

IMMOBILIER
100 À 200

MARCHANDISE
300 À 399

SERVICES
400 À 599

EMPLOI ET FORMATIONS
600 À 799

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX
800 À 899

VÉHICULES
900 À 999

Saint-Sauveur

26, Alary Sud

2 1/2 - 510\$ eau chaude incluse
3 1/2 - 610\$ • 4 1/2 - 575\$ • 5 1/2 - 700\$
VENTE DE DÉMÉNAGEMENT

450 712-3906

105 Propriétés à vendre

ST-SAUVEUR: bungalow rénové, 22 du Souvenir, 259,900\$, MLS 25967824, 450-227-5608

STE-ADÈLE: condo 2 étages, propre, 1437 pi.ca., plancher chauffant, 2-1/2 s.d.b., 3 c.a.c., piscine, 21-220 Chemin Mont Loup Garou. Libre maintenant. duproprio.com/734243 450-229-1336

105 Propriétés à vendre

105 Propriétés à vendre



VAL-MORIN secteur ch. Val-Royal, construction 1 1/2 étage, excellente condition. 3 c.a.c. sous-sol aménagé, terrain 30,000 pi. ca. aménagé, en pleine nature. Facilement accessible, 169,000\$. À proximité du centre de ski le Chanteclerc. Les Immeubles 1^{er} Choix (450) 602-4950

115 Condos et lofts à vendre

115 Condos et lofts à vendre

À Sainte-Adèle CONDOMINIUM À VENDRE

Beau grand 3 1/2 avec salle de lavage, bain tourbillon, foyer naturel, site boisé.



105 000 \$ 450 229-1003

140 Commerces à vendre

RESTAURANT à vendre avec terrain en option, St-Colomban, très bon chiffre d'affaires, belle opportunité! 514-516-3509, 514-515-6205

160 Terrains à vendre

À LA LIMITE DE ST-SAUVEUR (Morin-Heights), ensoleillé, vue exceptionnelle. lesboisesdusommet.com 514-953-5577, 514-951-7755

160 Terrains à vendre

STE-ADÈLE: secteur Sunvalley: Lac Millette, 3 terrains à vendre de 50,000 à 70,000 pi.ca. À partir de 25,000\$. Contactez René: 514-386-0624

205 Logements / appartements à louer

!!! St-Jérôme, 1-1/2, 500\$ électricité incluse. 3-1/2, 540\$ électricité non incluse. Bien entretenus, conciergerie, fenêtres neuves, buanderie dans l'immeuble, stationnement déneigé. Près services et hôpital. Libres immédiatement. 514-247-1722

3-1/2, 2e étage, semi meublé, non chauffé, non éclairé, stationnement privé. 525 rue du Sanctuaire, Ste-Adèle. Libre 1er août. 540\$/mois. 514-893-6760

120 Visites libres

120 Visites libres

VISITE LIBRE

DIMANCHE 16 JUILLET DE 14H À 16H
1263 RUE MATHIEU, PRÉVOST (INTERSECTION CH. DU LAC ECHO)



VENEZ DÉCOUVRIR CE BEL ENVIRONNEMENT!

Exclusif et lumineux plain-pied intergénérationnel, surprenant abritant deux logements distincts quel bel alternative pour une nouvelle vie de couple. Au total 3 chambres à coucher et une spacieuse salle familiale. Chacun son espace de vie privé tout en profitant d'espace commun. À vous de choisir!

10885693

359 000\$



JOHANNE DECELLES
Courtier immobilier agréé, DA
(450) 512-2143

RE/MAX LAURENTIDES inc.
Agence immobilière

160 Terrains à vendre

160 Terrains à vendre

TERRAINS À VENDRE
CLÉ EN MAIN ou
AUTO CONSTRUCTION
Secteur tranquille, dans un
cul-de-sac au Domaine
Saint-Sauveur.
À 2 minutes du village.
Environnement de choix.
Terrain avec vue ou ruisseau.
À partir de 59 900\$

Christian : 514 953-5777

205 Logements / appartements à louer

! 2-1/2, 3-1/2, rénovés, St-Jérôme, chambre fermée, accès laveuse sècheuse, paisible, non-fumeurs, pas d'animaux, idéal retraitée, 450-438-6463

! STE-ADÈLE: centre-ville, rue Morin 4-1/2, 710\$, fraîchement rénové, 5 électros, foyer, terrasse, libre août. 4-1/2, libre 1er septembre. Références 450-712-6242

205 Logements / appartements à louer

205 Logements / appartements à louer

! Ste-Agathe: grands, 1-1/2, 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2 chauffés, éclairés. Très propres, repeints. Coin tranquille. Espace rangement. Stationnement. 514-212-0482

3-1/2, demi sous-sol très éclairé, enquête de crédit, 535\$, 450-917-1026

205 Logements / appartements à louer

LOGEMENT À LOUER

4 1/2 à l'étage supérieur, 3 lucarnes, 2 chambres, 1 sdb, planchers bois et céramique, entrée laveuse sècheuse. Électricité, Bell express Vu inclus, non-fumeur. 1 balcon arrière, 2 stationnements, déneigement inclus, situé sur la route 364 entre Morin-Heights et St-Sauveur, à 5 minutes de tout. Ski à proximité.

Libre 1^{er} juillet ou avant 825\$/mois

514 560-6872



SAINTE-ADÈLE

Au 555, boul. Ste-Adèle

Les mardis et jeudis soir
Ascenseur, casse-croûte
Salle à louer

Info : 450-229-7095

205 Logements / appartements à louer

SAINT-SAUVEUR

Secteur
Mont Habitant
Rue Principale
près de
Mont Suisse
Rez de Jardin
4 1/2
très ensoleillé
514 953-5777

3-1/2, centre-ville Ste-Adèle, rénové, fraîchement peint, planchers neufs, combustion lente. Pas de chiens, déneigé. 600\$. Libre. 514-497-6561

2-1/2, rénové, St-Jérôme, rue Monseigneur-Dubois, bachelors semi-meublé. Enquête 1-800-560-4517

5-1/2 neufs, St-Jérôme, secteur Bellefeuille, rue cul-de-sac, A/C. Près services. Libres immédiatement. 514-704-2336 (Jacques)

Saint-Sauveur

5-1/2
centre du village,
très tranquille,
haut de
commerce,
très grande
terrasse.

Référence demandée
514 953-5777

3-1/2, Val-David, semi-meublé, patio, foyer, stationnement déneigé, endroit tranquille, non-fumeur, pas d'animaux. Libre immédiatement 495\$/mois. 819-325-0357

4-1/2, centre-ville, 190 Principale, St-Sauveur, 825\$/mois. Non meublé, références demandées, 450-227-0908

4-1/2, rénové, St-Jérôme, rue Monseigneur-Dubois. Disponible. Enquête. 1-800-560-4517

4-1/2 sur 2 étages, secteur Mont-Rolland, 1 stationnement. Enquête de crédit. Pas d'animaux. Libre. 800\$. 514-608-1520

BEAU 1-1/2, avec poêle, frigo. Très bien situé, à côté de la piste cyclable, et près de tous les services. 430\$/mois. Immédiatement. 514-946-3003

205 Logements / appartements à louer

4-1/2, Val-Morin: tout meublé avec foyer, rénové, rez-de-jardin, non-fumeurs, 600\$, libre, 450-712-8615

4-1/2, Ste-Lucie-Des-Laurentides: Rez-de-chaussée, Centre-ville. Entrées laveuse/ sècheuse. Près dépanneur, bibliothèque, patinoire, salle communautaire avec beaucoup d'activités, piste motoneige. M. M u l l e r 514-659-5669, Linda 819-323-1225

8-1/2, Ste-Agathe, 1er septembre, 50 St-Venant, haut duplex, complètement rénové, 5 électros fournis, stationnement, 850\$, personnes tranquilles. Références et crédit, 819-326-6507

À Prévost: 3-1/2, 1e et 2e étage, semi-meublés, bain tourbillon, foyer, bois et câblevision inclus, balayeuse centrale, portes-patio avec balcon, construction haute de gamme, très sécuritaire, non-fumeurs, pas d'animaux. À partir de 640\$. Membre locataires avertis. 450-436-4370

À St-Sauveur: 3-1/2, (675\$); 5-1/2, (845\$) non-fumeurs, pas de chien, libres, foyer combustion lente, accès au terrain, stationnement, 416-414-6387 texto ou courriel, a.valente@mail.com

BACHELOR, 2 c.a.c., s.d.b., salon, cuisine, tout meublé, électricité inclus, situé en face du golf Alpine, Ste-Adèle, location à l'année à partir du 1er juillet 2017 ou à la saison, 700\$/mois. 514-833-3720

BACHELOR construction neuve, village Ste-Sophie, insonorisation et isolation supérieur, 2 stationnements, cabanon, 650\$/mois. 450-436-8336, 4 5 0 - 5 6 0 - 2 0 6 8 , 450-602-7475

LOGEMENT à louer à ST-ADOLPHE D'HOWARD. Habitations St-Adolphe pour personnes 55 ans et plus. 4-1/2, 624\$/mois chauffé, éclairé, libre 1er juillet. 2e étage. Références demandées. Contactez Denise, 514-830-8495 entre 8h et 18h.

Louise Bellerose
819 326-6860 Courtier immobilier
819-324-7780

Caroline Magnan-David
819 326-6860 Courtier immobilier
819 421-1414



VENDU

11-15 Rue Demontigny,
Sainte-Agathe-des-Monts

Beau quadruplex très bien entretenu au coeur de la ville de Sainte-Agathe... Les logements sont agréables et chacun a une grande terrasse pour y passer les belles journées d'été. Un propriétaire-occupant y serait très à l'aise. Bienvenue aux investisseurs...

MLS: 18817122

312 000 \$



VENDU

121-123 Rue Marguerite
Sainte-Agathe-des-Monts

Deux semi-detache impeccable avec 4 - 5 1/2 app dans secteur résidentiel à proximité des écoles, centre sportif et du parc linéaire. Bon potentiel d'investissement, possibilité propriétaire occupant, beau terrain paysagé. Pour revenu voir AI.

MLS: 15155146

213 000 \$

2 SITES www.louisebellerose.com
WEB : www.carolinemagnandavid.com

480 Toitures / Couvres

480 Toitures / Couvres

TOITURES SILANIC
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
Pour un service personnalisé et complet
Un travail propre et garanti
Dans le domaine depuis plus de 20 ans
Spécialité bardeaux d'asphalte
Installation de gouttières sans joints
450 226-3843 • www.silanictoitures.com

TOITURES LAURENTIENNE

R.B.Q. : 8275-165-36

**Spécialiste bardeaux
Fibre de Verre
Membrane Élastomère
Ventilation & Isolation
Estimation gratuite
Travail garanti
Prix compétitifs
35 ans d'expérience**

450 275-9201

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

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

BESOIN d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. A/C. St-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

BON massage, agréable et confortable détente. À Morin-Heights à 6 minutes de St-Sauveur 9h00- 19h00, vendredi, samedi, dimanche. Manon: 450-921-1131, 514-546-0960

ceramique mrnicolas.com

**Pose de
céramique
Ardoise
et granit
Douche
sur mesure
Expérience
Travail propre**

RBQ.56103849-01
514.238.2653

**DÉTENTE +. Ce que
vous recherchez. À
St-Sauveur. Daniel:
450-275-0780**

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

MASSOTHÉRAPIE! St-Sauveur. Matinée rabais! Lundi au vendredi. Massage suédois, 60 min/ 50\$; 90 min/ 80\$. Jean-Pierre Fournier, massothérapeute, sur rendez-vous, 450-675-4746

MASSOTHÉRAPIE 1 heure/ 45\$. 1h30/ 60\$. 2h 75\$. Taxes incluses. Certifiée 15 ans. Professionnel seulement: Dimanche/ Lundi/ Mercredi. Reçus, Boul. Ste-Adèle Teresa. 514-886-1542

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

PROMOTION 50\$ pour 75 minutes. Massage à votre domicile aussi disponible. Massage thérapeutique. Reçu pour assurance. Nancy 514-726-7207

424 Astrologie / Occultisme

ADAM et Eve. Nudisme, gens libérés, chalets à louer, VR bienvenus. Brochure gratuite. Festival Fantômes du 20 au 25 juillet. Carnaval de Rio du 27 juillet au 1er août. Festival Érotique du 3 au 8 août. Festival Échangistes Pink du 10 au 15 août. Festival échangiste bleu du 31 août au 5 septembre. www.camping-adam-et-eve.com. Tel: 819-336-4320.

424 Astrologie / Occultisme

AMÉLIOREZ le sort de l'humanité et être vrai et bien dans sa peau, Louise, 819-421-1584

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

440 Déménagement / Transport / Entreposage

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

HOT TRANSPORT INC. Déménagement Ramassage Livraison Rapide Laurentides-Montréal Tous les Jours. Prix Compétitifs. Olivier 514-246-6662

442 Constructions / Rénovations / Réparations

! Vous avez un problème? J'ai la solution! Pour des projets bien exécutés, vous devez m'appeler. Plomberie, électricité, gypse, plâtre, peinture, céramique, s.d.b. et bien plus. 450-821-6857 (John, Cynthia)

À bas prix. Travaux d'asphaltage et resurfaçage. Réparations d'asphalte chaude. Traitement de scellant d'asphalte de bitume qui embellira et préservera votre entrée pour plusieurs années. Résidentiel et Commercial. Estimation Gratuite. Satisfaction Garantie. 450-512-6200 Daniel

AVANT de changer vos armoires de cuisine, appelez-nous, car nous vous offrons une gamme de produits supérieurs aux normes existantes. Professionnel et prix compétitif, soumission sans frais. Gaetan. 514-777-6959

HOMME à tout faire: Petits et Gros Travaux. Travail Minutieux. Claude 819-507-0456

HOMME À TOUT FAIRE Peinture, patio et clôture, réparation de plâtre, réparations de toutes sortes, travaux intérieurs/ extérieurs, travaux propres et soignés, 20 ans d'expérience. Références sur demande. À l'heure ou à contrat. Nicholas, 514-264-7385 cell. 450-226-6095 (maison St-Sauveur). Estimation gratuite!

PLÂTRIER diplômé, tireur de joints, peintre diplômé, pose gypse, travail de qualité. R.B.Q.: #5602-1603-01 Martin: 450-226-2991 Cellulaire: 450-712-0851

RÉNOVATIONS de tous genres, intérieur/ extérieur. Portes et fenêtres, balcons, salle de bain, plancher bois franc et plus. Mario 514-952-9401

TRAVAIL de tous genres, démolition, ramassage de rebuts avec petit camion et remorque aussi petit déménagement. 514-775-2883

442 Constructions / Rénovations / Réparations

TRAVAUX de rénovation de tous genres, cuisine, salle de bain, sous-sol et extérieur, joints et peinture. 30 ans d'expérience. Réal, 450-821-0951

446 Peinture / décoration

! Peintre d'expérience, estimation gratuite. Spécialités. Roger. "Experture" 514-296-9742

À bas prix peintre intérieur/ extérieur, 28 ans d'expérience. Estimation gratuite, satisfaction garantie. 514-883-7598 Normand

À bas prix peintre intérieur/ extérieur, 28 ans d'expérience. Estimation gratuite, satisfaction garantie. 514-883-7598 Normand

PEINTURE intérieure/ extérieure, finition sur la boiserie, 8 1 9 - 7 7 4 - 1 3 5 1, 450-530-0136

448 Lavage / Nettoyage

LAVAGE DE VITRES Lavage de vitres et moustiquaires, grand ménage, (murs et plafonds) 20 ans d'expérience. Références sur demande. Travail propre et soigné. Nicholas, 514-264-7385 cell. 450-226-6095 (Maison St-Sauveur). Estimation gratuite. **NETTOYAGE DE GOUTTIÈRES**

458 Électricité

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

462 Chauffage / Climatisation

A.R.C. ST-AMAND CLIMATISATION RÉFRIGÉRATION THERMO-POMPE SPÉCIAL: .CLIMATISEUR MURAL .THERMO-POMPE DE PISCINE 2 SUCCURSALES: SAINTE-ADÈLE 450 229-8386 RIVIÈRE-ROUGE 819 275-0156

474 Terrassement / Paysagiste

OUVERTURE/ fermeture de terrain, désherbage, taille d'arbustes, plantation, entretien régulier. Guylaine 514-916-8601

484 Services divers

Com1 Script
Correction, révision, traduction (18 langues et +), réécriture, rédaction et transcription.
1 877 231-6680 ★★★★★
info@com1script.com
www.com1script.com

483 Compagne compagnon

! RECHERCHE homme BISEXUEL, 18-40 MAX, amitié, sexualité, plaisirs de la vie (jusqu'à 23h59) Jean 819-324-1074. masterman22@hotmail.ca

484 Services divers

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats, tél: 514-282-2022 www.sossaaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-877-661-2626 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le # (carré) 6910 (des frais peuvent s'appliquer). L'aventure est au bout de la ligne.

555 Argent à prêter

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et nos conditions de financement flexibles. Financement Brissson. 1-866-566-7081

Prêt 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1 - 8 7 7 - 6 6 1 - 4 7 2 1 www.creditamaska.com

585 Services financiers divers

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

605 Emplois divers

FEMMES ET HOMMES demandés pour kiosque fruits et légumes, coins A-15 et 158 à Mirabel, secteur St-Antoine. Sylvain Bélanger, 514-236-3884

JOURNALIERS demandés, pour carrière, secteur Mont-Tremblant, contactez 450-229-3083

484 Services divers

555 Argent à prêter

555 Argent à prêter

CENTRE HYPOTHÉCAIRE DES LAURENTIDES PRÊTEURS

- hypothèque 1^{re} ou 2^e rang
- achat ou rénovation
- mise de fonds
- taux favorables

De Laval à Mont-Laurier
450 229-1336

BAZAR DE LA POINTE BLEUE 9, Chemin Ste-Marguerite Ste-Marguerite -du-Lac-Masson

TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS, DE MIDI À 16H.

Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, articles de décoration, tableaux etc.

S.v.p. téléphonez au: 450 228-2441 ou 450 229-4328 et nous irons les récupérer.

Service funéraire

Crématel
Simplement la CRÉMATION

- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement au crématorium

Bureau : 283, rue Labelle, St-Jérôme
Tél.: 450 431-7700
Sans frais : 1 888 510-1112
www.crematel.com

Don in memoriam
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443
www.fqc.qc.ca



Fondation québécoise du cancer

630 Santé/hospitalier

PRÉPOSÉ recherché St-Sauveur, fin de semaines. 8 usages dont 4 en fauteuil roulant. 514-502-9393

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

RESTAURANT NIKOS, Val-David recherche cuisinier(e). 819-322-2191 Nick

665 Soins à domicile

PERSONNE quadraplégique demande aide à domicile, 3 avant-midi semaine pour soins de base, nourrir et maintien à domicile incluant 1 fds/ 2, AM seulement. S'adresser à Robert, Ste-Adèle au 450-229-1718

705 Formations diverses

ANGLAIS, cours individuels. Devenez fonctionnel rapidement. Conversation, emploi, 30\$/h. Professeure diplômée 450-226-7239, Texto 579-888-3676

950 Ferraille

!!!!!!! ACCRÉDITÉ SAAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 7/7. 200\$ et +. Payons comptant. Vendons pneus et autos à bas prix. G.G. Autotech 4 5 0 - 8 8 2 - 1 4 9 1, 514-214-8304

ACHATS Vieilles autos. Autos accidentées. Rebutés métal. Balance publique. Ste-Marguerite. Remorquage gratuit. Payons 200\$ +. Accrédité SAAQ. 450-228-8602, 450-712-2039

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2016, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 financementbrissson.com

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250, 5 1 4 - 8 3 0 - 0 0 9 8, 1-888-446-5250 robertcloutierautos.com

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

AVEC



DISTRIBUTION DE SAINT-JÉRÔME À TREMBLANT

CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE 450 227-7999

Restaurant italien

 Sainte-Agathe-des-Monts

RECHERCHE
Serveur(euse) • Plongeur(euse)
Busboy(girl) • Hôte(sse)
 Expérience requise en restauration

Cuisinier(ère)
 Expérience requise en cuisine italienne
Lorenzo 819-321-2727

RESTAURANT
Au Petit Poucet



POSTES DE JOUR
À TEMPS COMPLET
OU PARTIEL

- **CUISINIER(E)**
(SERVICE RAPIDE)
- **AIDE-CUISINIER(E)**
- **SERVEURS/ES**
ET HÔTESSE

819 322-2246
info@aupetitpoucet.com

 **REJOIGNEZ-NOUS**
www.facebook.com/
journalaccs

CLINIQUE SANTÉ BEAUTÉ ÉVASION
 recherche
ESTHÉTICIENNE
 de formation avancée.

Apparence soigné et possédant
 le sens de l'initiative.

Joignez-vous
à une équipe dynamique!

Envoyer votre CV par courriel
 cl.sante.voy.evasion@hotmail.com

LE SEUL ET UNIQUE
Ste-Adèle **Sushi**

RECHERCHE
ARTISTE-ROULEUR
 (SUSHI WOMAN)
 Expérience un atout, poste permanent,
 25 à 30 heures semaine. **Tâches :**
 Fabrication de sushis, préparations et ménage.
 Excellentes conditions de travail.

Présentez-vous avec votre CV au
 555, boul. Sainte-Adèle local 110,
 Sainte-Adèle J8B 1A7


 recherchent
UN OPÉRATEUR
DE CHARGEUSE(LOADER)
 avec expérience pour sa carrière.

Veuillez faire parvenir votre C. V. à
 rgendron@agregatssteagathe.com
 ou par la poste au
 2701 ch. De Sainte-Lucie,
 Ste-Agathe-des-Monts J8C 2Z8
819 774-0652

Avis public

Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de
 l'Électrification des transports

RÉFÉRENCE: DOSSIER DES ACTIVITÉS IMMOBILIÈRES 9-2011-52036
(PARCELLE NUMÉRO 1)

VENTE D'UN TERRAIN ET D'UNE MAISON: CONNUS ET DÉSIGNÉS
COMME ÉTANT UNE PARTIE DU LOT 28 DU RANG 1, DU CADAS-
TRE DU CANTON DE MONTCALM, MUNICIPALITÉ DE MONTCALM.
CET IMMEUBLE EST SITUÉ AU 44, RUE THÉRIEN ET EST COMPOSÉ
DE LA PARCELLE NUMÉRO 1 D'UNE SUPERFICIE DE 5 429,1 M2.
ACCÈS PAR LA RUE THÉRIEN, PUIS PAR LE SENTIER EN PENTE.
VUE ET ACCÈS AU LAC DES PINS.

Visite des lieux, le jeudi 27 juillet 2017, entre 11 heures et 12 heures.

Valeur estimé: cinquante mille dollars (50 000 \$)

Les documents d'appel d'offres sont accessibles uniquement par le Système électronique d'appel d'offres
 (SEAO) au www.seao.ca.

Toute offre, pour être valide, doit être présentée au moyen du formulaire « Offre d'achat », compris dans les
 documents d'appel d'offres, et être accompagnée d'un chèque visé, d'un mandat ou d'une traite bancaire
 à l'ordre du ministre des Finances au montant de cinq mille (5 000 \$) dollars à titre d'acompte.

Les intéressés doivent transmettre les soumissions à l'adresse suivante:

Direction des Laurentides-Lanaudière
 Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports
 222, rue Saint-Georges, 2^e étage
 Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4Z9

Pour tout renseignement concernant l'immeuble, s'adresser à M. Germain Lachance au 450 569-7414, poste 45106.

Date et heure limites de réception et d'ouverture des soumissions :

Le jeudi 14 septembre 2017 à 15 heures

Le ministre des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports se réserve le
 droit d'annuler le présent avis en tout temps avant l'adjudication et ne s'engage à accepter aucune des
 soumissions reçues.

Le sous-ministre, Marc Lacroix

Québec 



TRAVAUX DE RÉFECTION DU BARRAGE DU LAC PRÉVOST

La Ville de Saint-Sauveur désire obtenir des soumissions relativement aux travaux de réfection du barrage du
 lac Prévost (no. CEHQ X0005042).

Les soumissions, sous enveloppes scellées, seront reçues **jusqu'à 11 h le 10 août 2017** au bureau du greffier,
 à l'hôtel de ville situé au 1, place de la Mairie, et seront ouvertes publiquement dès la clôture des soumissions.

Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission
 en s'adressant au Service électronique d'appel d'offres (SEAO), en communiquant avec un de ses représen-
 tants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou en consultant le site Internet www.seao.ca.
 Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO à compter du 10 juillet 2017.

Le soumissionnaire devra nécessairement répondre aux exigences des documents d'appel d'offres, sous peine
 de ne pas être retenu, et garantir ses prix pour une période de 180 jours à partir de la date d'ouverture des
 soumissions.

La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce,
 sans aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Saint-Sauveur, ce 10^e jour du mois de juillet 2017.

Le greffier et directeur des Services juridiques,

Jean-François Gauthier, MBA, OMA
 Avocat

RECRUTEZ
 VOTRE
PERSONNEL

AVEC



DISTRIBUTION DE SAINT-JÉRÔME À TREMBLANT
CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE 450 227-7999
 TOMBÉE LE VENDREDI À 17H



MUNICIPALITÉ DU
VILLAGE DE VAL-DAVID

AVIS PUBLIC D'ACQUISITION EN VERTU DE L'ARTICLE 72 DE LA LOI SUR LES COMPÉTENCES MUNICIPALES 2^e avis

AVIS PUBLIC est donné par la soussignée, Me Marie-Pier Pharand, greffière, directrice des affaires juridiques et secrétaire-trésorière adjointe, que la Municipalité du Village de Val-David entend se prévaloir des dispositions de l'article 72 de la *Loi sur les compétences municipales* (L.R.Q., c. c-6) afin de devenir propriétaire de la voie de circulation plus amplement décrite dans la description sommaire contenue au présent avis.

Le texte de l'article 72 de la *Loi sur les compétences municipales* se lit comme suit :

« **72.** Toute voie ouverte à la circulation publique depuis au moins 10 ans devient propriété de la municipalité locale dès que sont accomplies les formalités prévues au présent alinéa, soit :

- 1) la municipalité adopte une résolution identifiant la voie concernée, soit par sa désignation cadastrale lorsque son assiette correspond à celle d'un ou de plusieurs lots entiers du cadastre en vigueur, soit, dans le cas contraire, par une description technique préparée par un arpenteur-géomètre;
- 2) le cas échéant, une copie de la description technique, vidimée par un arpenteur-géomètre, est déposée au bureau de la municipalité;
- 3) la municipalité fait publier deux fois, dans un journal diffusé sur son territoire, un avis contenant :
 - a) le texte intégral du présent article;
 - b) une description sommaire de la voie concernée;
 - c) une déclaration précisant que les formalités prévues aux paragraphes 1) et 2) ont été accomplies.

La deuxième publication doit être faite après le soixantième et au plus tard le 90^e jour qui suit la première.

Lorsqu'une immatriculation est requise par la loi, la municipalité soumet, au ministre responsable du cadastre, un plan cadastral montrant la voie devenue sa propriété par l'effet du présent article, ainsi que la partie résiduelle. Elle doit, en outre, notifier ce dépôt à toute personne qui a fait inscrire son adresse sur le registre foncier, mais le consentement des créanciers et du bénéficiaire d'une déclaration de résidence familiale n'est pas requis pour l'obtention de la nouvelle numérotation cadastrale.

La municipalité publie au registre foncier une déclaration faisant référence au présent article, comportant la désignation cadastrale du terrain visé et indiquant que les formalités prévues aux trois premiers alinéas ont été accomplies.

Tout droit relatif à la propriété du fonds de la voie visée auquel un tiers pourrait prétendre est prescrit si le recours approprié n'est pas exercé devant le tribunal compétent dans les trois ans qui suivent la dernière publication prévue au paragraphe 3) du premier alinéa.

La municipalité ne peut se prévaloir du présent article à l'égard d'une voie sur laquelle elle a prélevé une taxe au cours des 10 années précédentes. »

Description sommaire de la voie concernée :

Rue Rivard

- Une voie de circulation ouverte au public formée par le lot DEUX MILLIONS NEUF CENT QUATRE-VINGT-DOUZE MILLE HUIT CENT QUARANTE-SEPT (2 992 847) du cadastre du Québec, dans la circonscription foncière de Terrebonne.
- Une voie de circulation ouverte au public formée par le lot DEUX MILLIONS NEUF CENT QUATRE-VINGT-DOUZE MILLE HUIT CENT QUARANTE-HUIT (2 992 848) du cadastre du Québec, dans la circonscription foncière de Terrebonne.

Déclaration des formalités prévues aux paragraphes 1 et 2 de l'article 72 L.c.m.:

Avis est également donné que les formalités prévues aux paragraphes 1) et 2) de l'article 72 de la Loi sur les compétences municipales ont été accomplies. À sa séance du 14 mars 2017, le conseil municipal a adopté la résolution 17-03-080 approuvant les désignations cadastrales de la voie concernée pour laquelle la municipalité entend se prévaloir de cet article 72.

La Municipalité du Village de Val-David n'a prélevé aucune taxe sur les lots précités au cours des 10 années précédentes.

Le présent avis est donné conformément à l'article 72 de la Loi sur les compétences municipales.

DONNÉ À VAL-DAVID, ce 12 juillet 2017.

(SIGNÉ) Marie-Pier Pharand

Marie-Pier Pharand, avocate
Greffière

Directrice des affaires juridiques et secrétaire-trésorière adjointe



Ville de
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

AVIS PUBLIC

PROMULGATION DU RÈGLEMENT # SQ-03-2012-A03 NOUVELLE VITESSE CHEMIN MASSON

AVIS est, par la présente, donné à toutes les personnes intéressées de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :

QUE le règlement # *SQ-03-2012-A03* modifiant le règlement # *SQ-03-2012* concernant la circulation et le stationnement dans la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson pour réduire la limite de vitesse sur un tronçon du chemin Masson à 30 km/h, modifier les annexes A, D et N, a été adopté selon la procédure suivante :

Avis de motion : 18 avril 2017

Adoption du règlement : 15 mai 2017

Approbation du ministère des Transports du Québec (non désaveu) : 29 mai 2017

Entrée en vigueur (90 jours après son adoption) : 13 août 2017

QUE la vitesse de circulation sur un tronçon du chemin Masson a été modifiée en passant de 50 km/h à 30 km/h à partir du 15, chemin Masson jusqu'à la rue des Lilas où cette limite de vitesse s'étend déjà jusqu'à la rue du Chêne. Cette modification entrera en vigueur le 13 août 2017.



Les usagers de cette route sont incidemment invités à réduire leur vitesse sur ce tronçon selon ces nouvelles dispositions. Surveillez l'installation prochaine de la nouvelle signalisation.

QUE ce règlement peut être consulté durant les heures régulières du bureau, soit du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Le règlement # *SQ-03-2012-A03* entrera en vigueur conformément à la Loi 90 jours suivant son adoption et suivant la publication du présent avis.

DONNÉ à Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce 12 juillet 2017.

Judith Saint-Louis
Greffière



Ville de
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

APPEL D'OFFRES

TP-201706-19 CONVERSION DU PARC DE LUMINAIRES ROUTIERS POUR LA TECHNOLOGIE AU DEL

La Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson requiert des soumissions pour éventuellement procéder à des travaux de conversion du parc de luminaires routiers pour la technologie au DEL à réaliser par une entreprise en services écoénergétiques (ESE).

Un cautionnement de soumission pour un montant équivalant à 10 % du montant total de la soumission, sous forme de chèque visé libellé au nom de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ou de cautionnement doit accompagner la soumission.

De plus, le contrat découlant du présent appel d'offres est assujéti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'accord de libéralisation des marchés publics du Québec et du Nouveau-Brunswick (AQNB) et à l'annexe 502.4 de l'Accord sur le commerce intérieur du Canada (ACI).

À compter du 12 juillet 2017, les fournisseurs intéressés par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission uniquement par l'intermédiaire du système électronique d'appels d'offres (SEAO) en consultant le site web www.seao.ca ou en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Les soumissions devront être présentées sur les documents prévus à cet effet et transmis dans des enveloppes scellées portant la mention "SOUMISSION – APPEL D'OFFRES TP-201706-19 – Conversion du parc de luminaires routiers pour la technologie au DEL" et reçues avant 15 h le 27 juillet 2017 au service du greffe, au 88, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson J0T 1L0. Elles seront ouvertes publiquement immédiatement après l'expiration du délai fixé pour leur réception.

La Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, ni à déboursier aucuns frais encourus par le ou les soumissionnaires en rapport avec la préparation de la soumission, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires en cas de rejet de toutes les soumissions. Le contrat est adjugé sur décision du conseil, à sa seule discrétion, et la Ville ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution de son conseil.

DONNÉ À Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce 12 juillet 2017.

Judith Saint-Louis
Greffière

LA MEILLEURE FAÇON
D'AIDER UN JOURNAL
INDÉPENDANT,
C'EST DE LUI ÊTRE FIDÈLE.

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE ACCÈS+

journalaccès.ca

« CERTAINS NOUVEAUX LECTEURS REGRETTENT
DE NE PAS L'AVOIR FAIT AVANT ! »

SUIVEZ-NOUS
SUR



RECRUTEZ
VOTRE
PERSONNEL



DISTRIBUTION DE SAINT-JÉRÔME À TREMBLANT
CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE
450 227-7999
TOMBÉE LE VENDREDI À 17H

AFFAIRES The UPS Store SERVICE D'EMBALLAGE ET D'EXPÉDITION 695-7, chemin Avila, Piedmont Téléphone : 450 227-0044	CONSTRUCTION CONSTRUCTION SUR MESURE RÉNOVATION VENTE DE TERRAIN INVERSCO HABITATION 2550, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R7 450 226-3959 INVERSCOHABITATION.CA	ENTREPRENEUR GILLES FILION & FILS LTÉE 45 années d'expérience ÉLECTRICIEN - PLOMBIER CHAUFFAGE - CLIMATISATION gillesfilionetfils.com 450 227-2789 • 1 800 830-2789 RBQ 5728-9787-01 CMMTQ Corporation des maîtres plombiers et électriciens du Québec	GOUTTIÈRE Plus de 25 ans d'expérience Pour un travail de qualité fait par des experts KAYCAN ESTIMATION GRATUITE Yves Plouffe Tél.: 819 326-6607 • Sans frais: 1 877 326-6607 3445, ch. du Belvédère, Saint-Adolphe-d'Hovard QC J0T 2B0 gouttierexperts.yvesplouffe@hotmail.ca
LAVAGE DE VITRES Nicholas Bureau : 450 226-6095 Cellulaire : 514 264-7385 LAVAGE DE VITRES RÉSIDENTIEL 20 ANS D'EXPÉRIENCE ESTIMATION GRATUITE Travail propre et soigné • Références sur demande	LOCATION SPAS Location de spas dans les Laurentides week-end • semaine Ambiance spas Détendez-vous... chez vous ! Installation clef en main. Patrick Paré (819) 323-2525 1 888 303-2525 www.ambiancespas.com	MASSOTHÉRAPIE <i>Nicole Gajzer</i> Massothérapeute agréée (F.Q.M.) • Suédois • Polarité • Hawaïen (Lomi-Lomi) Sur rendez-vous 514.895.8110 www.nicole-gajzer.com Aussi: Thérapie quantique	MASSOTHÉRAPIE - COACHING Coach de vie Soin lumière Atelier GABRIELLE-LYNN OUELLETTE 514 229-2649 SPÉCIAL D'OUVERTURE Tout le mois de juin 35% de rabais sur massage 8 av, Lafleur Nord, Saint-Sauveur SUR RENDEZ-VOUS JOCELYNE LANGLOIS 450 340-1323 Maître Reiki Massothérapeute WWW.ARRYSHMA.COM Coeurologue gengia@sympatico.ca
MOBILE Virgin mobile Venez nous voir! 217 Principale, Sainte-Agathe-Des-Monts, 819 326-6000	PAYSAGEMENT AMÉNAGEMENT PAYSAGER STE-ADÈLE • Drain français • Réparation de fissures • Installations de membrane • Pavé-uni et murets • Terrassement complet • Tracteur / souffleur depuis 20 ans 514 867-1362 450 227-1595 excavationyvesdurand.com	PAYSAGEMENT Les PAS VERTS ENTREPRENEUR PAYSAGISTE du Nord • Escalier • Pavé uni • Muret • Terrassement Cell.: 819 325-0916 Tél.: 819 774-3306 www.lespasvertsduNord.com	PAYSAGEMENT PAYSAGEMENT YP • Aménagement paysager • Émondage et abattage d'arbres (assurance complète) • Déboisement de terrain • Tailles de haies • Entretien de plates-bandes • Mini excavation ESTIMATION GRATUITE! www.paysagementyp.com Yoan Parent 450 927-1022
PAYSAGEMENT ABATTAGE, ÉMONDAGE ST SAUVEUR Abattage d'arbres dangereux, émondage, déssouchage et déboisement de terrain EXCAVATION Assurance complète Martin Binette • Cell.: 450 530-4521 www.equipepaysgistem.com	PAYSAGEMENT Québec Souche Enlèvement de souches Pas d'émondage R. Claude 450 229-4865 quebecsouche.com info@quebecsouche.com	PISCINE Votre voisin passera l'été à l'eau! CLUB PISCINE SAINT-AGATHE 4503, Route 117 Nord • 819 326-0701	PISCINE ET SPA ELITE SPATECH Piscine et Spa Installation • Changement de toile • Peinture Béton • Entretien • Réparation • Ouverture Fermeture • Moteur réusiné Service de Mont-Laurier à St-Jérôme 819 216-4446 • pooltub@gmail.com
PORTES ET FENÊTRES LIQUIDATION des Laurentides 819 326-2400 Installation • Vente • Service Mardi au jeudi : 8h à 17h30 Vendredi : 8h à 18h Samedi : 8h à 15h Saison estivale : Ouvert le lundi Revêtement de planchers Distributeur de portes et fenêtres 199, route 117 Sainte-Agathe Nord	SERVICE D'ÉLECTROMÉNAGERS Appareils électroménagers Spécialiste GAZ et ÉLECTRIQUE VENTE et SERVICE COMPTOIR DE PIÈCES RÉPARATION À DOMICILE 1787, route 117, Val-David electro@sosservice.ca Tél.: 819 322-1133 450 227-7734 Télec.: 819 322-3297 www.sosservice.ca	SOUDURE ET MACHINAGE SOUDURE et MACHINAGE LÉGER RÉPARATION DE VOS OBJETS DE MÉTAUX BRISÉS FABRICATION SELON VOS DEMANDES Région Saint-Sauveur 514 237-5622	NATUROPATHE Natura Terra Sur rendez-vous seulement Visites à domicile Dominique Cloutier N.D.A. Membre RITMA Reçus pour assurances disponibles 450 227-7955

PAYSAGEMENT

SPÉCIALISTE EN ENTRETIEN DE TERRAIN



SERVICES

- Tonte de pelouse
- Nettoyage de terrain
- Ouverture et fermeture de terrain
- Coupe d'arbres et de haies de cèdres

ESTIMATION GRATUITE

Michael Lefebvre 450 822-6425

WEB



DOMOTIQUE, INFORMATIQUE, SITES WEB, TÉLÉPHONIE IP

STE-AGATHE-DES-MONTS, STE-THÉRÈSE, BAIE-COMEAU, SEPT-ÎLES, ST-HYACINTHE

CONFIEZ-NOUS LA RÉALISATION DE VOTRE SITE WEB !

SITE WEB CLÉ EN MAIN À PARTIR DE SEULEMENT 1280 \$

450 970-2929

WWW.BVIZION.COM

ÉCRITURE

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?

Laissez Mimi Legault vous aider :

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

mimilego@cgocable.ca



VOTRE ESPACE SIMPLE



Soyez VU!

Carte professionnelle

26\$25/semaine noir & blanc

34\$58/semaine couleur

VACANCES

IMPORTANT

NOTRE BUREAU SERA FERMÉ POUR LES VACANCES DU 22 JUILLET AU 6 AOÛT.

LE JOURNAL SERA QUANT À LUI PUBLIÉ COMME D'HABITUDE LES 26 JUILLET ET 2 AOÛT.

LA TOMBÉE POUR CES ÉDITIONS EST LE MERCREDI 19 JUILLET À MIDI.

SUIVEZ-NOUS SUR



Immobilier

ETIENNE SAVARD 819 322-3666

www.etiennsavard.com

RE/MAX Laurentides inc. | Agence immobilière 2515, de l'Église, Val-David

Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David

Le leader de l'immobilier

VAL-MORIN	VAL-DES-LACS	SAINT-JÉRÔME
 Propriété offrant beaucoup d'espace, architecture unique et moderne! Fenestration abondante. Pièces spacieuses, 4 CAC, 2 SDB et salle d'eau, garage double intégré. 2 grands balcons refaits récemment, SFM donnant sur le SPA extérieur. À quelques pas du parc linéaire et de la plage du lac Raymond, terrain intime, boisé et paysagé de 89 784 PC. MLS 15261454 399 000 \$	 Grande propriété privé et paisible de 215 333 PC. Maison à étages aux pièces spacieuses, SAM avec foyer, 3 chambres, dont spacieuse CCP avec salle de bain attenante, douche en céramique de 8x4 pieds et bain à remous. Im-mense salle familiale à l'étage. Garage double intégré. Possibilité de ferme (voir zonage) MLS 18319904 385 000 \$	 Domaine de 9.9 acres, privé et boisé. Propriété au style unique et lumineuse de 2 CAC + loge-ment en rez de jardin au sous-sol avec comb. lente. Plafond à 10 pieds sur les 2 étages. Foyer au salon. Grand garage de 44 x 20 incluant une verrière de 8x18 pouvant servir d'atelier d'artiste ou autre. Proximité du réseau de plein air. À voir! MLS 22869194 279 000 \$
STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	SAINT-FAUSTIN / LAC-CARRÉ	VAL-MORIN
 Spacieuse et lumineuse propriété au goût du jour. Vue sur le lac du Domaine Ouimet avec accès et quai juste en face. Garage chauffé. 3 CAC + 2 salles de bain. Belle cuisine avec armoire en merisier. Foyer au salon et com-bustion lente au sous-sol. Grand terrain de 50 582 PC. Très bonne condition. À voir! MLS 20942813 239 000 \$	 Duplex côte à côte, 1 grand 5 1/2 sur 2 étages et 1 grand 4 1/2. Cour privé pour chaque logement. Bien entretenu au fil des ans. Terrain 10 365 PC. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Idéal pour propriétaire occupant ou comme revenu. Vue sur le Mont Blanc. À proximité des pentes de ski, parc linéaire, cœur du village, et de Mont-Tremblant MLS 20627267 179 500 \$	 Plain pied de 2 chambres. Plusieurs améliorations importantes ses dernières années. Proximité de la 15, rte 117, parc linéaire du petit train du nord (vélo, ski de fond), pente de ski etc. Inclus un terrain au bord de la rivière à 2 pas. Grand terrain privé de 19 545 PC. Sous-sol pouvant être aménagé. Desservi par l'aqueduc municipal. MLS 18579294 179 500 \$
SAINTE-ADÈLE	STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES	STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON
 Duplex côte-à-côte. Au cœur du village, proximité à pieds des commerces "épicerie, resto, pharmacie etc". 5 1/2 loué 690\$/mois et 3 1/2 loué 525\$/mois. Toiture de Tôle et partie plate en membrane refait en 2014. Terrain de 6380 PC. Idéal pour investisseur ou pour pro-prio occupant. MLS10989157 179 000 \$	 Plain pied en excellente condition. Secteur paisible à distance de marche de la plage municipale du Lac Ménard, de la bibliothèque, parc, dépanneur, etc. 2 Chambres. Possibilité d'aménager le sous-sol avec chambre supplémentaire, salle familiale ou autre. À environ 10 minutes de Ste-Agathe et de l'autoroute 15. MLS 20355213 174 500 \$	 Charmante propriété avec beaucoup de cachet et de boiseries. Belle Cuisine, moulures, portes en pin. Emplacement privé, paisible et boisé, grand terrain 56 023 PC, 3 remises. À 8 min. de l'autoroute 15 et quelques min-utes du Lac Masson et du quai municipal! MLS 10293875 143 000 \$

CALENDRIER COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

OUVROIR SAINT-SAUVEUR – Prochaine vente : les jeudis 13 et 27 juillet, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 13h, au 382, rue Principale, St-Sauveur, 450.227.1445

Violoncelliste de niveau intermédiaire recherche musi-ciens(nes) pour le plaisir de jouer ensemble. Carmen, 450-744-0391.

DEVENEZ UN ANGE DES CHATS - L'unique façon de stopper la surpopulation féline, laquelle découle toujours de la né-gligence humaine, est la méthode CSRM (capture-stérilise-relâche et maintien). De plus en plus de citoyens et de municipalités de la Belle Province adoptent cette méthode qui a fait ses preuves aux U.S.A. depuis + de 25 ans. Collabo-rer à la convalescence, à la socialisation et/ou à l'adoption des chats des Anges : c'est faire une B.A. qui contribue au bien-être de tout le monde. Appelez-nous au (450) 227-6484. Les Anges des Chats CSRM sont une initiative citoyenne bé-névole, sans but lucratif.

RENCONTRES ENTRE PERSONNES en "Parenté d'Être" - Venez partager votre expérience spirituelle, le fruit de vos lectures... somme toute, votre cheminement psycho-spiri-tuel. Les rencontres ont lieu dans un café entre 14h30 et 16h, à partir du 11 juillet. Les mardis, St-Sauveur, La Parisienne. Vendredis, Prévost, Café des artisans. Au plaisir de vous ren-contrer. Infos: Carmen, 450-744-0391.

LE REGROUPEMENT DES HANDICAPÉS VISUELS DES LAU-RENTIDES - offre des ateliers, Yoga, mélange d'exercices adaptés, visites à domicile, rencontre, jeux adaptés, partage, écoute. Devenir membre du RHVL, c'est partager et se diver-tir avec des personnes qui ont vécu des situations similaires à la vôtre et qui maintenant ne vivent plus de l'isolement. N'hésitez pas à nous téléphoner au 450-432-9689

RENCONTRE D'INFORMATION ET SOUTIEN POUR LA RÉ-GION DE SAINTE-ADÈLE - Pour les parents et amis qui pren-nent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la ma-ladie et échanger avec d'autres proches aidants et la Société Alzheimer des Laurentides.

Les rencontres se tiendront chaque troisième mercredi du mois de 18h30 à 20h30 au CSSS Des Pays-D'en-Haut, 707, Boulevard Ste-Adèle - Local B-108 à Sainte-Adèle. Bienvenue à tous les proches aidants, ces rencontres sont gratuites. Des rencontres individuelles, familiales ou de groupe peuvent avoir lieu dans votre milieu sur rendez-vous avec notre in-tervenante.

LE CENTRE D'AIDE PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂ-NIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES LAURENTIDES - est un organisme communautaire sans but lucratif qui a comme mission de faciliter l'intégration sociale des personnes tra-u-matisées crâniennes et handicapées physiques de la région administrative des Laurentides. Nous offrons différents ser-vices comme des activités diversifiées et adaptées, afin de promouvoir les intérêts de nos membres et ainsi de les sortir de leur isolement. Nous offrons du soutien aux familles et nous avons besoin de bénévoles. Pour plus d'informations vous pouvez nous contacter aux numéros suivants : 450-431-3437 sans frais 1-888-431-3437



ACHETEZ UNE SPARK 2017

40\$ **TAXES INCLUSES** **0\$**
PAR SEMAINE COMPTANT

INCLUANT

CAMÉRA DE RECUL
4G LTE Wi-Fi



EXCLUSIF EN JUILLET

CHEVROLET CRUZE 2017

20% DE RABAIS
SUR PLUSIEURS NOUVEAUTÉS

PRIX JAMAIS VU !

BUICK ENCLAVE 2017

AVEC JUSQU'À **13 000\$** DE RABAIS

EDITION SPÉCIALE

GMC SIERRA 1500 2017

99\$ PAR SEMAINE
SUR 48 MOIS

FESTIVAL
DES ARTS DE
SAINT-SAUVEUR



LE RENDEZ-VOUS
DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT.

LE FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR

Le plus grand rendez-vous estival de la danse au pays!

MARTINE LAVAL – Du 27 juillet au 6 août se dansera sous le Grand chapiteau la 26^e édition du Festival des Arts de Saint-Sauveur (FASS). Pour sa 3^e saison en tant que directeur artistique du festival, Guillaume Côté propose une programmation aussi variée qu'éclatante, emplie de surprises et de découvertes. Dans l'écrin de beauté de nos belles Laurentides et du village de Saint-Sauveur au cœur duquel il a lieu, le FASS accueillera une fois de plus les grands noms de la danse et de la musique d'ici et du monde entier.

DE L'ÉMOI À CHAQUE SPECTACLE

Assister au plus grand rendez-vous estival de la danse au Québec et au pays est un moment d'émoi devenu incontournable pour les amoureux de la danse et pour ceux qui désirent en découvrir la beauté. Jouant de ses connaissances et de ses relations pour accueillir au festival des créations de chorégraphes et compositeurs de renom interprétées par de fabuleux artistes de la scène nationale et internationale, celui qui est considéré comme l'un des plus grands danseurs au monde en plus d'être chorégraphe, compositeur et musicien met son talent à profit afin d'offrir ce qu'il y a de mieux, tous les soirs que dure le festival. Passionnés et néophytes seront emballés par le défilé sur scène des artistes et des compagnies de danse les plus en vue et les plus prometteuses d'ici et d'ailleurs

qui les laisseront certainement ébahis à chacune de leurs découvertes.

Avec 9 spectacles sous le Grand chapiteau suivis de rencontres entre public et artistes;

12 spectacles extérieurs gratuits sur la scène McGarrigle du parc Georges-Filion et sur la nouvelle scène baptisée La 3^e scène unplugged située à la Galerie des Monts;

3 soirées de films de danse à la belle étoile;

1 journée familiale Tohu-Bohu;

1 camp de danse pour les jeunes;

1 classe de maître donnée par Guillaume Côté lui-même;

le FASS est réellement LE grand rendez-vous de la danse!

UN FLEURON DE LA VIE CULTURELLE

« Grâce à l'appui indéfectible de généreux donateurs, la collaboration de loyaux partenaires et le dévouement de nombreux bénévoles, notre festival est devenu un fleuron de la vie culturelle dont la réputation s'étend bien au-delà des Laurentides, déclare Guillaume Côté. Je leur suis extrêmement reconnaissant, ainsi qu'au public fidèle ouvert et curieux dont les témoignages d'appréciation chaleureux m'inspirent et me permettent d'envisager l'avenir avec optimisme et enthousiasme. »

SOUS LA DIRECTION GÉNÉRALE D'ETIENNE LAVIGNE ET LA DIRECTION ARTISTIQUE DE GUILLAUME CÔTÉ, PLACE AU FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR, DANS LE MAGNIFIQUE DÉCOR DE NOS BIEN-AIMÉES LAURENTIDES!



Du 27 juillet au 6 août.
Informations et achat de billets
au www.festivaldesarts.ca

LES ARTISTES INTERNATIONAUX
DE LA DANSE ET DE LA MUSIQUE
SE POSENT À SAINT-SAUVEUR,
DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT.

FESTIVAL
DES ARTS DE
SAINT-SAUVEUR



INFORMATIONS ET RÉSERVATION
FESTIVALDESARTS.CA
1-866-908-9090



FESTIVAL
DES ARTS DE
SAINT-SAUVEUR



LE RENDEZ-VOUS
DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT.

LE FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR

Une programmation surprenante sous le Grand chapiteau

MARTINE LAVAL – C'est bien au-delà des Laurentides que se répercute l'extraordinaire réputation du Festival des Arts de Saint-Sauveur, véritable fleuron de la culture québécoise, et c'est de très loin que l'écho de son extraordinaire programmation de qualité attire de plus en plus d'amoureux de la danse et de sa complice musicale.



PHOTO : COURTOISIE

guitare, elle au piano, ils présenteront leur projet *Moon vs Sun*, associant la force de leurs chansons à la créativité de jeunes chorégraphes invités pour l'occasion à présenter leurs œuvres en grande première. Un dialogue fécond entre la musique et la danse.

compagnie québécoise à Saint-Sauveur après 15 ans d'absence, Les Grands Ballets feront les choses en grand avec un programme en cinq temps, dans des chorégraphies d'Ohad Naharin, de Marwik Schmitt, d'Éric Gauthier, de Stephan Thoss et de Jiří Kylián. Plaisir et émotion d'un retour attendu!

Comme le FASS est l'occasion des premières, Guillaume Côté a invité L.A. Dance Project à venir faire ses premiers pas en sol québécois avec leurs créations exceptionnelles, sous la direction de Benjamin Millepied, chorégraphe réputé pour son audace et sa vision. Collectif fondé en 2012, la jeune compagnie est un laboratoire de création exceptionnel alliant vitalité classique et audace contemporaine.

Autour de trois duos issus du répertoire de Martha Graham, figure emblématique de la danse moderne américaine, Millepied propose l'œuvre de Justin Peck, chorégraphe résident du New York City Ballet, et deux de ses créations. Du grand art!

Déferlante de passion, de fougue et d'authenticité, la Compagnie Hervé Koubi rassemble 12 danseurs de rue algériens et burkinabés faisant feu de tout bois, éblouissants d'énergie et de technique, sur des musiques d'Orient et d'Occident. Sa chorégraphie *Ce que le jour doit à la nuit* raconte sa fascinante quête identitaire faite d'enchevêtrement et de tissage complexe, à laquelle ses « frères retrouvés » prêtent corps. Un fabuleux voyage

Le coup d'envoi du Festival des Arts 2017 sera donné par Raine Maida et Chantal Kreviazuk, auteurs-compositeurs-interprètes unis sur la scène comme dans la vie, un couple d'artistes parmi les plus influents de la scène musicale canadienne. Entourés de leurs musiciens, lui à la

Le 375^e anniversaire de Montréal, métropole reconnue pour son foisonnement culturel, sera dûment souligné par le grand retour des Grands Ballets Canadiens. Pour marquer l'arrivée du nouveau directeur Ivan Cavallari à la barre de la compagnie et le retour de notre



OFURO
station zen

40\$ de Rabais
sur le 2^e MASSAGE

Il vous suffit de réserver 2 massages le même jour.

Mentionnez cette promotion
* Quantité limitée



— bains · suites · soins · yoga · nature —

777, chemin St-Adolphe, Morin Heights - 450.226.2442 - 1.877.884.2442 - spaofuro.com

FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR

20
17

LE RENDEZ-VOUS DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT.



PHOTO : DIDIER PHILIPPART



PHOTO : LOUIS JOISIE



PHOTO : LOUIS GREENFIELD

Drew Jacoby.

Fiedeman Vogel.

Skeels Danse.

en clair-obscur, tissant les fils qui nous unissent.

ProArteDanza, basée à Toronto et composée exclusivement de talents canadiens, est reconnue comme l'une des meilleures compagnies de danse contemporaine au pays. Elle revient au festival après un passage remarqué en 2014 avec la passion en scène, le mot d'ordre d'un programme mêlant allègrement ballet et danse moderne. ProArteDanza souhaite jeter des passerelles entre générations, disciplines et visions artistiques avec des spectacles athlétiques et dynamiques, livrés avec brio par une distribution épataante. Dans un doublé jubilatoire, le public aura droit aux œuvres du chorégraphe résident de la compagnie Robert Glumbeck et de celle

de Campanella. Une plongée au cœur de la frénésie de la vie contemporaine!

La création occupant toujours une place importante au festival, la 26^e édition présentera en première mondiale deux œuvres séduisantes d'originalité et d'énergie contagieuse par de jeunes chorégraphes basés à Montréal. Skeels Danse témoignera de sa vivacité mordante, et Tentacle Tribe redéfinira la danse de rue avec son hip-hop conceptuel. Une formidable occasion d'assister en amont au développement de la danse québécoise!

Les deux dernières soirées feront pleuvoir les grandes Étoiles de la danse sur la scène du Grand chapiteau, question de clôturer le festival

en grande beauté. Danseurs et danseuses issus de différentes compagnies à travers le monde, en plus de deux artistes indépendants, participeront à ces deux soirées éblouissantes devenues une tradition du Festival de Saint-Sauveur. Ce rendez-vous annuel unique associe solos et pas de deux extraits des plus prestigieux ballets classiques à des œuvres chorégraphiques issues d'un répertoire plus contemporain. Entre autres surprises, Guillaume Côté, directeur artistique du FASS, dansera un duo de Maurice Béjart avec Friedemann Vogel. Un programme de haut vol accessible à tous!

Artistes invités : Friedemann Vogel, Stuttgart Ballet; Guillaume Côté, Calley Skalnik et Laurynas Vejalis,

Ballet national du Canada; Cesar Corrales et Katja Khaniukova, English National Ballet; Matt Foley et Drew Jacoby, artistes indépendants.

MUSIQUE!

Vivre la musique, tel est le credo de l'Orchestre Métropolitain dont la présence au Festival de Saint-Sauveur est devenue une belle tradition, au grand bonheur des mélomanes de la région. Au programme, trois pièces musicales, sous la houlette du chef invité Nicolas Ellis, étoile montante de la direction d'orchestre : *Les Hébrides* de Mendelssohn, *La Tempête* de Tchaïkovski, et *La Pastorale* de Beethoven. Une soirée de rêve dans le cadre champêtre de Saint-Sauveur.

FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR

20
17

Ville de
Saint-Sauveur



La Ville de Saint-Sauveur est fière partenaire du FASS et vous souhaite de vivre une expérience aussi agréable qu'enrichissante.
BIENVENUE À TOUS LES FESTIVALIERS !

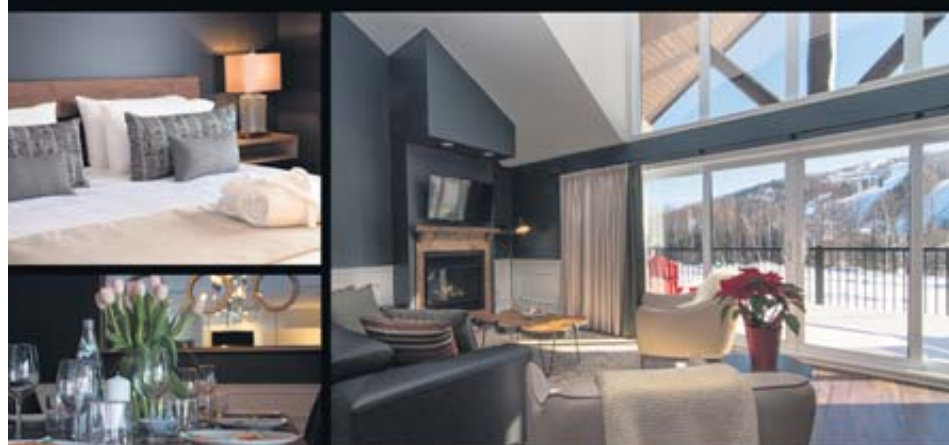
LOCATION & VENTE

D O M A I N E
NYMARK
S A I N T - S A U V E U R

★★★★

MAGNIFIQUES CONDOS AU PIED DES PENTES
ET À QUELQUES PAS DU VILLAGE DE SAINT-SAUVEUR

— SERVICE HÔTELIER —



450 227 2121 • 300 CHEMIN DU MONT SAINT-SAUVEUR, SAINT-SAUVEUR

DOMAINENYMARK.COM

FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR



PROGRAMMATION EXTÉRIEURE DU FASS

Danse et musique au grand air et sous les étoiles

MARTINE LAVAL – Afin de permettre à un public plus large de vivre le Festival des Arts de Saint-Sauveur, des spectacles extérieurs de danse et de musique gratuits ainsi que des films seront présentés sur la scène McGarrigle du parc Georges-Filion et sur la troisième scène *unplugged* des Galeries des Monts.

Sur la scène McGarrigle du parc Georges-Filion (19 h et 21 h 15)

D'Harmo réunit quatre des plus talentueux harmonicistes de la scène musicale canadienne. Cette formation multigenre constituée de toute la famille d'harmonicas interprète un répertoire inspiré des musiques modernes, québécoises traditionnelles et classiques, du jazz et du tango. Un spectacle à la fois énergique et plein d'humour.

Cie Ample Man Danse, Piano public est une rencontre impromptue entre un danseur urbain, un danseur contemporain et un pianiste de jazz, autour d'un piano public. La musique prend corps et le mouvement devient mélodie dans ce voyage surprenant et poétique, inspirée par les contraintes proposées par le public.

La R'Voyure – Les samedis d'antan! est un projet trad fondé par une douzaine de jeunes danseurs et quatre musiciens québécois passionnés. Gigue, musique traditionnelle et chansons vous transporteront dans vos souvenirs ou vous amèneront à la découverte de la tradition dansée et musicale du Québec.

Pérez – Reserva. José Luis Pérez et ses complices convient le public à Pérez-Reserva, un spectacle délectable! Au menu, leurs grands succès et d'autres classiques du flamenco, présentés avec le bon goût qu'on leur connaît et la fraîcheur des nouvelles surprises.

Shyre. Figure de la scène émergente québécoise, Shyre, c'est Sarah Rossy à la voix et au piano, entourée de musiciens de jazz et classiques.

LE RENDEZ-VOUS DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT.



Ample man Danse. Cie Ample Man Danse. Piano public.



La R'Voyure. Les samedis d'antan!

Shyre séduit par son ambiance éthérée, ses cordes luxuriantes et ses harmonies enchanteresses qui se fondent en un paysage sonore envoûtant. Son spectacle a fait fureur au Festival de jazz l'an dernier.

Sur la troisième scène *unplugged* des Galeries des Monts (15 h 30)

Nouveauté : le Festival des Arts de Saint-Sauveur accueille pour la première fois des prestations sur une scène intimiste baptisée La troisième scène *unplugged*. Grâce à son partenaire, Les Galeries des Monts, où elle est située, la 3^e scène offre une série de spectacles gratuits (les mêmes que ceux de la scène McGarrigle, mais à 15 h 30)

qui permettent une grande proximité avec les artistes. Assistez à de courtes prestations d'artistes de renom dans une ambiance chaude et détendue. Un lieu de rendez-vous convivial pour les amateurs de danse et de musique!

Films de danse à la belle étoile (au crépuscule)

Apportez votre fauteuil et votre couverture et voyez ou revoyez des films cultes de danse qui ont marqué leur époque et continuent de nous émouvoir. Un rendez-vous cinématographique inspirant dans le parc Georges-Filion pour découvrir une autre facette de la danse. Au programme : Ballerina, Billy Elliot et West Side Story.

MES VIES DE CHIEN

CINÉMA EN PLEIN AIR

À LA PÉNOMBRE AU SOMMET SAINT-SAUVEUR

21 JUILLET

MES VIES DE CHIEN

Ville de Saint-Sauveur

Sommets

La Vallée en musique !

parc Georges-Filion du 14 au 16 juillet

El Trio Argentino

Vendredi 14 juillet 19h30

Tribute "Diva's of pop"

Samedi 15 juillet 19h30

Les beaux dimanches chantant et dansant

Dimanche 16 juillet de 13h30 à 19h

valleesaintsauveur.com **450 227-2564**

FOODIES



JUILLET 2017 | VOL 20 | NO 25

ARIANE PARÉ-LE GAL **CURIEUSE CUEILLEUSE**

PAGES 4 ET 5

DIANE SÉGUIN **AUTHENTICITÉ ALIMENTAIRE**

PAGES 12 ET 18

Accès



Nous sommes ouverts à Lachute depuis 2012 et puisque nous avons un excellent succès à cet endroit nous prenons de l'expansion !



PAIEMENT PAR INTERAC
ET CARTE DE CRÉDIT
SUR LIVRAISON
ÉGALEMENT



66, rue de la Gare, Saint-Sauveur



**Choix du chef
du lundi au jeudi**

8.75\$

Choix du chef d'un ¼ de poulet BBQ avec ses garnitures. Pour emporter ou en salle à manger

Procurez-vous la

**CARTE
FIDÉLITÉ**



Les employés ainsi que la direction remercient notre fidèle clientèle de Lachute et des environs pour leur support loyal et espérons vous voir à notre nouvelle succursale

**125, ave Béthany
Lachute 450 409-3535**

**66, rue de la Gare
Saint-Sauveur 450 744-0225**

coqobecsaintsauveur@outlook.com





ÉDITO RETOUR AUX SOURCES

Manger local. Manger frais. Manger biologique. Manger sain. Je ne sais pas vous, mais j'ai la vague impression que l'on n'a jamais autant parlé de nourriture qu'aujourd'hui... Non? Vous ne trouvez pas? J'entendais encore l'autre jour, à la radio, un type (un chef?) dire que le culte de la bouffe avait remplacé la religion. Et toc! Rien que ça! Nous serions rendus à l'ère où la nourriture physique remplace la nourriture spirituelle. Pour combler un petit creux, un petit vide?

Bon, je sais, vous allez aussi me dire que se nourrir comble un des besoins vitaux, certes. Et que tant qu'à le combler autant bien le faire, ou du moins dans la conscience de l'acte. De ce que l'on ingurgite.

Et, si possible, santé... Vous connaissez d'ailleurs comme moi le fameux

proverbe qui dit à peu près ceci : *Que ton alimentation soit ta propre médecine et que ton médicament soit ton aliment.* On l'attribuerait à Hippocrate, le père fondateur de la médecine, bien que ce fait soit remis en question (la citation, pas la fondation). N'empêche, je n'aventurerais pas un orteil de plus sur ce champ miné, car je me suis rendu compte avec l'expérience que, parfois, l'être humain avait un rapport avec la nourriture aussi complexe et intime que celui avec la religion, et que bien de nos comportements étaient basés sur des croyances. Finalement, une religion en remplacerait une autre?

Pour revenir à nos moutons ou nos pâturages, voici le menu de notre cahier Foodies Été 2017.

Nous vous présentons de belles entrevues avec Ariane Paré-Le Gal,

celle qui met en valeur notre terroir sauvage québécois; Diane Séguin, la femme derrière le Marché public de Val-David et qui, depuis, a fait « des petits »...

Qui dit produits du marché dit produits de la forêt, ce que dame Nature, la sauvage, nous offre et qu'il suffit parfois de ramasser... Comme le Chaga, ce champignon magique! Mais pas dans le sens que vous pensez!

Il y a aussi les produits de la ferme, selon une agriculture à petite échelle, biologique et locale... avec des produits aussi savoureux que... le miel!

Justement, je vous laisse butiner à travers nos pages pour déguster ce menu savoureux, ponctué de nos listings de restaurants.



Une liste variée qui vous présente des établissements allant de ceux bien implantés aux petits derniers.

Bonne découverte!

Thomas Gallenne, rédacteur en chef

KYOTO

CHIPS DE PITA ET LÉGUMES CROQUANTS

Les **Salades DÉCOUVERTES**

SALADE D'ÉTÉ AUX FRAISES ET POULET RÔTI

725 Chemin Jean Adam, Piedmont
RÉSERVATION : 450 227 4664

Présentations suggérées. Disponibles dans les pâtisseries St-Hubert participantes. Âge légal requis pour les boissons alcoolisées. Veuillez consommer avec modération. © St-Hubert S.E.C., 2017.

Piment Thai
FINE CUISINE

MAINTENANT OUVERT
SUPERBE TERRASSE

401 rue Principale, Saint Sauveur, QC J0R 1R0
450-227-3800



ARIANE PARÉ-LE GAL

Mettre en valeur notre terroir sauvage québécois

Ariane Paré-Le Gal
avec son père, Gérald Le Gal.

Martine Laval – Ariane Paré-Le Gal est la fille de Gérald Le Gal, pionnier de la cueillette des produits sauvages en forêt depuis 25 ans. Alors qu'avec son conjoint elle a repris les rênes de l'entreprise pour la mener encore plus loin et faire connaître et respecter le milieu, elle nous explique les enjeux d'un tel projet et la philosophie de Gourmet Sauvage. Parlant d'authenticité...

Comment vous sentez-vous Ariane de marcher dans les pas de votre père?

C'est une grande surprise parce que je ne me destinais pas du tout à ça, mais la vie est si riche quand on est aussi près de la nature et de la forêt! Ça entraîne plein de changements pour notre petite famille, aussi bien du côté professionnel que personnel, mais ce sont des changements positifs comme avoir un grand terrain, un potager, des poules, l'accès à tout ce que la nature nous offre, bref un style de vie bien loin de ce qu'elle était près de la rue Sherbrooke à Montréal!

D'un point de vue professionnel, l'entreprise nous permet d'exprimer notre créativité de plusieurs

façons puisqu'elle touche à différents volets. On fait de la cueillette sauvage ainsi que de la transformation en cuisine, donc recherche, développement de nouvelles recettes, de nouveaux produits. Comme on est dans un milieu très niché où il y a de plus en plus de compétition, il faut rester à l'avant-garde. On essaie donc de sortir un nouveau produit chaque année pour se différencier et se garder alerte.

Et puis il y a tout l'aspect éducatif que l'on travaille énormément avec le public en donnant des ateliers de mai à octobre, principalement sur la cueillette et la cuisine des plantes sauvages et des champignons, et sur l'usage autochtone des plantes qui touche

plutôt l'aspect médicinal et spirituel de leur utilisation. On fait aussi beaucoup de travail de sensibilisation avec les médias à travers des conférences, les livres qu'on écrit. C'est donc très varié comme travail, et ça touche à différents aspects qui m'étaient chers dans mon ancienne carrière de journaliste à Télé-Québec.

Alors qu'on était à peine deux entreprises dans le milieu il y a 24 ans, on est plus d'une centaine aujourd'hui. C'est un milieu qui se développe grandement, mais encore faut-il qu'il se développe correctement. Beaucoup a déjà été réalisé, dont la création d'une Association pour la commercialisation des pfnl (plantes forestières non ligneuses, c'est-à-dire tout ce qui n'est pas arbre), et des cours professionnels offerts en institution et dans des cégeps pour former les cueilleurs à l'issue desquels on obtient une attestation. Il y a des emplois à créer en région si on donne un coup de pouce à ce volet-là! C'est un milieu émergent parti de presque rien et qui est en train de s'organiser. Ça prend des années à structurer afin d'obtenir une oreille auprès des gouvernements et des banques. On réalise tout le travail à faire sur le plan économique et socioculturel.

La nature est bien généreuse, mais est-ce qu'avec l'intérêt du « sauvage » qui grandit en sourdine, elle continue de l'être?

L'engouement du grand public est évident et n'est pas si silencieux que ça en fait. Il fait même de plus en plus de bruit. Il y aura toujours des gens pour aller chercher leurs aliments le moins cher possible dans les plus grandes surfaces possible, mais à l'opposé, il y a aussi un mouvement qui n'est absolument pas marginal et qui dépasse la mode, celui des gens qui veulent retourner à ce qui a été notre base et notre



naturel pendant tant d'années, parce qu'au départ, notre premier garde-manger était la forêt.

Il n'y a pas si longtemps, cette forêt n'était pas étrangère. On savait nommer les arbres, les plantes. On connaissait lesquelles nous guérissaient, lesquelles nous nourrissaient. On a complètement perdu ça. On s'est fait dire pendant deux ou trois générations : « Touche pas à ça, c'est poison. Tu vas mourir si tu manges telle ou telle plante ». On a créé chez nos enfants une grande crainte de cette forêt dont on est maintenant étranger.

Pour notre part, on a amené la cueillette à un niveau beaucoup plus contemporain. On parle de gastronomie. On va chercher des goûts, des arômes, des textures en forêt. La cueillette commerciale doit toutefois s'en tenir à ce qu'il y a en grande quantité, sans abuser, car il faut savoir que l'impact sur la plante est différent selon qu'on cueille le fruit - peu d'impact -, qu'on cueille la feuille -, là on lève un drapeau orange parce que si on prélève toutes les feuilles d'une plante elle ne peut plus faire sa

photosynthèse et ça peut être nuisible -, ou qu'on prélève la racine ou le tubercule - là on lève un drapeau rouge parce qu'on prélève toute la plante et on la tue -. Si c'est du pissenlit, ce n'est pas la fin du monde, car il y en a beaucoup, mais quand on tombe dans des espèces beaucoup plus fragiles, on ne peut carrément pas commercialiser.

Est-ce que le respect est là de la part de la communauté?

C'est comme dans tous les domaines, là où il y a l'homme il y a de l'hommerie, et il y aura toujours des gens qui font leur travail moins bien, mais de façon générale, les cueilleurs ont à cœur la pérennité des espèces, car ne serait-ce que d'un point de vue personnel, ils veulent pouvoir revenir cueillir aux mêmes talles, année après année. C'est certain qu'il y aura toujours l'appât du gain, raison de plus pour être plus impliqué, plus attentif et de bien faire les choses. La cueillette sauvage est un phénomène nouveau d'à peine une vingtaine d'années qui évolue très vite et il y a des choses à mieux encadrer. La question d'avoir des inspecteurs sur le terrain est primordiale pour faire respecter les protocoles de cueillette et certaines commercialisations sont déjà interdites. Chacun doit donc prendre responsabilité pour ses actions : le cueilleur lui-même, les entreprises qui achètent, les réseaux de distribution et les restaurateurs qui doivent prendre conscience des problématiques et s'informer de la cueillette elle-même.

Il est important que l'industrie se développe et marque notre terroir, notre territoire, notre gastronomie. On est dans une mode de cuisine nordique, alors explorons notre identité culturelle et culinaire sauvage où il y a de l'agriculture, mais énormément de sauvage aussi.



AU CŒUR DE L'ÉLÈVE!

INSCRIS-TOI !



Boucherie de détail : 23 octobre 2017
 Boulangerie : 23 octobre 2017
 Cuisine : 29 août 2017 ou 23 octobre 2017
 Cuisine du marché : 23 octobre 2017
 Pâtisserie de jour : 29 août 2017
 Pâtisserie de soir : 23 octobre 2017
 Service de restauration : 29 août 2017 ou 13 novembre 2017
 Sommellerie : 29 août 2017

AIDE FINANCIÈRE / COVOITURAGE
TRANSPORT INTERMUNICIPAL GRATUIT (DE JOUR)

150, RUE LESAGE À SAINTE-ADÈLE
ÉCOLEHOTELIERELAURENTIDES.COM / 450.240.6222






Restaurant
Villa d'Este
FINE CUISINE ITALIENNE





Table d'hôte du midi à partir de **17\$**

Venez découvrir le décor style château d'Italie et sa cave à vin qui regorge de mystère!

Musique live
vendredi - samedi

7, St-Georges, St-Jérôme
450 431-1440
www.restaurantvilladeste.ca



JE SUIS UNE FINE GUEULE

Vous aimez les mets raffinés, les nuances et la subtilité des saveurs? Allez-y!
Osez et étonnez ces papilles gustatives qui ne demandent qu'à être comblées.

VILLA D'ESTE • 7, RUE ST-GEORGES, SAINT-JÉRÔME / 450 431-1440 / WWW.RESTAURANTVILLADESTE.CA

Petit bijou bien gardé, la Villa d'Este partage depuis 45 ans la passion de l'art de la table dans un havre de paix chaleureux et raffiné. Alvaro et son équipe veillent à ce que votre expérience gastronomique soit agréable pour les papilles et enrichissante pour l'âme! Envie de pasta, veau de lait, carré d'agneau, rognons, ris de veau, grillade, ossobuco, fruits de mer, poisson, tartare ou flambés? Le bon goût s'appelle Villa d'Este! Table d'hôte du midi à partir de 17\$... et les soirs 24\$. Musique *live* les vendredi et samedi.

CHANTAL ET TONY BISTRO À VINO • 50, AVENUE DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-6436 / BISTROAVINO.CA

D'origine sicilienne, Antonio La Palma, chef exécutif et sa femme Chantal qui s'occupe de la salle, vous proposent une cuisine méditerranéenne contemporaine. C'est grâce à une équipe extraordinaire que Chantal et Tony peuvent partager avec vous leur passion, la restauration. Produits frais et recherchés, importations privées, présentations et accompagnements selon le marché, cuissons appropriées, sauces faites minute, voilà le défi quotidien de Tony et ses coéquipiers. En salle, sourire et professionnalisme, connaissances du menu et de la carte des vins, tout pour s'assurer que votre expérience culinaire soit bien accompagnée. En couple ou entre amis, le Bistro A Vino se veut un endroit où plaisir et gastronomie sont au rendez-vous. Salute!

SOLÉO • 261, RUE ST-GEORGES, SAINT-JÉRÔME / 450 565-0229 / WWW.LESOLEO.CA

Fine cuisine aux saveurs italiennes, françaises et internationales, avec un menu varié et très abordable, plus une table d'hôte hebdomadaire conçue avec des produits frais du marché en suivant la saison. Dîner d'affaires, 5 à 7 entre amis ou une fête d'anniversaire en famille c'est l'endroit idéal avec son ambiance conviviale. Une cave à vin extraordinaire qui est abordable avec son offre à SAQ+10\$. Connaissez-vous sa formule Souper-ciné à 25\$ qui combine une bonne bouffe et le cinéma? C'est le bonheur!



TOUS LES DIMANCHES
JUSQU'AU 3 SEPTEMBRE
DE 10 H À 14 H

SOUS LE CHAPITEAU
DANS LE STATIONNEMENT MUNICIPAL

- PRODUCTEUR MARAÎCHER • BOULANGERIE ARTISANALE • PRODUCTEUR AVICOLE
- FROMAGERIE • ÉPICES • ET AUTRES PRODUCTEURS

ARTISTE INVITÉ TOUS LES DIMANCHES
"UN RENDEZ-VOUS FAMILIAL À NE PAS MANQUER!"

Renseignements:
450 275-1273

Ville de Sainte-Marguerite du Lac Masson



5 À 7 ENTRE AMIS

La bonne bouffe, ça se partage! Quel plaisir de potiner autour d'un repas avec des amis chers.

CAFÉ MOUNTAIN • 411, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-1535 / CAFEMOUNTAIN.CA

Venez déguster la meilleure sangria en ville, 10 sortes des plus spectaculaires. Cocktails d'été réinventés, Pina Colada, Daiquiri aux fraises, Mojitos, etc. Leurs drinks alcoolisés à base de Slush sont un must! Importation de vin privé pour vous dépayser et vous faire découvrir. Café frappé glacé fait avec du vrai café. Smoothies fait avec de vrais fruits. L'endroit rêvé pour assouvir votre soif! Menu estival tout en fraîcheur.

ST-HUBERT • 725, CHEMIN JEAN-ADAM, PIEDMONT / 450 227-4664 / WWW.ST-HUBERT.COM/SALLE-MANGER/PIEDMONT.FR

Que ce soit pour un 5 à 7 entre amis ou juste pour le plaisir de se retrouver pour un repas convivial, en toute simplicité, le St-Hub' est la place de prédilection pour marquer le coup... Pour les amateurs de viande, les fameuses côtes levées, les ailes de poulet et la bière pression font partie du folklore d'une sortie réussie! Et pour ceux qui sont habitués à manger avec leurs doigts depuis l'enfance, pas de soucis, les petites serviettes humides sont fournies.

RUSÉ RENARD • 1400 ROUTE 117, VAL-DAVID / 819 320-0091 / WWW.RESTAURANTLERUSERENARD.COM

Profitez de l'été en découvrant leur superbe terrasse avec vue sur le lac de la Vallée-Bleue! Le Rusé Renard vous invite à savourer le moment entre amis avec leur sélection de cocktails originaux et de délicieux pique-assiettes. Une terrasse couverte avec banquettes à la section bar, un feu de foyer et une ambiance chaleureuse!



MANGER SANTÉ

Avec la multitude de produits bio et locaux disponibles, l'omniprésence des jardins communautaires et toute l'information et les recettes qui circulent sur la bouffe santé, bien manger devient un jeu d'enfant.

CAFÉ WHITE ET CIE • 31, AVENUE DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-0330 / FACEBOOK CAFÉ WHITE ET COMPAGNIE

Que ce soit pour déjeuner, dîner ou simplement pour une bouchée, le Café White et compagnie vous offre un menu santé et nourrissant, fait entièrement sur place et avec beaucoup d'amour! Les sandwiches et salades sont toujours frais et goûteux (mais peu ordinaires!) et les smoothies, pâtisseries ou les boules d'énergie sont aussi là pour satisfaire vos petites faims. Au café, il y en a pour tous les goûts et tous les besoins alimentaires, que ce soit une intolérance au gluten ou au lactose, et même plusieurs options végétariennes et véganes sont disponibles.

BISTRO TEATRO VERDE • 42, RUE MORIN, SAINTE-ADÈLE / 450 229-2257 / SUIVEZ-LES SUR FB

Un bistro unique et enchanteur pour se restaurer de façon saine. Le menu offre des plats, bien équilibrés et nutritifs, totalement biologiques, faits maison où les végétaliens, les végétariens et les carnivores, sans oublier les sans gluten, y trouvent leurs comptes. Conçu en mode *Slow Food*, le bistro prépare les plats à partir des disponibilités de saison et encourage les fermes locales, possibilité de commande à emporter. Question environnement, on vous suggère même d'apporter vos contenants. Bistro Teatro Verde un seul lieu, une seule atmosphère où il fait bon se nourrir!

ÉVOILÀ5 • 1245, JEAN-BAPTISTE-ROLLAND OUEST, SAINT-JÉRÔME / 450 504-6555 / WWW.EVOILA5.COM

Chez évoilà5, on planifie tous vos repas pour la semaine et c'est vous le chef. Le concept est simple : 5 sacs-repas pour 2 à 3 portions ou 4 à 5 portions contenant chacun des ingrédients frais et une fiche recette détaillée. Il ne vous reste qu'à assembler le tout et... voilà! Aucune planification, aucune perte : tout le plaisir de manger sainement, de façon abordable et sans stress. Essayez également leur concept BBQ en période estivale!



TRAITEURS

Quand vous voulez que cela goûte maison mais que vous n'avez pas le temps de cuisiner, pensez à votre traiteur du coin!

LA PETITE BOITE À LUNCH ET SON SERVICE TRAITEUR • 7, AVENUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-7557 / LAPETITEBOITEALUNCH.COM

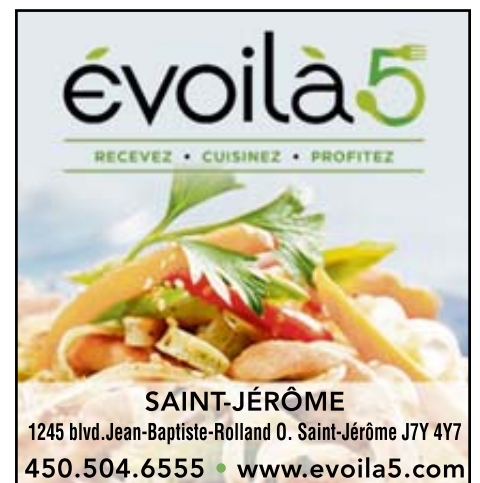
Que ça soit pour une réunion d'affaires, un souper entre amis, un anniversaire, un mariage... c'est vos complices pour toutes vos occasions, petites ou grandes. Service de boîte à lunch, dîner, déjeuner et collation, buffet froid ou chaud, petites bouchées, gâteaux personnalisés, cupcakes... pour tout les budgets. Ils ont le souci du détail et une confection unique qui saura épater grandement vos convives. Soucieux de l'environnement, ils vous prêtent leurs plateaux. Toujours frais et surtout délicieux, ils charmeront autant vos yeux que votre palais!

PLAN B TRAITEUR • 92, RUE PRINCIPALE, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS / 819 774-0438 / WWW.PLANBTRAITEUR.COM

Plan B traiteur est la solution pour vos événements. Des chefs et une équipe de professionnels complète pour répondre à vos besoins. Leurs chefs se déplacent chez vous, leurs serveurs sont disponibles pour assurer le succès de votre événement. Une formule unique et sur mesure. Mariage, baptême, anniversaire, événement corporatif... Ils veulent être complices de vos événements. Vous manquez de temps, d'idée ou d'énergie pour réaliser vous-mêmes votre «Plan A»? Passez au «Plan B»!

RECTO VERSO • 814, CH. PIERRE-PÉLADEAU, SAINTE-ADÈLE / 450 229-9555 / WWW.RECTOVERSO.CA

Pour tout type d'événement - Le traiteur Recto Verso s'invite dans tous vos événements, chics ou décontractés, privés, familiaux ou d'affaires : Anniversaire - Mariage - Party de Noël ou du jour de l'An - Lancement ou vernissage - Réunions d'affaires ou de réseautage - 5 à 7 ou cocktail dînatoire - Soirée spectacle. Un traiteur aux idées inspirées! Offert en tout temps sur réservation, il se déplace dans les Laurentides et jusqu'à Montréal. Contactez-le pour discuter de vos besoins et du forfait qui vous conviendra le mieux.



LA FORÊT NOURRICIÈRE, LE BON GOÛT DU SAUVAGE

Martine Laval - Les aliments que nous procure dame Nature sont incroyablement abondants et, parmi eux, ceux que la forêt pourvoit sont d'un délice incomparable. Connaître, reconnaître et cueillir cette nourriture qui pousse à l'état sauvage est un art dont peu ont le savoir et le talent, sinon les peuples autochtones qui vivent en harmonie avec la Terre-Mère et pour qui la forêt est une source intarissable de nourriture. Nos mères et nos grand-mères ont également intégré à leur cuisine la nourriture sauvage de la forêt et se sont soignées de ses plantes, et aujourd'hui, il y a ceux et celles qui continuent de récolter soigneusement et respectueusement les denrées que la nature fait pousser, comme pour rendre hommage à notre Terre mère pour ses bienfaits. Mais qui sont ces cueilleurs et cueilleuses, et que cueillent-ils?

GOURMET SAUVAGE

Créé en 1993 par Gérald Le Gal, Gourmet sauvage travaille depuis bientôt 25 ans à faire rayonner la gastronomie boréale à travers la cueillette et la transformation de plantes sauvages comestibles. Alors qu'il a débuté avec la transformation de quatre produits - les cœurs de quenouilles, les gousses d'asclépiades, la chicouté et l'amélanché -, ce sont plus de 70 produits qui se sont ajoutés à cette liste depuis. Le père ayant transmis son savoir et sa passion à sa fille Ariane, c'est de père en fille qu'on est désormais cueilleurs.

Entre autres produits : plantes sauvages comestibles, plantes médicinales, champignons sauvages, confitures et gelées, marinades et condiments et tisanes. Afin de perpétuer ce geste oublié de cueillir de la terre pour porter à sa bouche des aliments sains, locaux, purement sauvages, les vrais produits biologiques en fait, c'est à

travers des ateliers qu'on y enseigne à reconnaître, apprécier et apprêter ces trésors de la nature.

Gourmet Sauvage, 819 688-1117
www.gourmetsauvage.ca

Forêts et papilles, c'est Chantal Conan, Bretonne, qui, après des études en paysagisme, en naturopathie, en herboristerie et en agriculture biologique, atterrit au Québec en 1996 pour réaliser son rêve de découvrir nos grands espaces et nos forêts, véritable garde-manger à ciel ouvert. Après avoir travaillé 12 ans avec Gérard Le Gal, le pionnier de la gastronomie sauvage au Québec, elle se spécialise dans l'art de la déshydratation et crée Forêts et Papilles en 2011 pour mettre en valeur les plantes sauvages qu'elle cueille.

Parmi ses créations : tisanes de plantes indigènes issues de nos forêts, boisés, et champs en friches des Laurentides; thé du Labrador, notre thé « vert »



Délices forestiers



Gourmet sauvage, c'est Gérald Le Gal et sa fille Ariane.

PHOTOS : COURTOISIE

québécois dont feuilles et fleurs sont cueillies dans les tourbières des Hautes-Laurentides, de Charlevoix et de la Basse-Côte-Nord; poudre de sapin baumier; sucres aromatisés aux fleurs sauvages, aux conifères, au thé des bois, aux baies sauvages pour une touche de fantaisie sur un dessert ou dans une boisson chaude; champignons sauvages non fumigés et déshydratés; épices de la forêt.

Forêts et Papilles, 450 224-8122
www.foretsetpapilles.com

DÉLICES FORESTIERS

Délices forestiers est une petite entreprise familiale qui se spécialise dans la cueillette, la propagation et la vente de produits forestiers comestibles frais ou transformés. Les champignons sauvages et les épices boréales sont leurs spécialités ainsi que les produits issus de la culture de champignons et de plantes médicinales.

Yasmine Desrochers et Yotam Iezzi travaillent également à l'élaboration de produits transformés pour les chefs et les cuisiniers amateurs, vendant leurs produits au Marché d'été de Val-David ainsi qu'à plusieurs chefs de la région, grossistes et épiceries fines.

Parmi les spécialités, des champignons comestibles : shiitake, hydne hérissé, strophaire rouge vin, pied de mouton; des champignons médicinaux : Chaga, reishi, ganoderme du bouleau; des plantes médicinales : thé des bois, menthe sauvage; des plantes comestibles : orpin, épinard de mer, brocoli d'asclépiade; et quelques produits transformés : sel, épices à steak et risotto, tous trois aux champignons sauvages, aromates des bois et mélanges de tisanes.

Délices forestiers, 819 275-8535
www.delicesforestiers.com



Restaurant

O'Petit

Cuisine familiale
Déjeuners – dîners - soupers

**MAINTENANT OUVERT LE SOIR
DU JEUDI AU SAMEDI**

lundi et mercredi: 8 h à 15 h
mardi: fermé
jeudi et vendredi de 8 h à la fermeture
samedi et dimanche: 8 h à la fermeture

139 rue Watchorn, Morin-Heights
450-226-8848
opetitrestaurant.vpweb.ca



MARCHÉ PUBLIC

SAINT-SAUVEUR

TOUS LES DIMANCHES jusqu'au 8 octobre 2017 de 10 h à 15 h
Venez découvrir des marchands en agro-alimentaires ainsi que des artisans locaux

SUR LE SITE DE ENTREPÔTS SAINT-SAUVEUR | **821 Côte St-Gabriel Est, Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R7**
(coin Côte Saint-Gabriel Est et Jean-Adam/rte 364)

Vous désirez exposer??
Contactez nous : 450-226-6626



NOS DÉCOUVERTES LOCALES

Les Laurentides regorgent de perles rares qui gagnent à être connues et (re)découvertes.

RESTAURANT LE PIMENT THAÏ • 401, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-3800 / SUIVEZ-LES SUR FACEBOOK

Venez découvrir la fine cuisine Thaïlandaise au nouveau restaurant Le Piment Thaï. La chef propriétaire Channy saura vous épater avec ses saveurs authentiques thaïlandaise. Vous y retrouverez une belle sélection de vin afin d'accompagner la grande variété de plats succulents. Doté d'une grande terrasse pour les journées d'été et d'une salle à manger chaleureuse avec son foyer central. Vos hôtes Peter et Channy se feront un plaisir de vous accueillir à partir de 16h. Récemment implanté et déjà adopté par les gens de la région, une visite vous convaincra.

BISTRO TEATRO VERDE • 42, RUE MORIN, SAINTE-ADÈLE / 450 229-2257 / SUIVEZ-LES SUR FB

Bistro Teatro Verde, un lieu où l'on célèbre le moment présent dans un décor totalement organique. Un lieu de rassemblement où vous pourrez découvrir de nouveaux artistes piano/voix lors des après-midis spectacle présentés sporadiquement les samedis dès 15 heures. C'est aussi un lieu d'échange avec les après-midis société dès 14 heures les jours ouvrables. Des jeux de société ainsi qu'un tableau de partenaires de jeux sont mis à votre disposition. Bistro Teatro Verde : un seul lieu, une seule atmosphère où il fait bon passer du temps!

MAGASIN GÉNÉRAL DE LA PETITE BOÎTE À LUNCH • 7, AVENUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-7557 / LAPETITEBOITEALUNCH.COM

Une toute nouvelle boutique à découvrir au centre du marché de la place du Patrimoine! Un magasin général où on y retrouve de tout pour finaliser vos emplettes du marché! On vous y offre un coin fruits et légumes frais avec une section bio! Café Agga et vrac, avec pots Masson consignés. Épicerie fine, bonbonnière, terrarium, soin du corps, de tout pour la cuisine, carte de souhait... et surtout un espace pour les artisans du coin, idéal pour vos cadeaux d'hôtesse! Ici c'est local!

CAFÉ WHITE ET CIE • 31, AVENUE DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-0330 / FACEBOOK CAFÉ WHITE ET COMPAGNIE

C'est dans un accueil jeune et chaleureux que le Café White et compagnie vous invite à déjeuner, dîner ou casser la croûte, que ce soit pour une rencontre entre amis ou en famille, un rendez-vous d'affaires ou y travailler en solo. On vous propose de l'espresso de qualité, un menu santé, nourrissant et fait maison, avec une boutique remplie de créations d'artisans du Québec. Leur menu se renouvelle chaque matin, venez voir leurs créations au comptoir et prenez-les pour emporter ou bien installez-vous confortablement sur place.

LE CAVEAU • 4501, ROUTE 117 NORD, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS / 819 326-2809 / SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Le petit kiosque sur le bord de la 117 d'il y a 20 ans est devenu un des lieux de ravitaillement les plus intéressants des Laurentides. Pour la baguette, la miche au levain ou le fameux Capou, pour la finesse du saumon provençal parmi les nombreux plats cuisinés toujours variés, pour la ribambelle de tartes et de pâtés, pour les produits d'épicerie internationale bien choisis, pour les produits maraîchers. Une maison dynamique et créative, où l'on fait de tout et bien! Essayez la tourte au foie gras avec effiloché de canard et d'oie. Un vrai délice!

LE BREADSHOP • 860, BOUL. STE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE / SUIVEZ-LES SUR FB

Présents dans les Laurentides depuis quelques années, Le Breadshop vous invite à sa toute nouvelle succursale de Sainte-Adèle. Une boulangerie-café où il fait bon être. Tous leurs produits sont fabriqués avec les meilleurs ingrédients. Sandwichs, pizzas, salades font parties de l'offre alimentaire quotidienne ainsi que leurs délicieuses viennoiseries! Sans compter leurs fameux pains artisanaux fait à partir de farines 100% Québec et le café torréfié sur place par Nordik Café. Pour le déjeuner, dès 6h, le dîner, la pause-café ou pour emporter, vous serez comblés!

FROMAGIERS DE LA TABLE RONDE • 317, BOULEVARD SAINTE-SOPHIE (RTE 158), SAINTE-SOPHIE / 450 530-2436 / WWW.FROMAGIERS-DELATABLERONDE.COM

Fromagerie artisanale familiale, bien établie à Sainte-Sophie depuis 14 ans, toute la famille Alary est passionnée. Tous leurs fromages sont faits à partir de lait biologique provenant de leur troupeau de vaches. Prix meilleur fromage au Québec (le Ménéstrel - Caseus d'Or 2015), plusieurs variétés : Rassembleur, Fou du Roy, Pavé, Troubadour, Le Fleuron, La Galette, La Nympe, La Courtisane, Le Trouble-Fête et le Mozzarella de la table ronde. Certification biologique de Québec Vrai. À 15 minutes de Saint-Jérôme, venez-les découvrir!

TABLE 16 • 342, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-2478 / WWW.TBL16.COM

Table 16 est une entreprise familiale. Chaque plat unique est fabriqué dans leur cuisine, préparé et présenté avec amour mais surtout avec de l'expertise : Dom est un chef certifié Red Seal! Le pain et des pâtes fraîches sont confectionnés quotidiennement, ainsi que les sauces et desserts - tout est fait maison et frais, aucun micro-onde, ouvre-boîtes, ou même de congélateur! Pour eux, la nourriture biologique est la meilleure et les plats sont créés avec des ingrédients biologiques. Ils offrent les régimes sans gluten, végétariens ainsi que végétaliens. Ils s'approvisionnent localement!



À la ferme Morgan,
les bovins sont
élevés avec amour!



LES FERMES D'ÉLEVAGE ET MARAÎCHÈRES

L'AUTHENTICITÉ DE PROXIMITÉ

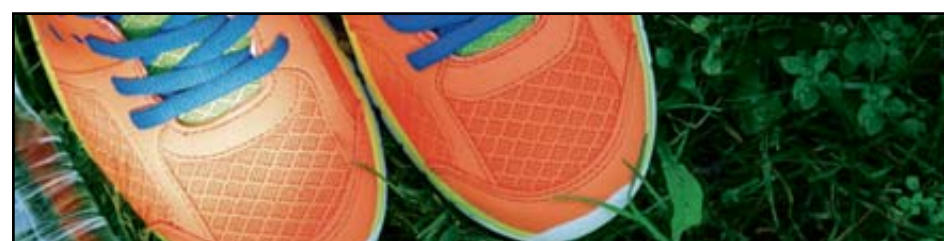
Martine Laval – Une remarque, qui reviendra tout au long de cette recherche pour savoir où on en est dans le monde de l'alimentation, sera le désir qu'ont les gens de se nourrir de vrai, d'authentique. C'est là qu'on est rendus : faire de moins en moins de compromis sur la qualité, la provenance de nos aliments et le respect de l'animal pour que sa viande arrive jusque dans l'assiette. On veut connaître la vérité sur la composition de ce qu'on achète, on veut pouvoir se fier aux appellations « biologiques » que l'on sait largement galvaudées, on veut manger des produits locaux, régionaux, de saison, de chez nous lorsque vient le temps. Conscient du rapport entre santé et alimentation, on recherche l'authenticité de ce dont on se nourrit en s'approvisionnant directement de la ferme ou au marché public local où l'on développe une relation de confiance avec les fermiers, les producteurs et les artisans passionnés de leur travail et fiers de leurs produits, traçabilité, provenance et fraîcheur garanties.

Le
SAINT-SAU
PUB GOURMAND

Découvrez
NOTRE NOUVELLE TERRASSE !



LeSaintSau.com  236, rue Principale
St-Sauveur QC J0R 1R0 | 450-227-0218



**TOUT LE
MONDE DEHORS !**

Lors de vos activités extérieures, mangez sainement!
Sandwichs • Salades • Jus et collations
À votre santé!



RACHEL BÉRY
épicerie santé

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



Chez Runaway Creek, les poulets sont élevés au grand air avec une nourriture biologique.

LA FERME AUX PETITS OIGNONS

La Ferme aux petits oignons à Tremblant est une ferme maraîchère totalement biologique où l'on peut aller acheter directement ses fruits et légumes ou de laquelle on peut commander son panier bio hebdomadaire rempli de fraîcheur. À l'écoute de sa clientèle, des nouveautés se plantent chaque année selon la demande. Et puis, on y vend des plants bio, dont des variétés adaptées au climat de la région qui font des merveilles de production.

Les nouveautés à la Ferme aux petits oignons :

- le prix de la Carotte d'or d'Équiterre qui souligne l'excellence d'une ferme rayonnant dans son milieu;
- l'augmentation à 570 paniers bio préparés chaque semaine pour les abonnés, en plus de fournir les marchés fermiers de Val-David et Tremblant;
- du gingembre cultivé en serre, des pleurotes qui poussent au champ, de la patate douce;
- en plus de la boutique de la ferme ouverte vendredi et samedi, on peut désormais s'approvisionner à l'étal libre-service de la ferme du lundi au jeudi, en prévoyant cependant apporter de la monnaie pour laisser le montant exact de vos achats dans la « boîte de confiance » (argent comptant ou Interac seulement).

La Ferme aux petits oignons,
515, chemin de Brébeuf,
Mont-Tremblant, 819 681-7303.
www.fermeauxpetitsignons.org

FERME RUNAWAY CREEK

À la ferme Runaway Creek à Arundel, tout est cultivé biologiquement depuis sa création en 1995. 15 acres de légumes, fruits, herbes et fleurs comestibles, 100 acres de pâturage et foin pour le bétail, 200 acres d'un paradis naturel

incluant un petit lac, des aires de pique-nique et des sentiers pédestres.

La Ferme Runaway Creek est récipiendaire du prix Très grand mérite décerné par l'Ordre national du mérite agricole reconnaissant les meilleures pratiques d'agriculture durable.

En production complètement biologique : plus de 160 variétés de légumes ancestraux en saison; des poulets élevés en liberté, vivant au grand air, mangeant de l'herbe, des insectes et des céréales bio, exempts d'antibiotiques et d'hormones de croissance; des œufs frais tous les jours, du porc élevé sur la terre et du jeune bœuf élevés en pâturage; des saucisses campagnardes confectionnées par le boucher de la ferme à partir des recettes de sa grand-mère italienne, toutes sans nitrate et n'utilisant que des ingrédients cultivés à la ferme.

Ferme Runaway Creek,
5, chemin Thomson Est,
Arundel, 819 687-3884
www.runawaycreekfarm.com

LA FERME MORGAN

La Ferme Morgan - Coopéravie Morgan est devenue au fil des ans une coopérative de solidarité paysanne, la

première au Québec. Elle comprend actuellement près de 1000 acres de terre, dont plus de 60 % en forêt, des bâtiments, des champs de fourrage et des pâturages situés en grande partie dans la vallée d'Arundel.

Entièrement biologique depuis 25 ans, on y élève les bovins avec amour et compassion et on les nourrit exclusivement d'herbe comme il est de leur nature d'en manger. Les vaches sont en pâturage libre à longueur d'année, les canards de Barbarie, pintades et dindes ont accès à des enclos extérieurs, et les poules pondeuses sont libres d'aller et venir dans la cour, les pâturages et les bois de la ferme. La viande est ainsi plus nutritive parce que plus saine, moins grasse et moins gorgée d'eau que la viande commerciale, et surtout plus goûteuse.

On y produit de la viande de bœuf, de sanglier et de volaille. À la boulangerie, équipée d'un moulin à farine, on fabrique des pains au levain à partir de grains fraîchement moulus, ainsi que des mets préparés avec des ingrédients de qualité supérieure, issus en grande partie de la ferme où l'on cultive aussi des légumes.

Ferme Morgan, 819 687-2434
www.fermemorgan.com

LE BREADSHOP
 boulangerie • café

860, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC J8B 2N2



DIANE SÉGUIN

LA CRÉATRICE DE MARCHÉS PUBLICS

Martine Laval – C'est parce qu'elle est elle-mêmeoureuse de produits frais et authentiques que Diane Séguin a créé le Marché public de Val-David en l'an 2000 et que, depuis, elle fait pousser d'autres marchés d'été à Tremblant, Mirabel/Saint-Janvier, Saint-Lambert et Saint-Constant. Grâce à ses initiatives, les producteurs, éleveurs, maraîchers locaux et régionaux ont une plateforme pour partager leur passion et le fruit de leur dur labeur. Présentation de celle qui promeut le goût du vrai et de l'authentique de chez nous.



LE GOÛT DU VRAI

Parce qu'elle est elle-même fine bouche lorsqu'elle cuisine et s'alimente, Diane Séguin, pédagogue de formation et auteure du livre *La cuisine comme je l'aime*, a mis sur pied le Marché d'été de Val-David il y a 17 ans – d'autres ont été créés depuis – lieu de rassemblement lui donnant accès à ce qu'elle désire sans avoir à parcourir le territoire à chacun de ses besoins. Elle invite ainsi les producteurs et transformateurs à venir mettre en valeur le fruit de leur dur labeur qui compose notre magnifique patrimoine agroalimentaire québécois.

La passion des produits frais et authentiques croissant au sein d'une population de plus en plus soucieuse de son alimentation et consciente de ce qui est bon pour la santé et les papilles, Diane Séguin se fait le porte-étendard de centaines de producteurs et de transformateurs artisans du Québec qu'elle représente depuis onze

ans au conseil d'administration de l'Association des Marchés Publics du Québec. Elle leur offre visibilité et notoriété à travers six marchés publics qu'elle a mis sur pied dans les Laurentides et sur la Rive-Sud : Val-David (17 ans), Mont-Tremblant (12 ans), Mirabel/Saint-Janvier (2 ans), Saint-Lambert et Saint-Constant (récents) -, afin de contribuer encore plus largement à la croissance des fermes et des exploitations agricoles. L'occasion foisonne ainsi de faire connaître des produits, des mets et des gens pour qui la cuisine est une exaltation et une raison d'être.

LIEU DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGE

Production agricole, maraîchère, d'élevage, et de transformation alimentaire artisanale variée reconnue par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (le MAPAQ), les marchés publics sont le lieu de rencontre et d'échange entre fervents d'alimentation saine et authentique et producteurs passionnés desquels on a certes tout à apprendre sur le sujet et le produit qu'ils font naître. Fraîcheur, expertise, traçabilité du produit sont garanties, sans intermédiaire, pour la sécurité alimentaire de tout un chacun, dans une approche respectueuse de la biodiversité et de l'agriculture au naturel.

D'ailleurs, plusieurs des producteurs présents dans ces marchés possèdent des certifications biologiques, les autres agissant et produisant tout comme (la certification étant onéreuse), tendance prioritaire pour l'organisation mise sur pied par Diane Séguin.

RESTAURANT
Comerelle
cuisine de la Vallée
FINE CUISINE ITALIENNE

450-229-5151

**1223, DU CHANTECLER,
STE-ADELE**

Savourez l'été à l'italienne
sur notre magnifique terrasse
avec vue sur le Lac Rond

LE BOUILLON
FONDUES URBAINES
B A R

Réservation de groupe
disponible

- FONDUES URBAINES
- TAPAS
- PRODUITS DU TERROIR
- MENUS VARIÉS
- 5 @ 7 LOUNGE | TERRASSE
- MENU POUR ENFANTS

575, rue principale, Lachute | lebouillon13@gmail.com | 450 562-4323 | lebouillon.ca

Miel de Marc
Marc Beaulieu Apiculteur

1429 Chemin les Hauteurs
St-Hippolyte, Qc J8A 1T4
mieldecmarc@bell.net

450-563-3849



LES BONNES TERRASSES

Quelle meilleure façon de profiter de la belle saison que de siroter un cocktail et de partager un bon repas avec des amis sur une des nombreuses terrasses de la région!

CAFÉ MOUNTAIN • 411, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-1535 / CAFEMOUNTAIN.CA

Café frappé glacé fait avec du vrai café. Smoothies fait avec de vrais fruits. L'endroit rêvé pour assouvir votre soif! Menu estival tout en fraîcheur. Plateau de charcuteries fraîchement tranchées. Assiette de fromage à vous faire découvrir. Tomate bocconcini pour les après-midi jasette avec vos amis. Salade repas. Quatre variétés de Nachos à partager en famille. Paninis frais sur commande, accompagnés d'un choix de salade. Tout leur menu est frais et fait maison. Venez faire cette découverte et savourer leur menu seul, entre amis ou en famille dans une atmosphère des plus chaleureuses!

CHEZ MILOT • 958, RUE VALIQUETTE, SAINTE-ADÈLE / 450 229-2838 / CHEZMILOT.COM

Venez profiter de leur belle grande terrasse où vous serez à l'abri des intempéries. Un menu à la carte ou en table d'hôte proposant entre autre, des moules, des pâtes, leur fameux carré d'agneau, leurs poissons et fruits de mers, toujours frais et savoureux. De plus, leur carte des vins offre une sélection pour tous les budgets. Pour des rencontres entre amis ou en amoureux, toute l'équipe de « Chez Milot », personnel et propriétaires, seront heureux de vous accueillir.

SPAGO • 21, RUE MORIN, SAINTE-ADÈLE / 450 229-0229 / RESTAURANTSPAGO.COM

Une expérience gastronomique à l'italienne midi et soir à partager entre amis sur la belle terrasse ou dans leur somptueux décor. Au menu, de la fraîcheur et de la légèreté. Faites l'expérience du cru en goûtant le carpaccio ou encore le tartare de thon (pêche responsable) au sésame grillé et tamari, sans oublier les fameux pétoncles au Jack Daniel's et érable ou encore les crevettes à l'ail noir du Japon, le tout arrosé d'un vin judicieusement sélectionné de leur cellier. Au Spago, tout est calculé pour une expérience inoubliable!

ST-HUBERT • 725, CHEMIN JEAN-ADAM, PIEDMONT / 450 227-4664 / WWW.ST-HUBERT.COM/SALLE-MANGER/PIEDMONT.FR

Pour les amateurs de viande, d'ailles de poulet, de côtes levées... et bien plus! Sans oublier le plaisir de siroter une liqueur ou de déguster une bonne bière pression fraîche, lors d'une sortie en famille ou entre amis... Et quand en plus, on peut profiter de la belle saison sur une terrasse, que demander de plus?! C'est ce que propose le restaurant St-Hubert à Piedmont : jumeler le plaisir de retrouver ses plats et boissons préférés, le tout au grand air!

PAPA LUIGI • 155, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-7250 / WWW.PAPA-LUIGI.COM

Le premier restaurant Italien de Saint-Sauveur. Depuis maintenant 38 ans, Papa Luigi est ravi de vous servir une authentique cuisine italienne, dont les recettes proviennent de la péninsule méditerranéenne et sont apprêtées au goût du jour avec les aliments les plus frais et les plus savoureux. Venez vivre l'expérience de leur renommé steak pétillant. Aussi, tandis qu'on vous mijote avec soin un des délicieux plats, laissez-vous imprégner par le décor champêtre et chaleureux de la maison Lanthier, bâtiment historique de Saint-Sauveur. Vous, votre famille et vos amis serez ici comme chez vous. Venez découvrir la nouvelle terrasse installée au 2^e étage, vous procurant une vue imprenable. Installez-vous bien confortablement, amusez-vous, puis savourez l'Italie et ses mille bouquets. Le chef vous souhaite « buon appetito »!

LE MEZZE • 3029, BOUL. CURÉ-LABELLE, PRÉVOST / 450 224-4227 / WWW.RESTAURANTLEMEZZE.CA

Une fine cuisine méditerranéenne et libanaise. Une cuisine gastronomique chaude et épicé faite avec des aliments sains, frais et parfumés. Laissez-vous séduire cet été par la terrasse ensoleillée avec sa cuisine fraîche. Une belle ambiance qui a été créée pour vous permettre de relaxer et profiter de l'été. Elle est munie de parasols pour votre confort. Réservez la salle complète pour tous vos événements. Mets pour emporter disponible. Piste cyclable juste à l'arrière.

AUBERGE & RESTAURANT CHEZ GIRARD • 18, RUE PRINCIPALE OUEST, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS / 819 326-0922 / AUBERGECHYZGIRARD.COM

Vous désirez manger sur une belle terrasse avec vue sur le lac, beau temps, mauvais temps? Chez Girard à la plus belle terrasse en ville et vous accueille dès 11h30, du mardi au samedi, avec une table d'hôte du midi offrant des choix tels que le foie de veau, steak frites, pâtes aux Fruits de mer, salade de crevettes et ce, à partir de 12,95\$. Chez Girard, le goût de l'authentique et du terroir pour un dîner rapide et délicieux. Le soir une table d'hôte est disponible dès 17h à partir de 24,95\$ comprenant gibiers, poissons et fruits de mer, et n'oubliez-pas les déjeuners à la carte qui sont servis tous les dimanches dès 9h.

C'EST LA VIE CAFÉ • 1347 RUE DE LA SAPINIÈRE, VAL-DAVID / 819 320-0273 / SUIVEZ-LES SUR FACEBOOK

Un déjeuner, un dîner, un goûter et un souper qui sortent enfin de l'ordinaire! Au C'est la vie café, on y vient pour l'ambiance chaleureuse, pour les sourires illimités, pour la salle de jeux réservée aux enfants, pour l'incroyable terrasse décorée avec amour et qui donne une impression de vacances en tout temps, mais également et avant tout, on y vient pour le goût! Repas entièrement faits maison, pains et viande artisanaux, bio et locaux, jus et smoothies fraîchement faits, option vegan, végétarienne mais également sans gluten, le C'est la vie vous offre une cuisine entièrement dédiée au plaisir et au bien-être, sans aucune friture mais avec tellement d'amour! Maintenant ouvert toutes les fins de semaine jusqu'à 22h pour prolonger le plaisir et en plus les déjeuners qui ont fait la réputation du C'est la vie sont servis toute la journée!



CAFÉ MOUNTAIN

- Permis d'alcool
- Stationnement
- Wi-fi
- Terrasse

411, rue Principale
Saint-Sauveur
450 744-1535



Chez Milot

Table d'hôte 4 services
21\$

Dimanche au jeudi de 5h à 7h
Vendredi et samedi de 5h à 6h

958, Valiquette, Sainte-Adèle
450 229-2838 | www.chez-milot.qc.ca



Spago

Resto - Terrasse

FINE CUISINE ITALIENNE
TABLE D'HÔTE TOUS LES SOIRS
MIDI EXPRESS
GRANDE TERRASSE COUVERTE

21 RUE MORIN STE-ADÈLE | 450.229.0229 | RESTAURANTSPAGO.COM



LE PREMIER RESTAURANT ITALIEN DE SAINT-SAUVEUR

Papa Luigi

Steak Pétillant,
Veau, Poulet,
Terre et Mer
et Pâtes.

155, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR
450 227-7250
WWW.PAPA-LUIGI.COM



UNE MOLLE, UNE DURE OU UN GELATO?

Pour les dents sucrées, voici quelques adresses pour vous sustenter. Plaisir non coupable assuré!

MAÎTRE GLACIER • 18, AV DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-3378 / WWW.MAITREGLACIER.COM

Une visite chez Maitre Glacier St-Sauveur charmera vos papilles gustatives! 40 variétés de glaces et sorbets fabriqués sur place pour votre plaisir. Un bar laitier complet de crème glacée molle de haute gamme, agrémenté de douze chocolats de trempages et leur fameux Pur Bio 70% cacao. Une bonbonnerie est aussi à votre disposition avec 80 choix de bonbons et pour compléter le tout, 11 balançoires sur leur terrasse vous permettront de relaxer.

LES DÉLICES GLACÉS D'AGATHE • 131, RUE PRINCIPALE EST, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS / 819 321-2981 / SUIVEZ-LES SUR FB

Les Délices Glacés d'Agathe est ce magasin de crème glacée, bar à jus et frappés aux fruits, situé sur la rue Principale à Sainte- Agathe. On nous reçoit avec une grande variété de tout ce qu'il faut pour régaler notre palais et nous rafraîchir! Que ce soit pour un gelato, un sorbet maison, une crème glacée dure ou molle, un tofu fruité, cette jolie crémierie est ouverte tout l'été jusqu'à minuit. Un arrêt vous convaincra!

LES SENTIERS DES SAVEURS • 991, BOULEVARD STE-SOPHIE, SAINTE-SOPHIE / 514 239-1425 / SUIVEZ-LES SUR FB

Les Sentiers des Saveurs, c'est un site pour toute la famille. On y retrouve une crémierie et un casse-croûte réinventé avec plusieurs spécialités comme des pogos maisons, des hamburgers de cerf et de bison, des poutines au canard, au porc, au poulet croustillant et au steak haché et finalement un délicieux club sandwich au canard. On retrouve sur leur grand terrain une mini-ferme, un sentier au bord de la rivière, un parc pour les enfants et un magnifique jardin de fleurs.



LES P'TITES VITES

Le terme *fast food* semble prendre une toute autre signification depuis quelques années. Il n'est certainement plus exclusivement synonyme de gras trans et la variété des options de repas sur le pouce permet maintenant de bien manger rapidement sans pour autant faire de compromis sur la qualité.

PIZZERIA DU VILLAGE 90 SECONDES • 228, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-0372 / WEB

Restauration rapide spécialisée dans la vente de Pizzas gourmandes réalisées en un temps record et autres produits savoureux pour toute la famille! Allez les rencontrer dans un décor accueillant et découvrez tous leurs produits! À quelques pas de l'église et des principales festivités de Saint-Sauveur! Venez les voir en grand nombre! Pour vous remercier de votre confiance, une pointe de pizza gratuite sera offerte aux 50 premiers clients!

RESTAURANT COQ O BEC • 66, AVENUE DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-0225 / SUIVEZ-LES SUR FB

Pour un repas en famille ou entre amis, vous y retrouverez des aliments de qualité et de bon goût! Pour du succulent poulet, côtes levées ou autre, un vaste menu pour tous les goûts. Profitez de leur service de livraison afin de déguster un bon repas dans le confort de votre foyer. Une belle terrasse pour l'été! Une carte de fidélité vous est offerte. Profitez-en dès maintenant, c'est un rendez-vous incontournable!

BOULANGERIE DEUX GARS DANS L'PÉTRIN • 291, RUE LABELLE, SAINT-JÉRÔME / 450 565-5677 / WWW.BOULANGERIEDEUXGARSdansLEPETRIN.CA

Artisan, boulanger, pâtissier au centre-ville de Saint-Jérôme, Lionel expose ses produits dans les paniers, les corbeilles et les plateaux dans son comptoir, vous livrant ainsi ses origines françaises. Venez découvrir cette bonne odeur accueillante des baguettes et viennoiseries à l'ouverture de sa boulangerie artisanale. Une grande variété de pains à découvrir pour tous les goûts; les farines utilisées sont de culture biologique ou de culture raisonnée, avec une fermentation de 12 à 36h. De plus leur dîner rapide et frais du jour combine salade, soupe du jour avec leurs sandwichs artisanaux, le tout accompagné d'un excellent café spécialisé avec sa bonne chouquette. Suivez-les sur Facebook.

LE MIEL, VERTUEUX NECTAR DE VIE



Martine Laval – Le miel est un aliment possédant de grandes vertus. Utilisé à des fins thérapeutiques dès l'Antiquité, on reconnaît désormais scientifiquement ses propriétés antibactériennes, cicatrisantes, antiseptiques et anti-inflammatoires.

LE MIEL DE LA GARDE

Dans la micromiellerie qu'ils ont créée à même leur propriété, Edith Martel et Simon Dutil-Paquette se dévouent à leurs abeilles et récoltent le fruit de leur précieux labeur désormais certifié biologique.

Miels bruts non pasteurisés, produits de façon artisanale, polyfloraux puisque chacun a le goût distinctif de l'environnement floral de son rucher, chaque production est ainsi répertoriée pour la traçabilité de chaque miellée alors nommée à la saveur du lieu et du moment de la récolte.

Propolis : concentré liquide produit à partir de la résine végétale recueillie par les abeilles pour bloquer les interstices dans les ruches. Propriétés antibactériennes et antifongiques contenant des polyphénols et des flavonoïdes.

Pollen frais en saison, ainsi que séché. Chandelles de cire d'abeille. Bonbons au miel. Savons miel et lavande, romarin ou propolis. Baume à lèvres. Et nouveautés : une crème réparatrice pour le visage et un beurre corporel.

Le miel de la Garde à Prévost
450 335-1086 mieldelagarde.com

LE MIEL DE MARC

Depuis 15 ans apiculteur, Marc Beaulieu est reconnu pour son Régal Royal, un composé de miel, pollen, propolis et gelée royale.

Pour une énergie constante et soutenue, il suffit de prendre une cuillerée à thé par jour, à jeun.

Il en reçoit des témoignages parlant d'un produit thérapeutique d'excellence qui agit à différents niveaux, son efficacité étant comparable à une bombe d'énergie qui améliore la qualité de vie.

Le Régal Royal est une exclusivité de Le miel de Marc.

Marc produit également du miel liquide de fleurs sauvages et du miel crémeux, du pollen, de la propolis, des bonbons au miel, des bougies à la cire d'abeille et il importe de la gelée royale d'Europe, utile pour stimuler le métabolisme, les systèmes cardiovasculaire, digestif, endocrinien et nerveux, en plus de stimuler les systèmes immunitaire et neurologique.

À travers ses enseignements, soit au kiosque des marchés publics qu'il fréquente ou aux séances

d'informations apicoles qu'il propose, Marc nous apprend que le pollen des abeilles est le seul aliment complet au monde, car il contient les 22 éléments essentiels dont l'humain a besoin pour vivre.

Il sert aussi à traiter les allergies et à améliorer la mémoire des personnes âgées.

La propolis, quant à elle, est un antioxydant très puissant qui prévient les infections virales et bactériennes et protège les voies respiratoires des inflammations.

Grâce à un diaporama commenté et du matériel apicole, on apprend à connaître le monde merveilleux des abeilles.

À travers une ruche d'observation sécuritaire et vitrée, on observe les butineuses, on identifie la reine, et on en vient à reconnaître l'impact direct qu'elles ont sur l'humanité... bricolage et dégustation inclus!

Telle est la mission que se donne Marc Beaulieu.

Miel de Marc. Saint-Hippolyte
450 563-3849 www.mieldemarc@bell.net

ÉPARGNEZ Jusqu'à 50%

rabaischocs.com

RESTOS, PRÊT-À-MANGER, PETITES GOURMANDISES

Auberge & Restaurant Chez Girard | Auberge Tour du Lac | Café Bistro Starca | Boston Pizza | Chez Milot Sainte-Adèle
Chocolaterie Marie-Claude | Chocolat Smilly | Dans Mon Bocal | Jack Rabbit | La Farandole | La Chope | Le Baril Roulant
Le Bouillon | Le Caveau | Le Mezze | Les 4 As | Le Rusé Renard | Le Saint-Sau Pub Gourmand | Les Têtes de Cochon
Madame Aldo | Mikes Saint-Jérôme | Nāmos (Hôtel Le Chantecler) | Olives & Aromates | Restaurant Arousse | SOS Fondue



À EMPORTER OU À FAIRE LIVRER

Qui n'a pas envie, de temps à autre, de s'offrir un congé de popote pour un soir, et ce, sans même sortir du bercail?!

FUMOIR DES LACS • 7, AVENUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-0471 / SUIVEZ-LES SUR FACEBOOK

Découvrez cette petite entreprise familiale fondée en 2009 où le maître fumeur vous offre son unique saumon fumé sur place dont la réputation est connue jusqu'au vieux continent ! Le Fumoir des Lacs vous propose également des arrivages de poissons frais, de fruits de mer et ses fameux mets à emporter, cuisinés au choix de la chef, tous à base de produits de la mer. Vous pouvez également leur faire parvenir vos commandes spéciales pour une réception ou pour une variété exotique de la mer à votre choix.

LE ROUGE TOMATE • 7, RUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-3883 / LEROUGETOMATE.COM

Manon Desgagnés, passionnée de cuisine et adepte de produits bios et du terroir, a ouvert le premier resto-boutique Rouge Tomato à Val-David en juillet 2006. Soucieuse de la qualité et de la fraîcheur des aliments, c'est la tête remplie de bonnes recettes et d'idées nouvelles qu'elle s'est lancée dans cette aventure. Maintenant localisée en plein cœur du village de Saint-Sauveur, la clientèle y trouve une épicerie fine de spécialité italienne ainsi qu'une variété de produits maison uniques et délicieux. De l'entrée au dessert, que du bon goût à emporter.

MARCHÉ GARIÉPY • 1417, ROUTE 117, VAL-DAVID / 819 320-0182 / SUIVEZ-LES SUR FB

Vous êtes pressé? Vous aimez manger une «cuisine maison» et n'avez pas le temps de cuisiner? Au marché Gariépy, on a la solution! Des plats cuisinés avec des ingrédients de qualité et offrant une large sélection. leur sympathique Mimi les cuisine quotidiennement pour votre satisfaction. Vous n'avez pas de moyen de transport? Pas de problème! Au Marché Gariépy, on vous offre le service de livraison. Ouvert 7 jours/7, de 6h30 à 21h.

MADAME ALDO • 814, BOUL. DE SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE / 450 229-1211 / WWW.FACEBOOK.COM/MADAME-ALDO

Une cuisine traditionnelle préparée sur place. Des plats pour emporter, servis en portions familiales ou individuelles, ou à déguster sur place. Voici un bref aperçu des plats de Madame Aldo : brochettes de poulet, bœuf aux légumes, poisson, plats végétariens, salades variées, sans oublier la meilleure pizza au nord! Côté desserts : tartes, beigne à l'ancienne et plus. Passez les voir aussi tous les samedis de l'été au Marché de Ste-Adèle ou en magasin 7 jours/7 de 9h à 20h et le dimanche, de midi à 20h.

BOUCHERIE LES FERMES DU NORD • 7, AVENUE DE L'ÉGLISE, LOCAL 111, SAINT-SAUVEUR / 450 227-0800 / WEB

Boucherie située à la Place du Patrimoine à Saint-Sauveur. La destination par excellence pour se procurer des produits du terroir et spécialisés... tout sous un même toit! Ils offrent bœuf, porc, agneau et poulets de grains de producteurs amis ainsi que du wapiti, du bison et du cerf rouge de grande qualité. Grand choix de saucisses sans gluten, jambon et bacon fumés maison, terrines et boudin. Une belle boucherie à découvrir!

CAL'S PIZZA • 6193, BOULEVARD LABELLE (ROUTE 117), VAL-MORIN / 819 322-6421

Cal's Pizza est une institution dans nos Laurentides. Ouvert depuis 1960, on peut dire que ce casse-croûte est connu et... reconnu ! On y sert bien entendu leur fameuse pizza, mais on y trouve aussi un tzatziki fait maison qui en passant est succulent, des souvlakis, des pitas et des sous-marins. On a le choix de déguster tout ces plats à l'intérieur, à l'extérieur ou tout simplement à la maison car le service de la livraison y est offert. Si vous passez devant Cal's Pizza, arrêtez-vous et vous serez vite convaincus que ce casse-croûte se démarque des autres !

ST-HUBERT • 725, CHEMIN JEAN-ADAM, PIEDMONT / 450 227-4664 / WWW.ST-HUBERT.COM/SALLE-MANGER/PIEDMONT.FR

St-Hubert est célèbre pour son poulet rôti, ses côtes levées et sa délicieuse sauce BBQ. Si vous ne pouvez pas venir les déguster sur place, leur service de livraison est tout aussi célèbre! Qu'il s'agisse de ses classiques tels son poulet rôti agrémenté de frites et de sa fameuse sauce BBQ, sa poutine avec ou sans poulet, ses côtes levées, ses salades, ses sandwichs (club, hot chicken, wrap, etc.), ses ailes de poulet en entrée ou ses soupes, sans oublier ses desserts... que vous soyez seul ou en famille... il y aura toujours quelque chose sur le menu pour vous sustanter.

MIKES ST-JÉRÔME • 340, BOUL. DES LAURENTIDES, SAINT-JÉRÔME (RTE 117) / 450 438-5888 / WWW.MIKES.CA/FR/RESTAURANT/SAINT-JEROME

Vous désirez profiter de Mikes à la maison? Que ce soit au comptoir ou à la maison, le menu chez Mikes est très diversifié. Appelez-les tout simplement ou présentez-vous et commandez sur place (15% additionnels). Tout est simple au Mikes de St-Jérôme! Dégustez de succulents sous-marins issus de la recette originale, des pizzas faites avec leur pâte à pizza préparée chaque jour en plus d'être garnie à votre goût. Normand Vezeau propriétaire et son équipe dévouée se feront une joie de vous servir!



ÉPICERIE FINE ET PRODUITS MAISON

*Pâtes fraîches • Sauces • Pizzas
Tartes gourmandes • Lunch sur le pouce
Produits sans gluten*

7, rue de l'Église, Saint-Sauveur
450 227-3883 • lerougetomate.com



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



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

Suivez-nous



LA MEILLEURE PIZZA DU NORD

**Spécial 1^{er} anniversaire
1^{er} août 2017**

ACHETEZ UNE PIZZA MÉDIUM
Obtenez la 2^e à moitié prix
+ 1 participation au tirage
d'une carte-cadeau

814, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
450 229-1211 • OUVERT 7 JOURS



OÙ LUNCHER ?

Rencontre d'affaires? Rendez-vous rapide entre copines? Dîner d'amoureux?
Toutes les raisons sont bonnes pour s'arrêter, le temps d'un bon lunch.

CAFÉ MOUNTAIN • 411, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-1535 / CAFEMOUNTAIN.CA

Café frappé glacé fait avec du vrai café. Smoothies fait avec de vrais fruits. L'endroit rêvé pour assouvir votre soif! Menu estival tout en fraîcheur. Plateau de charcuteries fraîchement tranchées. Assiette de fromage à vous faire découvrir. Tomate bocconcini pour les après-midi jasette avec vos amis. Salade repas. Quatre variétés de Nachos à partager en famille. Paninis frais sur commande, accompagnés d'un choix de salade. Tout leur menu est frais et fait maison. Venez faire cette découverte et savourer leur menu seul, entre amis ou en famille dans une atmosphère des plus chaleureuses!

CHEZ MILOT • 958, RUE VALIQUETTE, SAINTE-ADÈLE / 450-229-2838 / CHEZMILOT.COM

Le midi, le désir de bien manger ne nous échappe pas, mais il faut souvent faire vite! Chez Milot vous propose un menu table d'hôte du midi qui saura vous convaincre d'y aller souvent! Des choix pour tous les goûts : escalope de veau grillée au citron, duo de pâtes, cocotte de moules poulettes, steak frites sauce au poivre, et plus, avec entrée, dessert et café, en moins d'une heure et à un prix très abordable. Pour vos dîners de pause ou d'affaires, du lundi au vendredi le midi et 7 soirs / semaine. L'équipe Milot sera heureuse de vous accueillir. Profitez du beau temps en dînant sur notre belle terrasse!

BISTRO TEATRO VERDE • 42, RUE MORIN, SAINTE-ADÈLE / 450-229-2257 / SUIVEZ-LES SUR FB

Bistro Teatro Verde, même propriétaire que le Fleuriste du même nom, est un lieu paisible, un endroit de détente. Installé dans un véritable jardin intérieur, on vous y sert des repas légers, sants et biologiques. Un merveilleux endroit pour savourer le moment présent où tous vos sens sont mis à contribution, bercée par la beauté des lieux, une douce musique, un parfum envoutant et de la créativité à profusion. Bistro Teatro Verde c'est un seul lieu, une seule atmosphère où il fait bon prendre le temps!

LA PETITE BOÎTE À LUNCH • 7, AVENUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-7557 / LAPETITEBOITEALUNCH.COM

La petite boîte à lunch, est un resto convivial au décor unique et rafraîchissant où il fait bon prendre son temps entre amis ou en famille. Rapide et reconnu par les travailleurs du coin avec un comptoir pour emporter des plus variés. Il nous offre un vaste choix de salades repas, wraps, paninis, grill cheeses, burgers, rouleaux de printemps... tout le monde y trouve son compte. Toujours frais et de qualité, le tout très abordable à partir de 9,95\$ pour un trio sandwich avec un choix de soupe, salade ou croustilles de légumes et cupcake. La petite boîte à lunch n'est pas qu'un resto, mais aussi un comptoir de prêt-à-manger, reconnu pour ses variétés de soupes, plats préparés et ses desserts maison des plus alléchants, un vrai petit trésor caché!

LE BREADSHOP • 860, BOUL. STE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE / TÉLÉPHONE / SUIVEZ-LES SUR FB

Pour un dîner santé, dans une ambiance nordique, la nouvelle succursale LE BREADSHOP de Sainte-Adèle vous invite à venir déguster leurs fameux sandwiches confectionnés avec leurs délicieux pains artisanaux. Pizza, quiche, salade, viennoiserie et autre gourmandise sont aussi au rendez-vous pour combler votre pause du midi. Pour emporter ou savourer sur place. Café torréfié sur place et servi dans la règle de l'art!

VERT VERT • 700, JEAN-ADAM, PIEDMONT / 450 227-8000// 800, PLACE DE LA GARE, SAINT-JÉRÔME / 450 565-2339 / FACEBOOK

Le Vert Vert Café Bistro vous offre des aliments frais et santé pour déguster sur place ou pour emporter! Déjeuners, dîners express, smoothies, cafés spécialisés, bières et vins! Nouvellement installé à Piedmont/Saint-Sauveur, vous y retrouverez une ambiance conviviale et rafraîchissante dans un décor lumineux. Un endroit à découvrir!

LE BOUILLON • 575, RUE PRINCIPALE, LACHUTE / 450 562-4323 / WWW.LEBOUILLON.CA

Situé au centre-ville de Lachute, avec une ambiance urbaine et un accueil des plus courtois et en plus, une superbe terrasse! Une expérience culinaire unique avec sa multitude de fondues : fromages, chinoise et chocolat. On y trouve aussi une vaste sélection de tapas. Une nouveauté : la fondue poutine! Vous cherchez un endroit pour chiller en soirée? Essayez leur Espace Lounge. L'établissement offre des samedis bouillonnants en musique et reçoit des artistes talentueux! Le chef, Kevin Renaud, vous propose aussi une variété de plats soigneusement préparés avec des produits du terroir, et ce pour tous goûts.

JACK RABBIT • 2481, RUE DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID / 819 332-3104 / FACEBOOK.COM/RESTAURANTJACKRABBIT

Aller au Jack Rabbit, c'est partager la table autour des plats familiaux, d'une pizza sortie directement du four à bois, des choix du poissonnier et du boucher dans une ambiance conviviale, dans un décor rustique. Le Jack Rabbit est ouvert 7 jours/7 midi et soir. Découvrez la cuisine authentique faite maison au coeur de Val-David. Chansonnier les lundi et vendredi.

LOU SMOKED MEAT • 17, AVENUE DE L'ÉGLISE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-0766 / LOUSMOSKEDMEAT.COM

Lou Smoked Meat a bien établi sa renommée dans les Laurentides depuis maintenant cinq ans grâce à un menu savoureux dont la viande fumée en est la vedette. Joignant un goût traditionnel avec une touche de modernité, celle-ci est coupée au couteau directement devant vous. Venez déguster un sandwich ou une assiette, une poutine, un wrap, une salade ou une pâte à la viande fumée, plats qui sont concoctés maison avec des produits principalement québécois. Bon appétit!



**Diner Chez Milot,
c'est divin et c'est rapide!**

Du lundi au vendredi | 3 services ou plus
Table d'hôte du midi | à partir de 15\$

Venez profiter de notre grande TERRASSE COUVERTE

958, Valiquette, Sainte-Adèle
450 229-2838 | www.chez-milot.qc.ca



**Resto gourmet, comptoir à sandwiches pour emporter,
service traiteur, prêt à manger, service de boîte
à lunch pour corporative et réunion d'affaires**

Place du Patrimoine, 7 avenue de l'Église, St-Sauveur
450 227 7557

CAFÉ
White & Cie
ESPRESSO • CUISINE GOURMANDE • BOUTIQUE



Déjeuners & lunches santé
Cafés espresso • Thés/tisanes
Smoothies • Breuvages froids
Pâtisseries maison
Options sans gluten/lactose/végé
Coin enfants • WIFI gratuit

31 av. de la Gare, Saint-Sauveur



**17, AV. DE L'ÉGLISE
SAINT-SAUVEUR
450-744-0766**



POUTINE - WRAPS - SALADE - PÂTES
SUR PLACE OU EMPORTER
7 JOURS/SEMAINE À PARTIR DE 11H
VIANDE FUMÉE À L'ANCIENNE



DIANE SÉGUIN, À LA RECHERCHE DE L'AUTHENTICITÉ ALIMENTAIRE

Martine Laval – Experte en recherche de l'authenticité alimentaire et des producteurs qui l'offrent, Diane Séguin suit de près l'évolution du milieu et des mentalités de ceux qui s'en nourrissent. Par le biais des marchés publics qu'elle met sur pied, elle donne l'opportunité au plus grand nombre de profiter plus largement des aliments que la nature nous procure, choix judicieux pour notre santé et celle de notre terre nourricière.

la mise sur pied d'un marché public rentable. Nous sommes présentement dans une phase de consolidation pour que les marchés qui existent résistent, car il faut comprendre qu'une telle mise en place demande des clients, des producteurs, de la bonne température, une ville qui s'implique, la logistique et la technique de l'installation (eau, électricité, stationnement). Certaines régions dépendent du tourisme, du mouvement de la population, de la journée où a lieu l'événement. Il faut faire des études de marché pour connaître la proximité avec d'autres marchés afin qu'ils ne se nuisent pas. Y a-t-il un bassin de population suffisant pour en ouvrir un? Les us et coutumes de cette population permettent-ils une telle entreprise? Beaucoup de variables sont à considérer pour que le marché soit rentable pour les producteurs. Car en fin de compte, c'est ce qui importe : que ces gens qui se déplacent et s'échinent 7 jours sur 7, 365 jours par année, y trouvent leur compte.

Quelle sorte de clientèle fréquente le marché et combien dépense-t-il environ?

La clientèle des marchés n'est pas nécessairement fortunée, mais forcément plus éduquée, plus informée, pour adopter cette philosophie de vie de se nourrir directement du producteur. Les résidents de Val-David sont souvent des petites familles pas très riches qui décident de faire des choix pour leurs

proches et leur santé, ce choix étant d'acheter moins, mais de meilleure qualité, sans intermédiaire. Ils ont compris que les aliments achetés directement du producteur durent plus longtemps. C'est ce sur quoi ils regagnent. Les fruits et légumes sont cueillis du matin. Les viandes naturelles ou biologiques qu'ils achètent sont plus nourrissantes grâce au type d'élevage, sans parler de la traçabilité de chaque produit qu'ils acquièrent.

Selon mes sondages, 54% dépensent environ 50 \$ et environ 22% environ 80 \$. Et puis la proximité entre producteurs et acheteurs compte pour beaucoup. Grâce au marché, ils ont un rendez-vous hebdomadaire au cours duquel de belles relations se créent. Témoignages, discussions, conseils, suggestions, ainsi se développent d'intéressants rapports. Sans compter qu'à se côtoyer entre gens du métier, ils s'échangent des idées, des trucs, des expériences, des façons de faire plus consciencieuses pour toujours améliorer leur production et faire que l'alimentation végétale et animale soit plus saine et naturelle. C'est tout ce qui fait la richesse d'un marché... et tout est tellement tentant! Les producteurs sont des gens généreux de leur temps, de leurs produits qu'ils font déguster, et de leurs sourires. La tâche est certes laborieuse et la nature capricieuse, mais le respect de la terre et le contact avec le vrai sont gratifiants.

Vous qui baignez littéralement dans le milieu, quel est l'état des marchés publics présentement?

En tant que présidente depuis deux ans du conseil d'administration de l'Association des marchés publics du Québec sur laquelle je siège depuis sa fondation en 2005, les témoignages que je récolte disent que le Marché de Val-David est un phénomène unique. Il a été adopté par les résidents dès la première seconde, et ça ne s'est jamais démenti. Après 17 ans, ils s'en sont littéralement emparé, se le sont approprié. Ils l'ont à l'œil, le veulent beau, bon, diversifié, éco-responsable. C'est ce qui fait sa force. Cette adoption de la communauté n'a été observée nulle part ailleurs.

Comme sur environ 150 marchés à travers le Québec, 118 sont membres, j'avoue que les commentaires en provenance des producteurs et des gestionnaires me touchent et m'encouragent dans la façon d'envisager



**Le Moulin
Aux Épices**
Épicerie Fine
450-227-5135

OUVERT AU PUBLIC

Produits d'ici et du monde
PORTES OUVERTES
10^e ANNIVERSAIRE
LE 27 AOÛT DE 11 H À 15 H
EXPOSANTS ET DÉGUSTATIONS
SUR PLACE
159 Chemin du Pont, Piedmont
www.lemoulinauxepices.ca



*Le Passé
Composé*
Bistro traditionnel

Le déjeuner réinventé

Ouvert 7 jours par semaine de 7 h à 15 h
90, ave. de la Gare SAINT-SAUVEUR - 450 227-1818



FINE CUISINE ITALIENNE

Superbe terrasse

11, rue de la Gare, Saint-Sauveur 450 227-2411
1985, ch. du Village, St-Adolphe d'Howard 819 327-1001
www.restogios.com



ON SORT EN FAMILLE

Le plaisir de se retrouver autour d'une bonne bouffe... Le plaisir d'être ensemble, tous réunis... Le plaisir de manger ensemble... Le plaisir... tout simplement!

ST-HUBERT • 725, CHEMIN JEAN-ADAM, PIEDMONT / 450 227-4664 / WWW.ST-HUBERT.COM/SALLE-MANGER/PIEDMONT.FR

Chez St-Hubert, la famille est au cœur de leurs préoccupations! Leur réputation n'est plus à faire à ce sujet. St-Hubert est l'endroit de prédilection pour vos sorties en famille. L'Animalerie, composée de cinq tendres morceaux de poulet en forme d'animaux, légèrement panés et servis avec une délicieuse trempette, saura ravir les plus petits. Chez St-Hubert, on s'occupe des petits comme des grands.

MIAMI INTERNATIONAL BURGER & CUISINE • 358, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 744-0258 / MIAMIRESTO.COM

18 burgers préparés sur place! Les viandes fraîches 100% bœuf AAA Angus, assaisonnées de sélection d'épices; choix de pains et sans-gluten ainsi qu'enrobé de laitue pour les fervents de portion santé! Les entrées de tartares, calmars, salades préparées maison, soupes ou crevettes géantes Tempura. Le menu offre du bœuf Angus AAA de filet mignon âgé, bavette et entrecôte, le Fish & Chips d'aiglefin à 12 pouces de long! Du Filet de Saumon et sans oublier le Spaghetti Bolognaise. Avec un menu enfant à 10\$, c'est parfait pour les familles. Une destination incontournable!



CUISINE DU MARCHÉ

Les marchés se multiplient et les producteurs sont au rendez-vous pour offrir aux épicuriens des produits frais, originaux et locaux!

RECTO VERSO • 814, CH. PIERRE-PÉLADÉAU, SAINTE-ADÈLE / 450 229-9555 / WWW.RECTOVERSO.CA

Cuisine ARTualisée et inspirée. Recto Verso, un restaurant aux saveurs réinventées. Chef passionnée et créatif, cuisine du terroir inspirée des saisons, fine et vaste sélection de vins variés. Sous un toit centenaire à l'ambiance chaleureuse, Bruno Léger, le chef, et son équipe vous accueillent pour une expérience gustative sans pareille. Aussi traiteur, le Recto Verso s'invite dans vos événements de tout genre.

LA GRANGE PAR CHANTAL ET TONY • 2, RUE MEADOWBROOK, MORIN-HEIGHTS / 450 226-5005 / LAGRANGEMORINHEIGHTS.COM

Chef Antonio La Palma est né à Florence, en Italie, de parents siciliens. Arrivé à Montréal en 1967, il obtient en 1984 son diplôme de l'ITHQ. Depuis, il a travaillé avec les meilleurs chefs et dans les meilleurs restaurants italiens de la métropole. Installés aujourd'hui à Morin-Heights, Tony et sa femme Chantal vous offrent une cuisine réconfortante, avec Silvio qui ajoute une touche authentique en cuisine qui mélange les racines florentines et siciliennes. « Une cuisine que nous désirons partager avec vous, chers amis, ici, à La Grange », lancent Chantal et Tony, des restaurateurs qui ont à cœur le plaisir des gens de la région.



POUR LES VRAIS CARNIVORES

Avis aux carnassiers, ceci est votre section. Aigüisez vos canines, et laissez aller votre instinct animal. Miam! Bon appétit, ça va être saignant à souhait!

RUSÉ RENARD • 1400, ROUTE 117, VAL-DAVID / 819 320-0091 / WWW.RESTAURANTLERUSERENARD.COM

Les Soirées BBQ du Rusé Renard tous les mercredis et jeudis charmeront les amateurs de bonnes viandes cuites sur notre grill extérieur. Profitez de l'été avec cette formule conviviale dans laquelle vous êtes invité à aller commander directement aux grillardins votre choix de brochettes, côtes levées, burgers de gibier ou fruits de mer du marché! Accompagnements à volonté et bar à salade pour agrémenter votre expérience estivale!

LE SAINT-SAU PUB GOURMAND • 236, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR / 450 227-0218 / LESAINSAU.COM

Inspiré d'un chalet et tout de bois vêtu, Le Saint-Sau Pub Gourmand vous enveloppe et vous réconforte. L'accueil est chaleureux et la nourriture est surprenante tant par sa créativité que par son authenticité. On vous y propose une cuisine bistro québécoise et locale d'inspiration montagnarde européenne. Leur nouvelle terrasse au cœur du village saura vous conquérir, venez rencontrer des gens sympathiques dans un endroit sans prétention au son de bonne musique live.

C'est
la vie
café



CUISINE
ARTUALISÉE
ET INSPIRÉE



814, Chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
450 229-9555
www.rectoverso.ca



Alimentation
Vivante
Produits
Biologiques

453, ch. Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
450 229-4941



LE RUSÉ RENARD
BISTRO
Val-David




APPORTEZ
VOTRE VIN
& BIÈRE

Les mercredis à petits prix

Entrée et dessert gratuit à l'achat d'un repas
dans notre sélection "les repas du bistro"

51-A, rue St-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-5777 • www.olivesetaromates.com



APPORTE TON VIN

On les surnomme les AVV, ces restos qui s'occupent de la bouffe qui s'accordera parfaitement avec votre vin préféré, vous savez, celui que vous prendrez le soin d'apporter?

GIORGIO • 10, RUE FILION, SAINT-SAUVEUR / 450 227-1001 / WWW.GIORGIO.CA/FR/RESTAURANTS/SUCCURSALE/ST-SAUVEUR

Niché dans une superbe bâtisse sur la rue Filion juste à côté de l'église, le restaurant a fait peau neuve et vous offre également un choix de trois salles privées de 10 à 30 personnes pour toutes occasions pour toutes occasions. Ouvert depuis 1977 à Montréal, Giorgio a une excellente réputation pour la qualité et la fraîcheur de sa nourriture tout autant que son service attentionné. Vous y retrouverez un grand choix de pâtes, pizza et viandes pour tous les goûts. Vous pourrez également opter pour des portions modérées. Venez déguster un bon repas en famille ou entre amis et apportez votre meilleur vin ainsi que votre bière. On fera de votre visite un moment inoubliable en salle à manger ou sur la superbe terrasse d'où vous pourrez profiter également de la musique des spectacles.

OLIVES ET AROMATES • 51-A, ST-VINCENT, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS / 819 326-5777 / WWW.OLIVSETAROMATES.COM

Pour vos soirées spéciales, galas, 5 à 7 ou cocktails, Olives et Aromates, demeure la référence dans les Laurentides. Bouchées, verrines, cuillères gourmandes et service impeccable sont à l'honneur. Le chef Maxime Ménard vous reçoit dans un décor tout à fait charmant. Venez essayer leur Filet de morue amandine : Filet de Morue d'Atlantique, câpres, amandes grillées, le tout garni d'un soupçon de beurre fondant ou leur Bavette de boeuf, sauce au porto et échalotes confites, sans oublier leur Burger traditionnel qui n'a rien de traditionnel. Le mercredi à petit prix table d'hôte régulière gratuite à l'achat d'un repas du bistro dans leur sélection : les repas du bistro. Nouveau service commande en ligne. Commandez en ligne et passez chercher votre commande à leur comptoir pour emporter.

FELICIANO • 415, RUE PRINCIPALE, SAINT SAUVEUR / 450 227-2711 / RESTAURANTFELICIANO.COM

Situé dans un des plus beaux sites de Saint-Sauveur, le Feliciano vous propose une cuisine raffinée dans un décor à la fois somptueux et généreux, doté d'un foyer chaleureux. Les propriétaires Nicole et Alberto vous convient à un véritable voyage culinaire inspiré d'une carte variée concoctée par le chef renommé Warren Assaly, que vous pourrez accompagner de votre bon vin. En été, on vous accueille sur la terrasse la plus spacieuse des Laurentides animée d'une superbe fontaine. L'ambiance et le confort de l'endroit vous promettent une délectable traversée de la Méditerranée. Ouvert le midi pour la période estivale!



LE P'TIT DÉJ'

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée! Voilà, c'est dit!

GIORGIO • 10, RUE FILION, SAINT-SAUVEUR / 450 227-1001 / WWW.GIORGIO.CA/FR/RESTAURANTS/SUCCURSALE/ST-SAUVEUR

Niché dans une superbe bâtisse sur la rue Filion juste à côté de l'église, le restaurant a fait peau neuve! Ouvert depuis 1977 à Montréal, Giorgio a une excellente réputation pour la qualité et la fraîcheur de sa nourriture tout autant que son service attentionné. Un menu «brunch Italien» vous attend maintenant tous les dimanches de 10h à 14h, vous pouvez apporter votre vin mousseux pour y faire votre mimosa! Venez déguster un bon repas entre amis ou en famille, on fera de votre visite un moment inoubliable en salle à manger ou sur la superbe terrasse!

MIKES ST-JÉRÔME • 340, BOUL. DES LAURENTIDES, SAINT-JÉRÔME (RTE 117) / 450 438-5888 / WWW.MIKES.CA/FR/RESTAURANT/SAINT-JEROME

Mikes St-Jérôme vous offre les déjeuners à partir de 6h30 tous les jours. Venez découvrir leurs pizzas du matin, leurs assiettes paysannes, un pur délice. Les classiques œufs, diverses omelettes, œufs bénédicins, crêpes, pain doré et gaufre à saveur estivale toujours au menu. Des déjeuners attrayants pour les enfants. Avec un personnel qualifié qui se fera une joie de rendre vos matinées des plus agréables. Normand Vezeau propriétaire vous accueille chaleureusement!

LE BREADSHOP • 860, BOUL. STE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE / SUIVEZ-LES SUR FB

Vous êtes pressés le matin et voulez manger santé? Le Breadshop est là pour vous combler. La rapidité de leur service vous surprendra! Ouvert dès 6h, leur équipe vous attend pour vous préparer votre café matinal, torréfié sur place, ainsi que votre p'tit déjeuner fait à partir de leurs pains et viennoiseries artisanaux. Grand stationnement accessible, quelques pas pour atteindre la porte, quelques minutes, des sourires, et vous êtes repartis avec leurs produits frais du jour... N'est-ce pas là, la meilleure façon de débiter la journée?

LE BIENFAISANT CHAMPIGNON CHAGA

Martine Laval – Gabriel Brien, résident de Saint-Sauveur et guide de plein air en forêt, découvre le champignon Chaga au cours de ses excursions. Prisé dans les temps anciens et consommé depuis plusieurs centaines d'années à travers le monde, il est connu pour être un champignon royal. Utilisé comme breuvage offrant un bien-être général et permettant le nettoyage interne du système, c'est avec le plus grand nombre que Gabriel désire partager ce cadeau de la nature. Il démarre donc l'entreprise familiale Chaga Canada, se spécialisant désormais dans la cueillette, le nettoyage, la déshydratation, l'emballage et la distribution du champignon Chaga issu de notre forêt mixte.



Ce prestigieux champignon forestier est présent au Québec, sur les bouleaux à papier et les faux merisiers, principalement dans les zones humides. Comme il est important d'effectuer une cueillette respectant l'équilibre de l'écosystème pour permettre au Chaga restant sur l'arbre de prospérer pendant encore plusieurs années après la récolte, c'est avec minutie que l'on extirpe ce végétal de son milieu naturel pour le traiter.

Riche en divers nutriments, vitamines B, flavonoïdes, phénols, minéraux et enzymes, le Chaga est l'une des meilleures sources d'acide pantothénique indispensable au bien-être des glandes surrénales et des organes

digestifs. Il renferme également beaucoup de riboflavine et de niacine, de polyphénols (molécules aux effets antioxydants bénéfiques à bien des égards). On le consomme en infusion pour son goût subtil de sirop d'érable et ses multiples propriétés, et très polyvalent, on l'utilise également dans la cuisine en incorporant l'infusion dans les smoothies, soupes, sauces et autres.

Pour Gabriel, faire connaître le Chaga comme étant un champignon médicinal qui lui a été bénéfique est passionnant. « Ma curiosité et mon problème d'asthme m'ont poussé à essayer ce champignon et j'ai vu une

nette amélioration de mon état de santé. Ma mère et ma conjointe ont aussi connu des bénéfices importants pour leur santé avec leur problème d'arthrite et d'eczéma, et mes amis qui en ont fait l'expérience ont constaté que ça avait diminué leur rhume hivernal, grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et immunostimulantes. »

L'entreprise grossissant rapidement suite à son passage à l'émission Dans l'œil du dragon, Gabriel Brien planifie d'ouvrir un local de distribution dans les Laurentides pour permettre aux gens d'obtenir du Chaga de qualité facilement et sous plusieurs formes :

tisanes personnalisées, produits dérivés, Chaga en éclats et bien plus.

« Il est important de s'assurer de protéger la forêt par une cueillette responsable, déclare le cueilleur toutefois soucieux et consciencieux malgré le succès, sachant que plusieurs personnes vendent du Chaga sans leur licence du MAPAQ. »

Gabriel Brien participe désormais à plusieurs salons de santé et de bien-être pour diffuser ses connaissances et rendre le Chaga disponible et les témoignages de bienfaits ne cessent d'affluer.

www.chagacan.com

Smoothies

Bubble tea

— maison —

**DÉJEUNERS SANTÉ • MIDIS EXPRESS
SMOOTHIES • CAFÉS SPÉCIALISÉS**

700, Jean Adam, Piedmont • 450 227-8000
800, Place de la Gare, St-Jérôme • 450 565-2339

5 Saveurs
Votre marché
sans prétention!

2160, boul. Curé-Labelle Saint-Jérôme 450.569.9819

5saveurs.com
facebook.com/5saveurs

LES ACCESSOIRES DE CUISINE ARTISANAUX EN BOIS

Par Martine Laval

Les œuvres
d'Éli Viricuta.



Les créations d'Éli Viricuta sont créées à partir du bois de ses bois qu'il va chercher avec son cheval, à l'ancienne, dans la conscience et le respect, pour fabriquer de façon artisanale bols, louches, pinces, baguettes, pots de sel, planches à fromage en bois de pommier, de cerisier d'automne, de cèdre blanc, d'épinette et d'érable.

www.viricuta.ca et Facebook sous Éli Viricuta.
819 322-3753

L'ATELIER DE LA LOUVE

Mélanie Houle travaille le bois et le décortique avec son pyrograveur pour créer des planches artistiques à l'usage qu'on veut bien leur donner.

Qu'elles soient pour travailler, pour décorer, pour servir, ou en guise de sous-plat ou d'assiette, chacune a son caractère.

Facebook sous L'atelier de la Louve.

Les ateliers
de la Louve.



NATURE-L

Sandy Naylor fabrique de façon artisanale des moulins à poivre ou à épices (pour remplacer le mortier) à partir de branches d'arbres recyclés en bois d'ostryer, de frêne, de merisier, de pommier et d'érable recyclé, d'un fini complètement naturel. Les mécanismes sont en acier inoxydable ou en céramique.

www.Onaturel.artisan et Facebook
514 434-1851

Moulin à poivre
d'Onature-L.



restaurant
SOLEO
établit depuis 1998

Une bonne habitude

LES DÎNERS

Table d'hôte
À partir de

9\$

LES SOUPERS

Table d'hôte
À partir de

19\$

Dîners : Mardi au vendredi midi
Soupers : Mardi au samedi soir
Fermés : Dimanche et lundi

**SAQ
+ 10\$**
en tout temps



Formule
SOUPER-CINÉ
25\$ /pers.



261, St-Georges, St-Jérôme | 450 565-0229 | www.lesoleo.ca

DIS-MOI CE QUE TU BOIS, JE TE DIRAI QUI TU ES!

Sandra Mathieu – Concocter et déguster des breuvages, alcoolisés ou non, est devenu un art en soi. On veut de plus en plus consommer des produits originaux, de qualité et idéalement locaux. On a envie d'être surpris, voire même déstabilisé. Et, surtout, on souhaite participer et développer sa créativité!



Les restaurateurs l'ont bien compris en optant pour des vins d'importation privée ou encore en proposant des bières de microbrasseries locales sur le menu. Les accords mets et vin (ou bière) sont également à l'honneur et le client est décidément à la recherche du petit plus : un serveur ou un sommelier qui saura le conseiller. Cette petite touche personnalisée fait souvent toute la différence. D'ailleurs, les professionnels du vin et de la bière sont devenus de véritables vedettes, au même titre que les grands chefs!

D'autres établissements rivalisent de créativité pour multiplier les cocktails singuliers et colorés inspirés

par les tendances internationales. On n'a qu'à penser au fameux mojito frappé originaire de Cuba! La grande mode : servir l'élixir dans un pot Mason!

Et que dire des distilleries qui poussent comme des champignons au pays et qui se débrouillent plutôt bien dans les concours!

Les thés, tisanes, cafés et jus ne sont pas en reste. Les boutiques proposent une panoplie d'options pour les connaisseurs et les curieux. Ici, on ne parle pas seulement des ingrédients en soi, mais aussi de tous les accessoires : théière à emporter, cafetière

dernier cri, mousser à lait électrique, extracteur de jus qui préserve les nutriments, etc. Les livres de recettes liquides sont également omniprésents sur les tablettes et permettent de varier au quotidien notre consommation.

Pour ceux qui veulent aller plus loin, des ateliers sont offerts pour mieux apprécier les subtilités, apprendre les rouages de la fabrication, comprendre les accords à privilégier et devenir plus créatifs lors de l'apéro!

À votre santé!



Tous les samedis du 10 juin au 23 septembre 2017
de 9h à 16h Place des citoyens

Exposants agroalimentaires et artisans se rassemblent pour offrir aux visiteurs des produits frais et objets d'artisanat lors de la belle saison d'été.

- ♦ Exposants agroalimentaires
- ♦ Boulangerie ♦ Produits artisanaux
- ♦ Fruits et légumes ♦ Etc...



MADAME CULIS
SERA DE RETOUR AU MARCHÉ!
RECETTES SUR PLACE

17 juin • 1-8-15-29 juillet
5-19 août • 2-16-23 sept.
Recettes faites à partir des produits du marché et commerçants locaux.
Au menu : chefs invités et plusieurs surprises!

11h à 12h





PRÉVOST

LA BOULANGERIE ARTISANALE,
boulangerie, pâtisserie,
délices, traiteur et café.

*Les plus fins
connaisseurs
de gastronomie
seront charmés*



NOUVEAU
EXCELLENTE
pizza maison,
tout fait sur place

LES MOULINS LA FAYETTE | 2920, boul. Curé-Labelle, **PRÉVOST**
450-335-1640 | **LESMOULINSLAFAYETTE.COM** 



MIAMI

international & burger cuisine



MIDI À 11PM TOUS LES JOURS

LE MIAMI

100% bœuf, Viande de bacon
Brie, oignons, salade frisée

Choix de pain : Maison
Multigrain
Sans Gluten
Laitue



✂ 2 POUR 1 ✂
À L'ACHAT DE TOUT BURGER RECEVEZ LE DEUXIÈME
AU MÊME PRIX OU MOINS GRATUITEMENT

1 COUPON / CLIENT VALIDE JUSQU'AU 20 JUILLET 2017

358 RUE PRINCIPALE SAINT-SAUVEUR

WWW.MIAMIRESTO.COM 450.744.0258