

JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

AVRIL 2024 | Vol. 51, n° 4 | 28 pages



L'équipe Flip Or de Flip école de cirque à Sainte-Adèle est revenue victorieuse du Viva Fest (p. 23)

JEUX POUR RIRE • ACTUALITÉ D'ICI • VIE COMMUNAUTAIRE • IMMOBILIER POUR TOUS • ARTS VIVANTS • CULTURE QUI BOUGE
SPORT EN PLEIN AIR • CUISINE MULTI-PAPILLES • AGENDA PLANÈTE • SAVOIR • PLAISIRS ACTUELS • PLUMES LÉGÈRES...





bonjour
Agence immobilière

Etienne
SAVARD inc.
Société par actions d'un courtier immobilier

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



**JE M'OCCUPE DE VOUS
POUR VENDRE OU ACHETER**

CONTACTEZ-MOI
ESTIMATION GRATUITE

819 322-3666

etienne.savard@remax-quebec.com
www.etiennesavard.com

SUIVEZ NOS **CHRONIQUES EXCLUSIVES** DANS NOS PAGES ET SUR **SKI-SE-DIT.INFO!**

LES JEUX

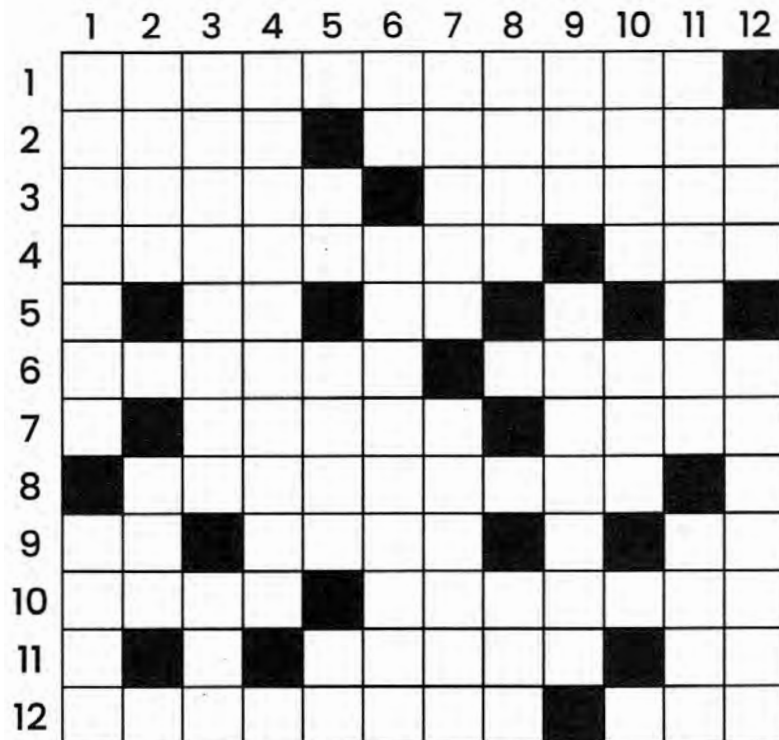
Votre moment de détente proposé par



HONDA
de
STE-AGATHE

2020, route 117, VAL-DAVID
819 320-0068 | 1 877 326-1717 | hondasteagathe.com

MOTS CROISÉS



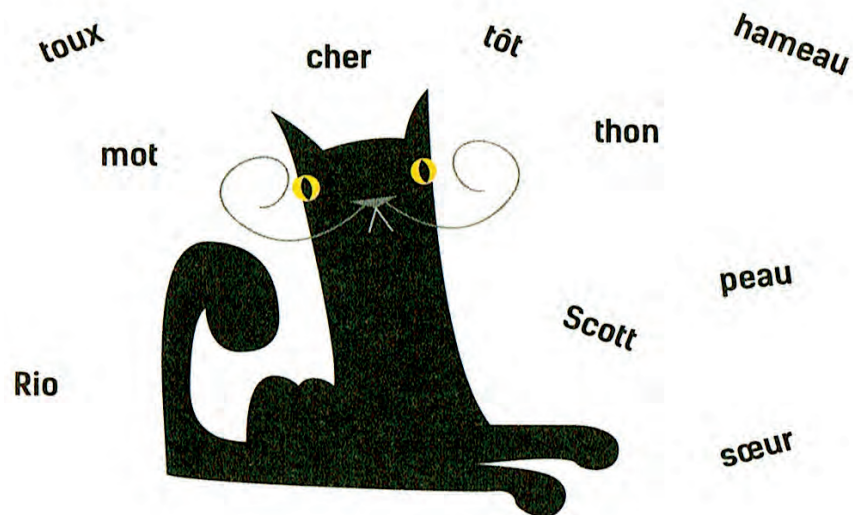
HORIZONTALEMENT

1. Habitante de Prévost.
2. Criard — Secret.
3. Goutte — Femme d'un certain âge.
4. Foyer d'un four de céramiste — Patriarche biblique.
5. Symbole de l'île-du-Prince-Édouard — Conjonction.
6. Revenant — Réfléchir.
7. Architecte et designer américain né en 1907 — Émanation.
8. Spécialiste de l'aménagement des territoires.
9. Opus — Barbote — Ruissélet.
10. Pêché — Manger.
11. Pep — Carré.
12. Aliénée — Platonique.

VERTICALEMENT

1. Pavot — En forme d'œuf.
2. Métis qui a été pendu — Agence de presse américaine.
3. Égrainer — Comité international olympique.
4. Fragile.
5. Diminutif d'Édouard — Inhibiteur de la monoamine — Tangente.
6. Scandium — Projet.
7. Vedette féminine de *Mon cousin Vinny* — Possessif.
8. Prénom du fondateur des magasins DeSerres — Interjection exprimant la joie.
9. International Business Machines — Groupe anglais des années 1960 originaire de Liverpool.
10. Possessif — Yeux.
11. Érailler — Dû comme reliquat.
12. Espace économique européen — Retoucher.

LE JEU DU CHAT



Outre chaton (chat-thon), pouvez-vous trouver 9 autres mots inspirés de cette image?

LE JEU DU CHIEN

Avoir une vie de chien



Trouvez en moins d'une minute au moins 8 expressions courantes comportant le mot « chien ».

SOLUTIONS PAGE 12

**Un hybride
électrifiant.
C'est sûr.**

BONI DE
1000\$
À LA LOCATION



LE
CR-V
HYBRIDE 2024

LOCATION À PARTIR DE
2,99%
JUSQU'À 24 MOIS

**Faire le
bon choix.
C'est sûr.**



LA
CIVIC
BERLINE 2024

LOCATION À PARTIR DE
4,99%
JUSQU'À 30 MOIS

**Toutes les routes
seront votre
terrain de jeu.
C'est sûr.**



LE
HR-V
EX-L NAVI 2024

LOCATION À PARTIR DE
3,99%
JUSQU'À 36 MOIS

**Pour une
TRANSACTION CLAIRE
et SANS PRESSION**



HONDA
de
STE-AGATHE

UNE ENTREPRISE
FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR



Communiquez avec votre concessionnaire Honda
dès aujourd'hui pour réserver un essai routier

ONLY VA
AVEC HONDA

2020, Route 117, Val-David | 819.320.0068 | 1.877.326.1717 | www.hondasteagathe.com

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

JOINDRE CHAQUE MOIS NOS 15 000 LECTEURS POUR 1 CENT PAR LECTEUR, C'EST PAYANT. C'EST AUSSI UNE FAÇON DE FAIRE SAVOIR À LA COMMUNAUTÉ DE LA RÉGION QUE VOUS ÊTES LÀ POUR TOUT UN CHACUN.



**MITSUBISHI
OUTLANDER PHEV
2024**

LOUEZ PARTIR DE
469\$

PAR MOIS À 6,49 %
PENDANT 60 MOIS

**PLUS UN FORFAIT DE MAINTENANCE
SANS FRAIS DE 2 ANS**

PRIX TOUT COMPRIS SUGGÉRÉ : 50 967,50 \$



**MITSUBISHI
MOTORS**

Réalisez vos Ambitions

*L'offre prend fin le 2 juillet 2024



**Giroux
Mitsubishi**

Sainte-Agathe des Monts

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec

819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com



**Marchés
D'HIVER
À VAL-DAVID**

POUR INFO 819 321-5681
www.marchesdici.org | f @

**13 ET 27
AVRIL**

11 MAI

**ÉGLISE DE VAL-DAVID
10 H À 13 H**

En partenariat avec :

Québec 





COIFFURE



Rita

Service personnalisé
pour Elle et Lui

Certificat-cadeau

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)

819 322-5858

Heures d'ouverture
Mardi à jeudi 9h à 18h | Vendredi 9h à 20h | Samedi 9h à 16h

L'ANZA®

AG|hair

BIOLAGE

MORENOIL

PAUL MITCHELL

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

soins des pieds

lyne pinard
service à domicile



**SOULAGEMENT
ET PRÉVENTION**

Soins comprenant :

- Hygiène, bain des pieds
- Coupe et amincissement des ongles
- Traitement des cors, callosités, mycoses, ongles incarnés, etc.
- Massage des pieds après le soin
- Soins adaptés pour les diabétiques

Utilisation de produits naturels seulement

Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

819 322-5388
soinslp@gmail.com



**Lorraine
HAMEL**
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

C 450 436 0206
info@lorrainehamel.com
lorrainehamel.com

VENDU



STE-AGATHE-DES-MONTS 489 900\$

Construction 2020. Lumineuse fonctionnelle parfaite pour une famille. Belle aire ouverte, 4 chambres, 2 salles de bain, veranda 3 saisons et en dessous c'est l'abri d'auto. Rqg, salle familiale avec 2 sorties extérieures, rangement. Bordée par un ruisseau. Vous êtes près de tout de 5 à 15 minutes. Très belle opportunité. Secteur tranquille, pas de bruit d'autoroute. Ça vous dit de venir visiter? Sur rendez-vous seulement! MLS 10442836



STE-AGATHE-DES-MONTS 338 300\$

Magnifique propriété lumineuse et chaleureuse. Décorée avec goût, bien aménagée. Aire ouverte cuisine, salle à manger salon avec foyer au bois et vue sur les montagnes. 2 chambres, spacieuses, salle de bain avec plancher chauffant. Cour arrière aménagée. Atelier et garage. Proche des activités de plein air, du Lac à la Truite, plages du Lac des Sables, accès gratuit aux sentiers du Camping Sainte-Agathe, Théâtre le Patriote, commerces, hôpital, tous les services. À 5 minutes de la 15. Vous cherchez un pied à terre? Vous avez trouvé l'endroit paisible et confortable pour vous déposer! MLS 24232137



bonjour

Agence immobilière

Franchisé, indépendant et autonome
de RE/MAX Québec Inc.

15, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts 819 326.6860

**JE M'OCCUPE
DE TOUT
ET DE VOUS**

TranquillIT

LA PRESSE ou l'absence

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur Journal Ski-se-Dit

La distribution postale gratuite pour tous les journaux communautaires accrédités au Québec; la création d'un fonds commun de soutien aux journaux imprimés en difficulté; la mise en place d'une véritable assurance-emploi pour les journalistes accrédités et le personnel de production des journaux en région; l'obligation pour les gestionnaires de respecter le 4 % octroyé par le gouvernement du Québec chaque année à même son budget de publicité de placer ce budget dans les journaux communautaires.

Ces mesures difficilement contournables devraient faire partie d'une orientation nationale destinée à sauver notre presse locale. Non pas seulement pour sauver des emplois, ce qui serait déjà appréciable, mais aussi pour assoir l'information régionale sur des fondations solides. Car elle est menacée non seulement de disparaître, mais pire, elle risque chaque jour davantage d'être supplantée par la culture étrangère, américaine surtout, à laquelle nous avons toutes les misères du monde à résister.

Non parce que celle-ci est néfaste, mais parce qu'elle écrase la nôtre, en dépit de la vigueur de notre milieu. Avec comme résultat que nos enfants ont le crâne bourré de clichés dangereusement xénophobes, racistes, violents, issus du matraquage incessant de la nouvelle bible animée du siècle : l'image de synthèse, dont les grands joueurs de l'information sont les maîtres, par le biais fallacieux du divertissement, devenu une arme de guerre psychologique.

Il y a urgence. Nos écoles sont remplies d'enfants désorientés. Ils reçoivent leur véritable héritage culturel par la voix de leurs enseignants, mais ce savoir et ce système de valeurs sont à chaque instant confrontés à la pornocratie de l'éblouissant visuel créé par l'intelligence artificielle et les studios de créateurs d'images branchés à fond sur le pipeline de l'internet. Tout n'est pas mauvais; mais tout a un impact.

Comment s'étonner, alors, que nos enfants préfèrent les dessins animés de leurs héros, en diffusion continue sur leur téléphone cellulaire ou leur tablette, à ce pauvre



enseignant, désormais obligé de faire des prouesses théâtrales pour simplement retenir l'attention de sa classe? Comment s'étonner, alors, que le coût social de cette course aux trésors de la consommation soit si élevé que les parents les plus avisés, les plus aimants, n'aient plus le temps nécessaire pour partager avec l'école la tâche la plus importante de leur vie : éduquer leurs enfants? Car derrière tout ce tapage médiatique, derrière cette marche triomphale du loisir simplifié au détriment de l'effort d'apprendre, d'apprendre qui on est, l'éternel défi de la survie reste le même : prendre sa place en tant que culture et collectivité pour ne pas la perdre à jamais.

Un défi que la démocratie contemporaine, dans sa volonté de rejoindre chacun autrement que par l'idéologie, a tendance à relever en remettant l'argent au pouvoir suprême. L'argent triomphant des barons du profit, pour qui la masse des humains n'est qu'un troupeau à nourrir pour produire, sans fin et sans limites, de nouveaux profits.

Alors, nous travaillons. Nous télétravaillons de plus en plus, sans relâche. Le véritable loisir¹ (jadis un espace privé, familial, encouragé par nos structures sociales sous le chapeau de vacances réelles et collectives), un temps conçu pour recharger nos batteries et nous serrer les coudes, ce loisir est désormais branché en temps réel et en continu sur une foultitude d'actions intermittentes, désignées comme «loisirs», mais surtout destinées à stimuler la consommation.

Pire, ces soi-disant loisirs doivent correspondre à l'image de synthèse de la famille type, de la personnalité type, de la forme physique type. Quitte à ressembler de plus en plus à ces personnages de 1984, de George Orwell, qui sont inoculés par le désir d'être esclaves pour n'avoir pas à décider quoi que ce soit. Être ou ne pas être semblables, telle est devenue la question.

Et ainsi de suite, pour le plus grand bénéfice des entreprises de voyage, de performance physique, de plein air, sacralisées par les géants du web qui ne cessent de matraquer nos courriels de soldes faramineux et d'occasions à ne pas manquer. Nous consommons, non plus selon nos désirs, mais selon les diktats de l'image sociale, téléguidée par les jours fériés désignés par le marketing. C'est ainsi qu'en nous dissolvant dans la masse grandissante, nous perdons de notre originalité, de notre spécificité, de notre capacité à créer le monde que nous aimons et que nous voulons léguer à nos descendants.

La presse régionale communautaire, malgré sa voix précaire, noyée chaque jour davantage par le sifflement démentiel d'une culture numérique injectée directement dans nos foyers, cette presse qui nous parle de nous est, encore, présente.

Elle parle encore de Mme Lachance, de M. Lajoie, des enfants Généreux et des activités locales de tout ce beau monde qui nous entoure. Mais si nos gouvernements ne comprennent pas l'urgence d'assurer la survie de ce mode de communication, que restera-t-il de nous

au milieu de l'océan pollué des réseaux sociaux? Seuls les journaux communautaires sont à même de relier à nos actions présentes les valeurs du passé et les projets de notre milieu pour l'avenir, car ils sont les seuls médias à s'en préoccuper essentiellement. Ils sont le seul véritable moteur de notre cohésion populaire, porteuse des valeurs de nos familles, de nos institutions locales, de nos modes de vie, en soutenant la parole locale, directe et sans détour.

Laisser mourir ce pouvoir de nous cultiver nous-mêmes, de témoigner nous-mêmes de ce que nous sommes, et par nos propres moyens, c'est préparer le naufrage de notre société distincte, et laisser à nos enfants l'unique vision du monde que proposent les grands médias. Une vision où nous ne sommes que des zones de mise en marché, autant dire, actuellement, des laissés-pour-compte.

Sans une presse écrite et publiée dans notre milieu, vivre hors des grandes villes n'éveillera bientôt plus l'intérêt des grands médias qu'en cas de catastrophe ou de grand malheur. Nous ne serons autrement désignés dans les institutions publiques que par un numéro de zone, traités par des robots et selon un programme rigide destiné à mettre dans de petites cases pratiques nos aspirations, nos besoins, notre santé, notre existence.

Encore quelques années sans nouvelles de vous, de nous, et nous ne serons plus que les parfaits rejets d'une société sans surprise, conforme au moule général, dans le programme universel des humains tristement semblables. Une société où le silence endort et la parole est le privilège de ceux qui ont l'argent. Une société qui verra bientôt les robots dicter à vos enfants la loi du plus grand nombre, conçu pour profiter aux Gros Malins du Capital. Sans la presse locale, personne ne verra venir le rouleau compresseur.

¹ Le mot «loisir», dérivé du verbe latin *licere* («être permis»), renvoie, au début du XII^e siècle, aux notions positives de «liberté» et «d'oisiveté». Puis, à partir du XVIII^e siècle, il évolue vers le sens de «divertissement». Aujourd'hui, il est de plus en plus associé à des activités préprogrammées.



L'événement
Hyundai
en séries

Financement à partir de
3.99%
sur les modèles sélectionnés



HYUNDAI



2017 Route 117. Val-David. J0T 2N0.
hyundaivaldavid.com
819.321.3777

Je m'occupe de vous!

13 ans d'expérience!



NOUVEAUTÉ



VAL-DAVID 759 000 \$

Nouveauté sur le marché dans le domaine du Mont-Césaire! Magnifique plain-pied impeccable et très lumineux, une propriété située dans un rond-point avec comme voisin arrière un sentier de ski de fond! Elle vous propose une grande aire ouverte dans la cuisine avec un coin repas plein soleil! Elle vous offre aussi 4 chambres à coucher, 2 salles de bain, une belle verrière, un très beau garage avec atelier au 2^e étage, les services municipaux (aqueduc et égouts) ainsi qu'un terrain privé sans voisin arrière. Située à moins de 1,5 km du cœur du village, vous ne voulez pas manquer cette rare opportunité! **MLS 11563102**



VAL-MORIN 579 000 \$

Très belle maison construite avec des matériaux de qualité, belle aire ouverte au rez-de-chaussée ainsi qu'au rez-de-jardin avec chacun leur foyer au bois. Trois belles grandes chambres avec 2 salles de bain. Magnifique vue panoramique sur les montagnes. À proximité du terrain de golf de Val-Morin, de la plage publique du lac Raymond, de la piste cyclable le P'tit train du Nord, ainsi qu'à un accès notarié au lac Raymond. Cette propriété vous offre en plus une grande remise avec beaucoup de rangement et une grande terrasse. **MLS 27627618**



STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 620 000 \$

Magnifique plain-pied de style contemporain sise sur un beau grand terrain plat et boisé de 58 125 pieds carrés. Cette propriété vous offre 3 chambres à coucher, dont une pourrait être votre bureau à la maison, une salle de bain, une belle grande aire ouverte au salon et la salle à manger avec plafond cathédral. Une fenestration abondante laissant pénétrer le soleil et la lumière naturelle. Que ce soit pour votre résidence principale ou secondaire, cette propriété vous comble! De plus, vous bénéficiez d'un accès au lac St-Louis à quelques pas de là, idéal pour la baignade ou simplement vous balader en kayak. Une visite s'impose! **MLS 18130852**



VAL-DAVID 1 150 000 \$

Amateur de plein air, voici une opportunité unique de devenir propriétaire d'une maison ultra spacieuse et confortable située au pied du mont Plante adossée au parc Dufresne avec ces 600 hectares de nature pour profiter, de sentiers de vélo, ski de fond, skimo, raquettes, randonnée, escalade, etc... La maison est de construction récente et offre de nombreuses fonctionnalités, notamment une grande cuisine moderne, un salon lumineux avec plafonds de 19 pieds, deux chambres spacieuses à l'étage avec mezzanine. Situé dans un quartier familial très agréable, à quelques minutes de la piste du P'tit train du Nord et du charmant village de Val David! **MLS 18434474**



RIVIÈRE-ROUGE 589 000 \$

EXCELLENTE OPPORTUNITÉ! Très belle propriété de construction récente (2022), située dans un nouveau secteur de maisons neuves, très paisible et enchanteur avec un accès à la rivière Rouge. Cette solide construction récente a été construite de façon durable pour peu d'entretien. Belle fenestration abondante qui apporte beaucoup de luminosité. Une magnifique véranda avec puits de lumière, pouvant être facilement fini 4 saisons. Cette propriété est parfaite pour une grande famille, en vous offrant 5 CAC et 2 SDB, ainsi qu'une belle remise détachée. Son côté moderne et chic à la fois, vous fera vous sentir confortable dès votre arrivée.. **MLS 16197135**



SAINTE-ADELE 369 900 \$

Beau grand condo/maison de ville sur 2 étages avec piscine creusée chauffée et accès au lac Rond, 3 chambres à coucher et 2 salles de bain. Belle aire ouverte à l'étage, très lumineuse avec sa nombreuse fenestration, et chaleureuse avec son majestueux foyer au bois. Idéal comme pied à terre dans les Laurentides pour les nombreuses activités disponibles à proximité, ou encore comme résidence principale. Beaucoup d'espace pour une petite famille ou comme travailleur à la maison. A pieds du centre-ville de Ste-Adèle, tout en étant situé dans un secteur très privé et intime. **MLS 17297959**



VAL-DAVID 1 285 000 \$

Magnifique propriété de haut de gamme, architecture contemporaine, orientation sud pour le solaire passif, fenestration extraordinaire triple verres, avec une luminosité exceptionnelle et une vue imprenable sur les montagnes. Maison à haute efficacité énergétique. Située dans l'Ecodomaine du Cerf avec bande de terrain protégé. Ce domaine est un projet immobilier intégré unique à Val-David. Serti dans une forêt mixte en montagne, situé à 4 km de Val-David, à même distance de Ste-Agathe (hôpital, autoroute, plage), l'Ecodomaine du Cerf est un concept d'habitation dédiée à la qualité de vie en pleine nature. Une propriété à faire rêver! **MLS 11192748**



SAINTE-ADELE 350 000 \$

Magnifique condo de coin de type maison en rangée. Cette copropriété vous propose entre autres, des espaces de vie qui respirent, un salon avec foyer au bois et une vue imprenable sur le mont Chantecler ainsi que 2 chambres à coucher avec la possibilité d'une troisième au rez-de-jardin. À 5 minutes du cœur du village de Ste-Adèle et du lac Rond, de la piste cyclable Le P'tit train du Nord, des restaurants et toutes vos activités de plein air préférées! En été, vous pourrez profiter de la piscine extérieure et d'une grande terrasse privée pour vos BBQ. Juste devant le condo vous avez vos 2 stationnements privés. Prise de possession rapide! Vente sans garantie légale de qualité, aux risques et périls de l'acheteur. **MLS 23548054**



VAL-DES-LACS 965 000 \$

À 1 h 30 de Montréal, se cache un havre de paix à 18 min. du Parc national et des pistes de ski de Tremblant. Sur un terrain intime de 3.3 ac, vous découvrirez un trésor immobilier clé en main, entièrement meublé, équipé, merveilleusement entretenu et permettant la location court terme. Le cinéma maison promet des soirées agréables. Les 5 chambres, 3 s-d-b, 2 cuisines et l'entrée séparée au r-d-j offrent une grande flexibilité. La véranda grillagée offre un espace de détente et une génératrice assure un confort constant. Garage double, atelier chauffé offrant l'internet haute vitesse. Sentier de randonnée et de ski de fond accessible à pied. **MLS 9361117**



Carole Ringuette INC. B.A.L.L.B.
Société par actions d'un courtier immobilier

819 507-0297
cringuettecourtier@gmail.com



Petit délire astral - AVRIL

Chaque mois, je vous transmets un message offert par les cartes, en contact avec chacun des signes du zodiaque. En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort. **Pour m'écrire :** letarotlumiere@gmail.com et **pour en apprendre un peu plus :** www.letarotlumiere.com

Véronique Nicolas
Résidente de Val-David

♈ Bélier : En ce beau début de printemps, mon Bélier, tu es en mode « se faire traiter aux p'tits oignons ». Tout comme Cléopâtre, laisse-toi bichonner. Laisse les doux rayons du soleil descendre et réchauffer ta tête, tes paysages. Reçois chaque personne qui vient déposer une offrande à tes pieds, un compliment. Reçois.

♉ Taureau : C'est un lever du jour pas comme les autres, ça, mon Taureau. Le soleil revient de loin pour venir éclairer ton regard et illuminer quelque chose d'important juste là, devant toi. Tout à coup, cette vision du futur devient plus claire. Tu vois tout. Ça peut même faire un peu peur, parce que certains morceaux te semblent étrangers/mystérieux. Repose-toi sur les berges et écoute la transparence de l'eau.

♊ Gémeaux : Tout le monde a son jardin secret. Des parties de soi qui ne trouvent pas les mots, pas la voix, pour se faire entendre par les autres. De toute façon, comment expliquer ces choses qui sont, même pour nous, un flot de morceaux incongrus et abstraits flottant dans notre vie comme si ça ne nous appartenait pas. Des parts qui « sont » nous mais qu'on ne reconnaît pas.

♋ Cancer : Y'a une super expression en anglais qui dit *Think outside the box*, dont la traduction franco est *Sortir des sentiers battus*, que je ne trouve pas

vraiment à la hauteur. Dans la version anglo, y'est question d'une boîte dans laquelle, je suppose, on se serait enfermé soi-même, par un regard trop limité sur les choses. Par une croyance, une habitude qui nous rassure. Beau Cancer, parfois, c'est ok d'ouvrir la boîte et de regarder là où tu n'es pas habitué. D'oser sortir, même, pour aller visiter d'autres boîtes, d'autres mondes. En voyage sans plus de murs érigés.

♌ Lion : De tes quatre bras qui dansent, deux tiennent des lotus géants et les deux autres se reposent, au coin de tes genoux pliés; méditation du jour. Comme dans une autre dimension, comme entre deux mondes, tu respirez et apprends à laisser les étoiles de mer te guider. C'est l'heure de reconnecter avec ton intuition. D'écouter cette part de toi qui porte un chapeau étrange, flotte sur un tapis en nuage et tient des lotus avec les yeux fermés.

♍ Vierge : La-la-la-la!!!! C'est la chanson de la joie. Comme une bouffée d'optimisme dans un verre à martini. Comme une branche de laurier dans des cordes de harpe dorée. Comme un chérubin bien gras au-dessus d'une princesse, traversant l'océan à dos de cheval volant. Ok, j'sais bin que ça a pas de sens. Mais c'est ça, la joie. Pas besoin qu'à ressemble à de quoi.

♎ Balance : Dans la cave, quand on entend les tigres et les panthères passer, vaut mieux garder les portes sous clé. Savoir quoi faire pour se protéger. Et

surtout, éviter le bruit pendant qu'ils sont encore là, à chercher de quoi manger. Ce sont les parts de nous les plus fragiles qu'on doit d'abord prendre dans nos bras et garder en sécurité. C'est un moment comme ça, ma belle Balance. Clairement, les tigres vont finir par s'éloigner, mais en attendant, vois-le comme un moment pour pratiquer ta force, ton agilité, ta grande capacité à protéger ces parts de toi encore à nu.

♏ Scorpion : Les petits avec les petits. Les ronds avec les ronds. Les mauves tous dans la même rangée. Les touffus avec les touffus. Voilà, c'est l'arrivée/ménage du printemps. Le plus important dans tout ça, c'est de s'assurer de faire de l'ordre. De ranger chaque chose nécessaire/conservée là où elle a du sens. Pour te permettre de voir clair, mon beau Scorpion, de pouvoir respirer/savourer la douceur/fraîcheur de ce début d'été.

♐ Sagittaire : Assis en équilibre sur une toupie de laine, beau Sagittaire, tu inventes des formes. Découpe l'inconnu. Et dans tes mains, une canne à pêche pour être certain de capturer les plus merveilleuses idées. Comme un enfant qui joue au bord du rêve, tu n'as pas besoin de justifier/séparer ce qu'est la réalité. Tu tournes les objets et fais s'envoler le déjà vu, dans ton costume à rayures qui semble vide et incongru à tous ceux qui n'ont pas su garder vivant leur cœur d'enfant.

♑ Capricorne : Sous tes pieds, creux dans le sol mouillé, même si tu ne vois rien encore, les fleurs

existent. Elles chantent avec les étoiles et racontent leurs rêves aux abeilles, dans une symphonie tellement parfaite qu'on pourrait se croire ailleurs que sur cette terre. Sous les moulins performants de ce monde organisé, travaillant et concentré, il y a des fleurs cachées. Des fleurs qui chantent. Ne l'oublie pas.

♒ Verseau : Pas besoin de jouer aux géants, mon Verseau, pour faire entendre ton point. Pas besoin de piler sur les toits ni d'écraser les villes. Oui, parfois, on a tellement l'impression de détenir quelque chose de grand et d'important qu'il faudrait que tout le monde entende, que tout le monde voie. Prends ton temps, dépose ces habits de géant que la poussière retombe. Tu es l'unique personne qui a besoin d'entendre et de voir tout ça. C'est que pour toi, et non pour le reste du monde.

♓ Poissons : Me semble que j'aimerais ça, beau Poissons d'amour, te voir passer une p'tite vite à ceux qui n'ont pas été *fair* avec toi. Leur présenter des trésors alors qu'ils ont les yeux fermés / niaiseux après avoir tenté hypocritement de te détrôner. Leur faire miroiter des statues en or (qui n'existent pas) juste pour les voir se cogner au vide, en bonstarlas ayant l'habitude de profiter de ta générosité. Come on, juste un petit *bluff* de rien du tout. Une fair riposte de magicien qui nous ferait, à tout le monde, beaucoup de bien.

IMMOBILIER

LE CONTRAT DE courtage exclusif - achat

Lorraine Hamel

Courtier immobilier et résidentiel
Remax bonjour
450 436-0206 | bureau : 819 326-6860
info@lorrainehamel.com
www.lorrainehamel.com

Parlons de la nouvelle réglementation qui protège les acheteurs. À la suite de la bulle immobilière que nous avons vécue durant la pandémie, l'OACIQ a jugé bon de mieux protéger les acheteurs. Depuis juin 2022, la loi du courtage immobilier interdit le contrat de courtage verbal lors d'une transaction immobilière.

Le but de cette nouvelle loi est que les acheteurs soient représentés avec un contrat de courtage achat signé avec un courtier différent de celui du vendeur. Pourquoi? Parce que durant la pandémie, plusieurs acheteurs se sont sentis lésés.

L'OACIQ, soit l'Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec, est là pour protéger



le public. Comment bien protéger l'acheteur? Avec un contrat de courtage achat (CCA) par un courtier différent de celui du vendeur. Le courtier du vendeur ne peut pas signer un contrat avec l'acheteur puisqu'il représente les intérêts du vendeur. Le but est d'avoir un courtier qui défend et

protège les intérêts de l'acheteur. Est-ce que vous me suivez toujours?

Si l'acheteur ne veut pas signer le contrat, aucun souci, il doit alors signer un document spécifiant qu'il reçoit un traitement équitable.

Mais qu'est-ce qu'un traitement équitable? L'acheteur est accompagné par Simon, courtier immobilier ABC, par exemple. Sans contrat de courtage achat, l'acheteur aura le traitement équitable. Car sans ce contrat, Simon travaille pour le vendeur. Et Simon doit faire signer l'avis à l'acheteur qu'il n'est pas représenté et qu'il reçoit le traitement équitable.

Un courtier immobilier qui intéressera un acheteur à une propriété sans être lié par contrat de courtage achat écrit ne représentera pas cet acheteur ni ne défendra ses intérêts. (OACIQ)

Si vous avez des questions, je vous invite à communiquer avec votre courtier. Si vous êtes sans courtier, il y a le site oaciq.com, vous y trouverez une mine d'informations. Je suis moi-même toujours disponible pour répondre à vos questions. J'apprécie toujours vos commentaires, et merci de me donner des suggestions de sujets qui vous intéressent.

Au plaisir de vous croiser au village!

Définition de traitement équitable : Donner de manière objective de l'information sur l'ensemble des faits pertinents à la transaction ainsi que sur les droits et obligations de toutes les parties à la transaction, qu'elles soient représentées par un courtier ou non (source : OACIQ).

LETTRE OUVERTE

CE PRINTEMPS, IL FAUT MIEUX NOUS PROTÉGER contre les feux autour de nos maisons

Pierre Bélec, Claudia Després, Denis Fagnan, Jacques Goutier, Pierre Gaudreault, initiateurs de la Charte des paysages 2050 « pour construire notre avenir à Val-David et Val-Morin »

Julien Fortier, d'Éco-corridors laurentiens, « pour des corridors naturels continus permettant aux animaux et à la flore de se déplacer en toute sécurité »

La SOPFEU (Société de protection des forêts contre le feu) nous prévient : nous risquons d'avoir davantage de feux de forêt ce printemps. Un printemps qui risque d'être... un peu trop chaud.

Plusieurs d'entre nous vivent au milieu de la forêt, entourés de sapins, de haies de cèdres et autres conifères. Et des branches mortes sèchent au sol. Tous, nous apprécions ce privilège de vivre entourés de la forêt. Mais, avec le climat qui change, **nous devons réévaluer notre manière de vivre au cœur de la formidable réserve de combustible que représente ce magnifique paysage que nous aimons tant.**

Chaque printemps, le sol de la forêt est séché par le soleil pendant quelques semaines, en attendant que les plantes forestières, les petits arbustes et les arbres feuillus se parent de leurs feuilles. Cette



année, il se peut que cette période dure plus longtemps et que notre sol forestier devienne encore plus sec qu'à l'habitude à cause du peu de neige. Il faut donc redoubler de prudence pendant toute cette période où nous attendrons que les feuilles fassent de l'ombre au sol.

Pour notre part, nous nous préparons à faire un bon ménage autour de chez nous.

Sur nos propriétés, dans un périmètre d'une bonne dizaine de mètres autour de la maison, en milieu forestier (conseil de la SOPFEU), nous allons enlever les branches au sol, éliminer les amas de feuilles qui ont pu s'accumuler sous les escaliers et balcons, couper les repousses de sapins et d'épinettes, couper les branches de nos conifères qui sont près du sol, ne pas laisser d'herbes hautes dans la zone. Et mettre le bois de chauffage à bonne distance de la résidence.

Mais nous laisserons la litière forestière (accumulation annuelle des feuilles), de même que les troncs d'arbres en train de pourrir : la faune (les salamandres entre autres) et la flore en ont besoin. Nous laisserons aussi les petites repousses de bouleau, de peuplier, d'érables et de chênes, qui sont plutôt une protection contre le feu. Ils préparent un nouveau paysage qui comptera moins de conifères collés sur la maison.

Un peu plus tard, nous planterons quelques arbres et arbustes autour de la maison. Mais pas de nouveaux conifères : seulement des feuillus! Nous espérons vous revenir avec quelques idées de plantation vers la fin du printemps.

Et vous, que ferez-vous comme **ménage du printemps?**

Pour en savoir davantage, voir le site de la **SOPFEU - Protéger son habitation**. Sa mission : « Protéger la forêt, les communautés et les infrastructures stratégiques contre les incendies de végétation, tout en assurant la pérennité du milieu forestier. » Elle publie chaque jour l'indice d'inflammabilité pour chaque région.

ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.
laboratoirebelanger.ca
1-800 481-7434



1052, RUE VALIQUETTE,
SAINTÉ-ADÈLE (QUÉBEC) J8B 2M3
(450) 229-7433



Soli Terre
créateur de paysages

Gilbert Dionne 819-322-2876

Conception de plans et croquis
Réalisation d'aménagements paysagers
Services d'entretien horticole

www.soliterre.ca
info@soliterre.ca

Nouveau Format 100 ml!

Clef des Champs

REISHI
Adaptogène, le reishi améliore la résistance au stress.

Producteur de plantes médicinales biologiques

Présent dans notre communauté depuis 1978

Disponible à Val-David :
Bio Sattva
Familiaprix Charland

certifications: GMP, ISO 9001, ISO 14001, VEGAN, GNON, OGM, FSC, COR

clefdeschamps.net

ET SI NOUS PRENIONS soin de nos lèvres?

Marlène Gosselin

Institut Marlène

La peau du visage a toujours la part belle. On en parle, on apprend à en prendre soin, on la cajole, on veut qu'elle soit belle, sans imperfections, hydratée, rosée. Mais rarement nous apprenons à prendre soin de nos lèvres... Or, notre bien-être, notre joie, nos sourires et nos sentiments sont souvent retranscrits par elles.

Alors, pourquoi ne pas se concentrer sur cette zone pulpeuse et attirer notre attention sur la délicatesse de nos lèvres et leur besoin d'être chouchoutées toute l'année, particulièrement l'hiver?

Les lèvres, tout comme la peau de notre visage, ont besoin d'être hydratées et nourries. Saviez-vous que la peau des lèvres est deux fois plus fine que celle du visage? Mais surtout, elle ne compte pas de glandes sébacées, ce qui signifie que c'est la seule partie du corps qui ne sécrète pas de sébum, et donc, les lèvres arrivent difficilement à s'hydrater naturellement.

Le seul moyen d'en prendre soin, c'est d'y faire attention! Alors oui, il faut boire beaucoup d'eau. Deux litres d'eau par jour seraient l'idéal pour que notre corps soit au mieux de ses fonctions. Les causes des lèvres asséchées et déshydratées peuvent être multiples, le froid et le vent étant leurs agresseurs numéro 1. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, humecter nos lèvres avec notre



salive ne les hydratera absolument pas. Au contraire, si vous faites cela et que vous sortez dehors, le froid et surtout le vent auront tout le loisir de les assécher davantage en créant des gerçures,

voire des crevasses. Essayez le plus possible de respirer par le nez et non pas par la bouche, car l'air les asséchera davantage.

Lorsque les lèvres sont gerçées ou fendillées, c'est inconfortable et surtout douloureux. Pour soigner de telles blessures, il faut hydrater vos lèvres en profondeur. Alors, en prévention, misez sur un baume à lèvres hydratant, idéalement composé d'huile d'amande douce, de beurre de karité, d'extract d'avocat, d'oméga 3 & 6 et de vitamines E et F pour renforcer la barrière cutanée naturelle. Ces actifs permettront d'adoucir et de nourrir vos lèvres intensément tout en les protégeant des agressions extérieures. Le baume doit être utilisé tout au long de la journée afin de garder vos lèvres hydratées et protégées contre la température, mais aussi contre le stress du quotidien.

Ma suggestion de traitement à faire à la maison : l'exfoliation des lèvres 3 fois/semaine avec un gommage lissant contribuera à atténuer les ridules, en la combinant à un sérum pour les lèvres qui agit plus en profondeur en repulpant et en lissant les ridules du contour des lèvres. Ce sérum lèvres doit être utilisé matin et soir toute l'année pour prévenir le vieillissement et traiter les lèvres. Et un baume à lèvres de nuit contenant de l'acide hyaluronique utilisé comme un masque permettra de nourrir plus en profondeur votre peau tout en recréant votre hydratation.

Bon début de printemps!

Référence : Cahier de formation Guinot

Abonnez-vous
À NOTRE INFOLETTRE
www.ski-se-dit.info



Suivez-nous
SUR



@journal_ski_se_dit

Ski-se-Dit

PROCHAINE PARUTION FORMAT PAPIER EN KIOSQUE : 9 MAI 2024
PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER VOS PHOTOS ET TEXTES : 22 AVRIL 2024

2496, rue de l'Église, suite 200, Val-David (Qc) J0T 2N0 • 819 321-9269 • redaction@ski-se-dit.info • www.ski-se-dit.info

RÉDACTRICE EN CHEF : Maryse Froment-Lebeau | ÉDITEUR : Michel-Pierre Sarrazin, membre FPJQ | RESPONSABLE DES COMPTES : Francis Hamel | RÉVISION LINGUISTIQUE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho | REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ : Isabelle Monette | LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | CHRONIQUEURS ET INVITÉS DANS CETTE ÉDITION : Paul Carle | Michel Allard | Marie-Josée Larouche | Judith Lavoie | Michel-Pierre Sarrazin | Nicole Davidson | François Gohier | Phil Shaw | Nicole Vézina | Marlène Gosselin | Gilles Bourret | Gilles Chaumel | Véronique Nicolas | Manon Regimbald | Lorraine Hamel | France-Élaine Duranceau | Yves Nantel | Louise Duhamel | Gilles Parent | Pierre Bélec | Claudia Després | Denis Fagnan | Jacques Goutier | Pierre Gaudreault | Julien Fortier | Jocelyne Aird-Bélanger | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Julie Leblanc, vice-présidente | Véronique Nicolas, administratrice | Marie-Josée Larouche, administratrice | NOTE : Les opinions et textes publiés dans ce journal n'engagent que leur signataire.

LE SKI-SE-DIT REÇOIT L'APPUI DU MINISTÈRE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS.



POUR TOUTE RÉSERVATION PUBLICITAIRE
Isabelle Monette : 819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info
DATE LIMITE DES RÉSERVATIONS PUBLICITAIRES MAI 2024 : 6 MAI 2024

Le journal est publié au complet sur le site www.ski-se-dit.info sous l'onglet « archives » depuis 2008.

DROITS DE REPRODUCTION : Les articles de ce journal peuvent être reproduits à condition de l'être intégralement et sous réserve que leur provenance soit indiquée. Toute autre forme d'utilisation du contenu de ce journal est interdite sans autorisation expresse de la rédaction.

DISTRIBUTION RÉPÉTÉE CHAQUE SEMAINE AUX ENDROITS SUIVANTS : METRO VAL-DAVID, METRO SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-ADÈLE.

PRINCIPAUX POINTS DE DISTRIBUTION EN NOMBRE DU JOURNAL. OBTENEZ VOTRE EXEMPLAIRE CHAQUE MOIS AUX ENDROITS SUIVANTS :

BMR Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | Caisse Desjardins Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Adèle | Metro Val-David | Metro Sainte-Agathe-des-Monts | Metro Sainte-Adèle | Pharmacie Jean Coutu Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Uniprix Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Familiprix Val-David | Lortie & Martin Sainte-Agathe-des-Monts | Maxi Sainte-Agathe-des-Monts | Marché Val-Morin

Engagés, à vos côtés



**Nous sommes fiers de soutenir
les organismes et les projets d'ici
qui contribuent à enrichir notre
collectivité.**

Guidés par nos valeurs coopératives, nous voulons être présents dans les moments qui comptent.

APPEL DE PROJETS

Du 1^{er} au 30 avril 2024

Par le biais de dons, de commandites ou de contributions du Fonds d'aide au développement du milieu, votre caisse appuie plusieurs initiatives communautaires locales et régionales dans différents secteurs.

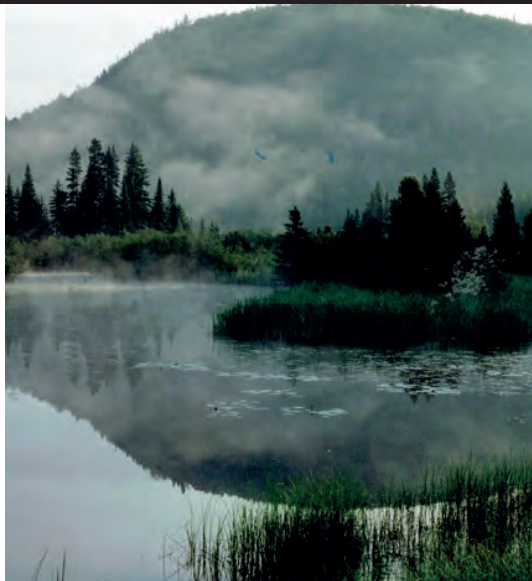
Faites une demande pour vous permettre de bénéficier d'une contribution financière pour votre projet* :
desjardins.com/caisse-sainte-agathe-des-monts.

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

* Seules les demandes transmises via le Formulaire de demande de partenariat disponible en ligne seront considérées. Renseignez-vous auprès de la Caisse ou visitez son site au desjardins.com/caisse-sainte-agathe-des-monts pour prendre connaissance de la Politique d'investissement dans le milieu de la Caisse.

SOUVENIRS

Votre histoire, c'est notre histoire
QUAND IL Y AVAIT UN LAC AU LIEU D'UN
MARÉCAGE EN PLEIN VILLAGE...



Le lac de la Sapinière. (Archives 1975-1980)



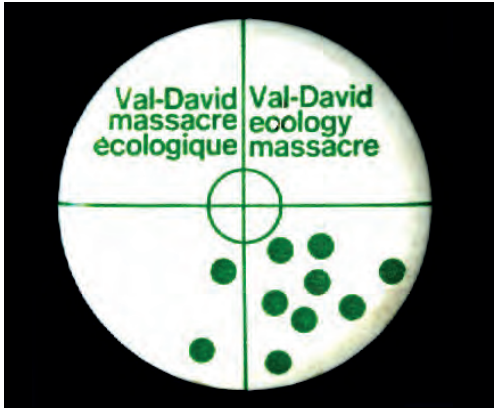
Roger Laverdure, président de la Caisse populaire de Val-David. En 1985, il planifie les rénovations et l'installation des murs pare-balles. En 1990, sous la présidence de Michel-Pierre Sarrazin, la Caisse agrandit ses locaux. Trois ans plus tard, on y ajoutait son premier guichet automatique.



En mai 1948, un pyromane incendie l'auberge La Belle Chaumière, derrière la gare, et plus d'une vingtaine de maisons appartenant à des familles juives à Val-Morin et Val-David. Il sera arrêté quelques jours plus tard et jugé inapte à un procès pour cause de maladie mentale. (SHPVD; photo BANQ, fonds La Presse)



Diane Seguin avec l'auteur de romans policiers Harlan Coben, il y a quelques années.



Macaron conçu par le graphiste Michel Faubert pour illustrer les dix carrières en activité à Val-David en 1972.



Ils font partie de notre paysage, désormais...



Si vous connaissez, sur la 117, l'Agence Alain Giroux, distributeur de produits promotionnels, vous pourrez faire le lien : c'est dans ce même lieu qu'en 1981, un excellent restaurant et un grand amateur de vin avait ses assises. Jean-Paul Riopelle venait dîner régulièrement...

La fée Morigane

ET LES FOLKS de Val-David

Épisode un

Sur une île lointaine appelée Féerie, au milieu de la mer d'Irlande, se trouve un vieux château où vit et se repose depuis très, très longtemps une fée. Elle dort depuis si longtemps que sa couronne d'or en est détériorée, si tant qu'elle n'a plus l'aplomb nécessaire à tenir sur la tête de la majestueuse Fée Morigane.



Morigane est la reine et grande fée de tous les lutins connus de par le monde; ceux qui habitent en secret les maisons et les refuges, ceux des étangs et des lacs, ceux des jardins, ceux des landes, ceux des forêts, ceux des montagnes, ceux des cavernes et plusieurs autres petits peuples. Morigane aime dormir, et son sommeil est parfois de très longue durée, durant des siècles. Et si ses énormes et effroyables ronflements réveillaient les plus durs dormeurs, à Féerie, ils ne dérangent personne, car elle vit seule.

Soudainement, la félicité de sa somnolence est momentanément interrompue par des secousses bruyantes, des tremblements qui secouent son lit, des vibrations qui interrompent son bonheur et la réveillent de ses rêveries fabuleuses...

À moitié endormie, léthargique, elle veut savoir ce qui se passe.

– Qu'est-ce que c'est que ce boucan? Est-ce qu'on serait en train de saboter mon château? De l'engloutir dans la mer? On veut peut-être me faire peur? M'empêcher de dormir à ma guise... m'épouvanter? Il vaut mieux que s'apaisent ceux qui



s'amuse à ce petit jeu, qu'ils modèrent leur farce, avant que je me fâche...

Morigane s'assoupit à nouveau, mais nenni; les grondements et les secousses s'intensifient davantage.

– Je vais mettre une fin immédiate à ce charivari importun. C'est agaçant! Ça va s'arrêter, foi de Merlin!... La solution est sûrement dans mon grand livre magique que m'a laissé ce bon vieux Merlin!

– Voyons, voyons... D'abord, le tonnerre; non, ce n'est pas le tonnerre. Secousses... tremblements de terre, oui, sans doute, mais la cause? Hein? La cause... Faut toujours la connaître pour savoir quoi faire. La recherche risque d'être un peu trop longue, à l'inverse de ma patience plutôt courte! Hmmm, ouais, mon sceptre sera plus rapide que la lecture, dans ce cas-ci...
(À suivre dans la prochaine édition du Ski-se-Dit...)



Morigane pointe le sceptre vers le grand livre, un effet de fumée et de lumière éblouissante se produit.

– Ah, ha, les chenapans! Les diabolins, les affreux, les canailles! Ce sont des mineurs qui font tout ce vacarme. Oui, des mineurs, des faiseurs de tunnels, des creuseurs de trous au fond de la terre, des faiseurs d'explosions... Eh bien, je vais leur en faire, moi, une explosion! Ça va les calmer, ces casse-pieds, ces indésirables! D'abord, où sont-ils? Hein? Merlin, donne-moi vite le lieu où s'amuse ces mineurs, je vais leur apprendre à ne plus troubler mon sommeil. En un instant, la voix lointaine de Merlin lui dit :

– Allez à la page 3728, votre majesté!

– Merci, Merlin...

Toujours aussi rapide, cet enchanteur. On dirait que lui... il ne dort jamais.

– Voyons ça... Val-David, au Québec, dans les Laurentides! Eh bien! Je n'ai jamais entendu parler de cet endroit. Et ces mineurs, qui sont-ils? Ah! Des Folks! C'est leur nom! Ils vivent dans le monde du dessous, sous une montagne nommée Césaire... comme des taupes, ça doit être plutôt sombre. Ils sont spécialistes de déflagrations en tout genre... qui font parfois tressauter les maisons en surface. Tiens donc, je commence à y voir clair. Ils sont peu scrupuleux à faire du tapage nuit et jour. Et ils semblent être assez nombreux...

(À suivre dans la prochaine édition du Ski-se-Dit...)

Lexique

Aplomb : stabilité, équilibre

Boucan : vacarme, bruit, tapage

Charivari : désordre, tumulte, brouhaha

Chenapan : enfant turbulent, un « tannant »

Déflagration : explosion violente

Détériorée : cassée, abîmée, en mauvais état

Félicité : bonheur, joie paisible

Folk : Nom propre d'un petit peuple de lutins (en français il peut signifier, une race, un peuple, une nation, les amis, les parents, les gens); les lutins Folks sont connus dans le monde « elfique » comme étant ingénieux et bienveillants, exploitant les ressources sous terre, et cela, dans tous les contes où ils sont concernés.

Importun : qui gêne ou déplaît, « achalant »

Léthargique : faible, sans énergie, amorphe

Morigane : Le nom d'une fée connue et traditionnelle dans les contes « elfiques ». Il s'écrit aussi Morgane. Elle est présente dans le cycle arthurien et fut une compagne importante dans la vie du célèbre Merlin.

Peu scrupuleux : insouciant, indélicat, qui ne fait pas attention

Sceptre : bâton symbole de royauté

CHARLI IA

LA DÉMOCRATIE? (2^e partie)

RAPPEL : Charli IA est le cerveau artificiel auquel nous faisons appel, au journal, pour épicer nos connaissances et trouver des réponses goûteuses dans la grande marmite Web. À prendre au sérieux, mais toujours avec un grain de sel. Charli est l'acronyme de Cerveau humanoïde artificiel réactif librement intelligent. Si l'intelligence veut réellement dire quelque chose, Charli n'est pas si bête que ça! Et comme le dit si bien Amélie Nothomb : « On n'a rien inventé de mieux que la bêtise pour se croire intelligent. »

Il n'y a pas que **Charli IA** que la question turlupine. L'École de politique appliquée de la Faculté des lettres et des sciences humaines de l'Université de Sherbrooke a créé un outil pédagogique, « Perspective Monde », qui étudie les grandes tendances mondiales depuis 1945 (<https://perspective.usherbrooke.ca>). À propos de la démocratie, on y propose cette brève définition :

Régime politique fondé sur le principe que la souveraineté appartient à l'ensemble des citoyens, soit directement (par des référendums) soit indirectement par l'intermédiaire de ses représentants élus. Les élections doivent se tenir au suffrage universel, de façon régulière et fréquente. La démocratie suppose l'existence d'une pluralité d'options et de propositions, généralement incarnées dans des partis et des leaders ayant la liberté de s'opposer et de critiquer le gouvernement ou les autres acteurs du système politique [...] On oppose la démocratie à l'autocratie : tyrannie, aristocratie, monarchie, dictature et toutes les formes de pouvoir où la majorité est exclue du processus décisionnel.



Le terme est parfois utilisé d'une manière abusive ou trompeuse pour maquiller une dictature (exemple : « République populaire démocratique » de Corée du Nord).

Il existe donc plusieurs modèles de démocratie appliquée. Voici ce que Charli IA en pense :

Plusieurs pays sont souvent cités comme des modèles de démocratie en raison de leurs institutions politiques stables, de leurs processus électoraux transparents, de leurs libertés civiles robustes et de leur respect de l'État de droit. Voici quelques exemples :

1. **États-Unis** : Souvent considérés comme le plus ancien pays démocratique moderne, les États-Unis ont une longue tradition de gouvernement démocratique avec des élections régulières, des séparations des

pouvoirs et des droits civiques protégés par la Constitution.

2. **Canada** : Le Canada est également salué pour son système démocratique stable, avec un gouvernement parlementaire, des élections libres et équitables, ainsi que des institutions démocratiques bien établies.

3. **Royaume-Uni** : Malgré son système parlementaire non écrit, le Royaume-Uni est considéré comme un modèle de démocratie, avec des élections régulières, une tradition de respect des droits individuels et une forte culture démocratique.

4. **Allemagne** : La République fédérale d'Allemagne est souvent citée comme un exemple de démocratie parlementaire, avec des institutions solides, des élections démocratiques et un engagement envers les droits de l'homme et l'État de droit.

5. **Australie** : L'Australie est réputée pour son système politique démocratique, qui comprend des élections régulières, un Parlement représentatif et des garanties constitutionnelles des droits individuels.

6. **Nouvelle-Zélande** : Avec son système parlementaire et ses élections démocratiques, la Nouvelle-Zélande est également considérée comme un modèle de démocratie, avec un fort accent sur la participation citoyenne et la transparence gouvernementale.

7. **Pays nordiques (Norvège, Suède, Danemark, Finlande)** : Ces pays sont souvent vantés pour leur niveau élevé de démocratie, avec des gouvernements stables, des systèmes de protection sociale généreux, et des scores élevés en matière de liberté de la presse et de droits civils.

Il convient de noter que bien que ces pays soient souvent considérés comme des modèles démocratiques, aucun système politique n'est parfait et chacun d'eux fait face à ses propres défis et critiques.

En dehors de la démocratie, il existe plusieurs autres systèmes politiques qui sont couramment pratiqués à travers le monde.

Le mois prochain, nous vous présenterons les cinq autres principaux régimes en place actuellement dans le monde. Avec l'aide de **Charli IA**... naturellement!

La rédaction

Ski-se-Dit



**VOUS POUVEZ SUIVRE
le journal *Ski-se-Dit* sur
Instagram!**

Du contenu régional et local, de l'actualité à la culture,
en passant par les sports, sans oublier des photos en plus
et des sujets exclusifs.

Suivez-nous @journal_ski_se_dit

Ski-se-Dit a besoin de l'aide
de ses lecteurs pour survivre
en ce moment. Tous les
dons peuvent faire la
différence. Merci d'être là
pour nous, comme nous
sommes là pour vous!



SOLUTIONS DE LA PAGE 2

1	P	R	E	V	O	S	T	O	I	S	E
2	A	I	G	U		C	O	M	B	I	N
3	P	E	R	L	E		M	E	M	E	R
4	A	L	A	N	D	I	E	R		N	O
5	V		P	E		N	I		B		U
6	E	S	P	R	I	T		R	E	V	E
7	R		E	A	M	E	S		A	U	R
8		U	R	B	A	N	I	S	T	E	T
9	O	P		L	O	T	E		L	R	U
10	V	I	C	E		I	N	G	E	R	E
11	E		I		T	O	N	U	S		D
12	E	L	O	I	G	N	E	E		P	U

Le jeu du chat

Toucha (toux-chat) • chercha (cher-chat) • château (chat-tôt) • amocha (hameau-chat) • chasseur (chat-sœur) • chapeau (chat-peau) • chameau (chat-mot) • scotcha (Scott-chat) • chariot (chat-Rio)

Le jeu du chien

Un temps de chien • Se regarder en chien de faïence • Fidèle comme un chien • Fou comme un jeune chien • Entre chien et loup • Arriver comme un chien dans un jeu de quilles • Avoir un caractère de chien • Nom d'un chien! • Avoir du chien • Avoir un mal de chien à faire quelque chose • Avoir un air de chien battu • S'entendre comme chien et chat • Le chien aboie, la caravane passe • Qui veut noyer son chien l'accuse de la rage

À livre ouvert

Le dernier murmure du poète

Gilles Chaumel

Animateur radio à CKRL 89,1 Québec, historien et mélomane

C'était l'écrivain de la bonté et de la mansuétude, celui qui voyait la poésie dans chaque petit geste de la vie, celui dont les lecteurs et lectrices attendaient chaque nouvel écrit qui saurait mettre un baume sur leur cœur et leur esprit. C'était le poète de la bienfaisance et de la tendresse, humaniste au sens le plus profond du terme. Le très discret **Christian Bobin** s'est éteint le 23 novembre 2022, en écrivant jusque dans la tombe. Ses derniers mots ont été recueillis dans ce



dernier opus qui vient de paraître chez Gallimard et qui s'intitule – comment pourrait-il en être autrement en cette fin de vie à bout de souffle – *Le Murmure*. Ce murmure est un tour de force

poétique où baigne l'infinie reconnaissance à l'amoureuse et la musique, comme trame sonore essentielle à l'écriture et à la vie. Ici, c'est sur le piano de Grigory Sokolov qu'il s'appuie pour faire vivre

ses derniers mots, lui qui a publié plus d'une soixantaine d'ouvrages, romans et essais, récompensés de nombreux prix, dont ceux, spéciaux, de l'Académie française et du Goncourt pour l'ensemble de son œuvre.

C'est par *La folle allure* et *L'inespérée* que j'ai découvert l'œuvre de Christian Bobin; dans son opuscule *Mozart et la pluie* aussi (Éditions lettres vives). Dans ces œuvres comme dans bien d'autres dont *Le murmure*, Jean-Sébastien Bach, dit le Gros, tient une place prépondérante, la source de son inspiration pour... mettre un baume sur le cœur et l'esprit.

Christian Bobin, **Le murmure**. Éditions Gallimard, 2024, 127 p.

Grigory Sokolov. **Bach, Art de la fugue BWV 1080**, disque Naive, 1982/2004

Dr Simon Grondin, Dre Charlotte Déziel et leur équipe

ONT LE PLAISIR D'ANNONCER L'OUVERTURE DU NOUVEAU SITE

1362, route 117, à l'angle de la rue de l'Église, à Val-David

CLINIQUE
DENTAIRE | **DES
CIMES**

**IMPLANTOLOGIE
LAURENTIDES**



INFO : 819 320-0265 | info@dentistesimongrondin.com

CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

SORTIR du silence

*J'ai attendu que la lune se couche.
C'est à moi de me lever de briller maintenant.
De briller par-delà le silence.*
— Christiane Lahaie

Oui, il y a tant de blancs dans l'histoire des femmes, encore. Les nouvelles de notre monde sont pesantes, d'un continent à l'autre, au quotidien. Iniquité, inégalité, intimidation, régression des droits des femmes, féminicides, viols, exploitation sexuelle, mariage forcé, inceste, mutilations de toutes sortes. Depuis des lunes se perpétue cette violence systémique envers les femmes exaspérée par les idéologies religieuses et politiques. Pourtant, on avait cru aux avancées du XX^e siècle.

Écoutons FerlandL :

« Petite fille, j'avais entendu dire que des femmes et bien d'autres avant elles avaient [...] mené une révolution pacifique pour faire de la femme l'égal de l'homme. Adolescente, je me suis rapidement aperçue que rien n'était gagné et que j'avais, à mon tour, à porter le poids de cinq mille ans d'histoire patriarcale. Devenue femme et par la suite mère, j'ai



Plus de quatre-vingts personnes rassemblées pour écouter l'artiste Suzanne FerlandL, accompagnée de Christiane Lahaie, auteure de *Chant pour une lune qui dort*, ont vécu ensemble un moment fort de sororité et de fraternité.

compris que le poids qui me faisait plier l'échine devait être partagé non seulement entre nous toutes, mais également avec les hommes, nos fils

et nos petits-fils. Soixante-cinq ans ont passé et je suis encore à me demander [...] comment se fait-il qu'il y ait autant de violence envers les femmes? »

Comment transformer cet acharnement? Comment contrer la banalisation, l'aveuglement? Le droit à l'éducation comme le droit de disposer de son corps demeurent les premiers pas vers l'affranchissement.

Dans cette perspective, l'exposition *Lourd silence* de Suzanne FerlandL redonne vie aux femmes violentées. Depuis 2009, FerlandL persévère dans cette voie engagée dans une démarche rituelle touchante où le savoir-faire épouse le faire-savoir. Mais *quand dire c'est faire*, comme l'expliquait le philosophe du langage John Austin, le poids du lourd silence se fait sentir. Et pourtant, les femmes ne se sont jamais tues.

Manon Regimbald
Au plaisir de vous accueillir

À NE PAS MANQUER :

Samedi 20 avril à 14 h : Rencontre avec les sculpteurs de verre Susan Edgerley et Donald Robertson

ENTRÉE LIBRE
www.culture.val-david.qc.ca

CINÉMATHÈQUE MÉLIÈS

Nos choix pour AVRIL



16 avril

Jack Ryan, dernière saison / Tom Clancy's Jack Ryan Final Season - télé-série
Madame Web - aventure

23 avril

Lisa Frankenstein - comédie noire
Lucy Grizzli Sophie - drame Qc

30 avril

Testament - comédie Qc
Filles en cavale / Drive-Away Dolls - comédie

7 mai

Dune 2^e partie - science-fiction
Une vie / One Life - drame étranger

Note : Plusieurs films non prévus s'ajouteront chaque semaine, surveillez notre site : www.cinemathequemelies.wordpress.com

Horaire : 14 h à 19 h, 7/7 jours
(à moins de changement de dernière minute)
Tél. : 819 322-2741
cinemathequemelies@outlook.com | f

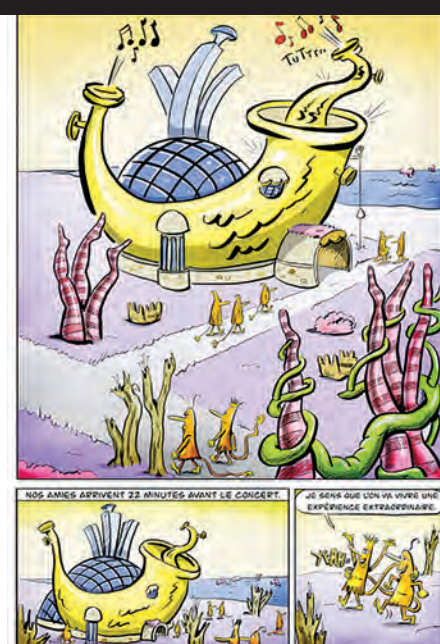
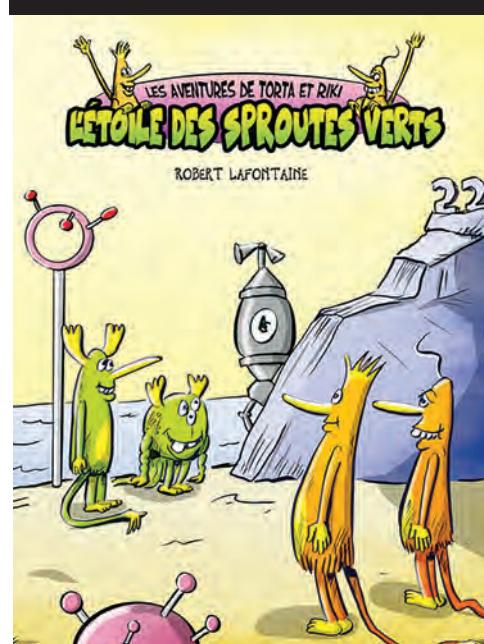
SERVICES : Photocopie, télécopie (fax), courriels, numérisation, polissage de CD, DVD, plastification de carte.
Faites transférer vos vidéos ou données personnelles sur un autre médium en vous adressant à la Cinémathèque.

CLUB MÉLIÈS ZONE 2 : Collection de films européens récents en prêt (certaines conditions s'appliquent)

Nouveautés : *La panthère des neiges*, documentaire
Délicieux, comédie dramatique

ROBERT LAFONTAINE

UNE troisième BD



Le caricaturiste Robert Lafontaine, connu à Val-David pour avoir organisé le Festival 1001 Visages de la caricature durant de nombreuses années, vient de publier une troisième bande dessinée intitulée *L'Étoile des Sproutes verts*. Les Sproutes sont des personnages à l'image des elfes, des lutins et trolls ayant, selon leur auteur, été découverts dans la région de Wabush au Québec. Une deuxième colonie a été débusquée plus récemment au mont Condor. Ces êtres aux facultés extraordinaires vivent dans une société nettement plus évoluée que celle

des humains, qu'ils doivent occasionnellement côtoyer pour les empêcher de commettre l'irréparable. Le livre est suggéré pour les 12 ans et plus. Pour acheter un exemplaire, adressez votre requête à caricaturisteroberthlafontaine@gmail.com. Avant de terminer, vous aurez possiblement noté que des Sproutes de jardin égaient le terrain de plusieurs résidences locales. Les Sproutes, de leur nom latin *Sproutynchus anatinus orangeus*, ont avantagé à être connus.

EXPOSITION INTERACTIVE

JE NE SUIS PAS un robot

Jocelyne Aird-Bélanger
Résidente de Val-David

Exposition interactive d'étudiants de Concordia, en collaboration avec la Maison Emmanuel
Salle communautaire de Val-David
le samedi 20 avril de 14 h à 18 h - vernissage
et le dimanche 21 avril de 13 h à 17 h

L'intelligence artificielle – ou IA – vous inquiète, vous intéresse ou encore vous intrigue? Vous n'êtes pas les seuls. Justement, des étudiants en arts de l'Université Concordia qui ont exploré pendant des mois, en collaboration avec la Maison Emmanuel de Val-David, l'intelligence artificielle et la diversité neurologique, présenteront les travaux résultant de leurs recherches à Val-David.

Il y aura sur place, pour répondre aux questions du public, un ROBOT grandeur nature assisté pour l'occasion par ChatGPT, une application d'intelligence artificielle de plus en plus connue. Seront présentés également les travaux de 14 jeunes artistes, étudiants au cours de sérigraphie avancée de Bonnie Baxter, professeure de cette université, ainsi que 14 monotypes imprimés de robots hauts de 3 mètres réalisés en atelier collectif avec l'artiste visuel Ed Pien.



L'HOMME DE FER BLANC, construit par le sculpteur Michel Beaudry, avec John Shaw, résident de la Maison Emmanuel, et accompagné de Jérôme Maltais, étudiant stagiaire de l'Université Concordia



Personnage en céramique des résidents de la Maison Emmanuel, supervisés par Maggie Roddan

Des résidents de la Maison Emmanuel exposeront en même temps les tissages qu'a dirigés Sarah Kring et des personnages en céramique supervisés par leur animatrice, Maggie Roddan, réalisés sur les thèmes chantés par le charmant personnage en fer blanc du film *Le Magicien d'Oz*. On retrouvera même dans l'exposition un HOMME EN FER BLANC, inspiré de celui que l'on voit dans ce film, qui a

été construit par le sculpteur Michel Beaudry, accompagné d'un étudiant stagiaire de l'Université Concordia et de John Shaw, résident de la Maison Emmanuel.



Personnage en céramique des résidents de la Maison Emmanuel, supervisés par Maggie Roddan

Animé d'un joyeux esprit créatif et communautaire comme le fut celui présenté il y a quelques années dans la même salle par un autre groupe d'étudiants de cette professeure inventive résidente de Val-David, ce projet ambitieux s'adresse à tous ceux que l'intelligence artificielle interpelle, des enfants aux grands-parents. Ouverte à tous, cette exposition immersive et interactive où chacun est le bienvenu tente de proposer un lien entre technologie et humanité. Elle met en avant la question : *Que signifie être humain?*

Longuement planifiée, l'exposition a été réalisée et installée par de jeunes étudiants en arts et les résidents de la Maison Emmanuel ayant à cœur de partager avec le public leur questionnement face à un monde de plus en plus diversifié investi par une intelligence « artificielle » qu'on espère plus humaine qu'un robot, si beau soit-il!

PARTICIPANTS

À Val-David
Maison Emmanuel Centre Éducatif est une communauté de personnes aux besoins divers ou particuliers, vivant et travaillant ensemble. Les villageois (résidents), tout le monde inclus, ont participé à ce projet et préparé les biscuits offerts au vernissage.

Supervision des ateliers de céramique :

Maggie Roddan

Supervision des ateliers de tissage : Sarah Kring

À l'Université CONCORDIA
Étudiant.e.s du cours de sérigraphie avancée : Joss D'ALTON, Camilla DEPTA, Beatrice FALBY-SALVAIL, Arlo FENN-PILGRIM, Chester FRIESEN, Fannie GAUTHIER, Adam KARAGIANNIS, Shanen LOUIS, Ahmed MOHAMED, Patrick SEEMAN-RICARD, Donovan THORIMBERT, et Simone TREMBLAY-BENOIT
Supervisés par prof. Bonnie BAXTER; avec la participation collaborative de l'artiste visuel Ed PIEN.

Étudiant, stagiaire du programme Intermédias (IMCA) : Jérôme MALTAIS
Supervision du stage : Michel BEAUDRY (sculpteur, de Val-David), et Bill Vorn (Concordia)
Étudiante à la maîtrise, programme Médias d'impression : Nathalie SEREDA-BAZINET
Milieux, Institute for Arts, Culture, and Technology : Textile and Materiality Cluster supervisés par Geneviève MOISAN, avec la participation de l'étudiante Shanen LOUIS

Pour publier chaque mois depuis 51 ans ce journal, il faut une équipe de passionnés qui y croient vraiment. S'ils ne sont pas là depuis autant d'années que le Ski-se-Dit, ils sont présents aujourd'hui pour encourager sa qualité et le garder en vie et diversifié.

Nous vous avons présenté tous ceux qui écrivent dans le journal le mois dernier.

Voici la petite équipe derrière le journal Ski-se-Dit!



NATHALIE DAVIAULT

Graphiste

« J'ai étudié en graphisme en 1990, et ensuite, j'ai toujours fait ce métier en sortant de l'école. J'ai été chanceuse, mes parents croyaient en mes talents et ils m'ont soutenue en m'aidant à démarrer mon entreprise en 1997 dans ma maison à Val-David ou j'ai habité pendant près de 18 ans! Maintenant de retour dans ma ville d'enfance et fière Adéloise!

Je suis vraiment passionnée par mon métier, toujours créative je suis chanceuse d'avoir une belle clientèle pour qui j'adore travailler. Le journal *Ski-se-Dit*, j'en fais la conception depuis 2004, c'est comme mon bébé! Je suis fière de le mettre en page chaque mois et de faire briller autant les collaborateurs que les annonceurs.

J'ai un beau grand garçon, Zackary, de 15 ans qui est le trésor de ma vie et dont c'est l'anniversaire le 24 avril. »



ISABELLE MONETTE

Représentante publicitaire

Isabelle est la 7^e enfant d'une famille de 10; elle est née à Val-David. Ses parents sont les fondateurs des BMR Eugène Monette. De son côté, elle choisira plutôt de travailler chez Metro dès l'âge de 17 ans pour payer ses études en musique dans la section piano. Mais de fil en aiguille, elle y restera 20 ans. Elle a d'ailleurs été la première femme gérante du département des viandes, et elle a remporté de nombreux prix nationaux des Maîtres bouchers pour Metro. C'était même la première fois qu'une femme remportait ce prix dans un monde d'hommes!

Isabelle est également mère de trois enfants : Sabrina, Marc-André et Annabelle.

Elle est passionnée par la décoration, la mode (si vous la croisez à Val-David, vous saurez la reconnaître!) et les voyages.

Autodidacte, elle a découvert le monde des journaux, où elle excelle depuis plusieurs années (*Point de Vue*, *Accès* et le journal *Ski-se-Dit*).



MARYSE FROMENT-LEBEAU

Rédactrice en chef et réviseure

Habitant à Val-Morin depuis 2010, Maryse a toujours connu la région avec un chalet au lac Raymond toute son enfance puis une petite maison au centre de ski Vallée-Bleue pendant ses études. C'est d'ailleurs sur les pistes de ce mont, sur sa planche à neige, qu'elle a rencontré Pierre-Luc à 16 ans, qui est devenu son mari en 2017! Maryse a étudié au cégep Ahuntsic en sciences, puis elle a obtenu un baccalauréat en sciences du langage dans un profil en rédaction et révision de textes à l'UQAM et un DESS en traduction à l'Université de Montréal. Travailleuse autonome depuis toujours, elle fait la correction du journal *Ski-se-Dit* avec passion depuis 9 ans, et elle est rédactrice en chef depuis 4 ans. Elle aime les bons jeux de mots, rire, lire, faire du camping, et ses deux enfants, Clara et Camille.



MICHEL-PIERRE SARRAZIN

Éditeur

Aux commandes du journal communautaire *Ski-se-Dit* depuis bientôt 20 ans, M.-P. Sarrazin exerce les métiers de journaliste et d'écrivain en alternance. Il est profondément convaincu que la presse régionale est essentielle à la survie d'une société démocratique. Auteur de scénarios dramatiques et de documentaires pour la télévision et le cinéma, il a réalisé divers reportages sur de nombreux sujets, tant scientifiques que socioéconomiques, pour les médias canadiens et étrangers. Ses premiers coups de plume comme rédacteur et idéateur ont été pour Radio-Canada, avant de mettre sa passion de l'écrit au service de divers publics, soit comme concepteur de matériel scolaire, ou à titre de reporter sans frontières pour de grands magazines, tel le *National Geographic Magazine*. Il a aussi commis des ouvrages comme écrivain fantôme et produit des nouvelles et des textes littéraires pour plusieurs maisons d'édition au Canada et ailleurs. MPS habite Val-David depuis 1947.



FRANCIS HAMEL

Responsable des comptes

Francis vient de la Rive-Sud, à Saint-Hubert, où il a étudié jusqu'au secondaire, puis il est allé au cégep Ahuntsic en photolithographie (l'ancêtre du graphisme); il y a connu les débuts d'illustrator et du numérique sur iMac! En déménageant dans les Laurentides, à Sainte-Agathe pendant 2 ans d'abord, il a fréquenté l'ancienne École hôtelière à Sainte-Adèle en cuisine d'établissement. S'il n'a pas suivi cette voie, il a tout de même travaillé à la boulangerie La Vagabonde, à Val-David, pendant 13 ans avec son frère et sa conjointe, propriétaires. C'est alors qu'il a commencé à faire de la tenue de livres pour les aider. Ensuite, il a choisi de faire une AEC de 18 mois en comptabilité au cégep de Saint-Jérôme. Comme technicien comptable, il a été employé quelque temps avant de se lancer comme travailleur autonome il y a près de 10 ans. Il s'occupe des comptes (et de tant d'autres choses!) du journal *Ski-se-Dit* depuis 7 ans. Il vit depuis bientôt 30 ans à Val-Morin avec sa femme, Annyck; ils ont une grande fille de 25 ans, Anaïs, bien connue sous son nom du camp de jour de Val-David : Ananas. Il aime le plein air et profiter du grand air et de la région du Bas-du-Fleuve quand il part en vacances, avec des mots croisés pas trop loin.

Le conseil d'administration du journal vous sera présenté à la suite de la prochaine assemblée annuelle générale du Ski-se-Dit en novembre 2024.



ÉVÉNEMENTS ET CONCOURS

AU MARCHÉ DE VAL-DAVID CET ÉTÉ :

22 juin • 20 juillet • 17 août • 14 septembre 2024

Avec comme objectif de mieux faire connaître les valeurs du mouvement *Slow Food* international, dont le Marché d'été de Val-David est un des deux seuls représentants au Canada, la responsable des événements spéciaux au marché, Madame **Suzanne Lapointe**, organise cet été quatre rendez-vous-concours qui permettront aux participants de s'informer tout en remportant des prix... alimentaires!

Un kiosque spécial rue de l'Académie, au cœur du marché, sera dédié à cette activité pour la défense d'une agriculture durable et respectueuse de l'écosystème.

Le mouvement *Slow Food* est né en Italie en 1986 pour contrer la tendance *fastfood*. Il rayonne aujourd'hui dans le monde. Le but commun à tous les marchés publics qui en font partie (désignés comme Marchés de la Terre) est le même : protéger la biodiversité, respecter le travail des producteurs et artisans agriculteurs, valoriser les produits locaux (de proximité d'abord, régionaux ensuite, nationaux ultimement). Les aliments vendus dans les marchés affichant la bannière *Slow Food* (au Canada : à Val-David et à Bouctouche uniquement) doivent se distinguer de la production de masse par leur saveur, garantie par la fraîcheur sur les étals et la compétence des producteurs; ils doivent être issus d'un travail respectueux de la biodiversité et des



écosystèmes; ils doivent être vendus au juste prix, à la fois pour les producteurs et pour la clientèle.

Quiconque s'intéresse à l'avenir de l'agriculture devrait passer au kiosque *Slow Food* de Val-David cet été.

Aperçu du programme *Slow Food* au Marché d'été de Val-David

Le samedi 22 juin, de 9 h à 13 h

Rencontre d'information sur les choix du consommateur et l'impact de ces choix sur l'environne-

ment. *Lancement du concours*, lien en direct avec les producteurs participants. Inscriptions aux futures activités s'il y a lieu.

Le samedi 20 juillet, de 9 h à 13 h

Conseils, recettes et dégustation : choisir des aliments

sains et goûteux pour le plaisir, mais aussi pour poser un geste pour la santé des personnes et de la nature.

Pour cela, découvrez les méthodes de culture et d'élevage en harmonie avec l'environnement, les aliments de saison à choisir, les moyens de réduire le gaspillage. Experts invités.

Le samedi 17 août, de 9 h à 13 h

Quel prix faut-il payer pour ses aliments? Les producteurs gagnent-ils bien leur vie? La production



agricole au Québec est-elle en santé? La réglementation au Québec en matière d'agriculture est l'une des plus strictes au monde : est-ce que ça fonctionne?

Acheter des aliments produits chez nous est un choix de société. Au programme : conseils, rencontres, recettes, dégustation, discussion, invités-surprises.

Le samedi 14 septembre, de 9 h à 13 h

Lorsqu'arrive l'automne, faire des provisions en suivant les récoltes est une tradition plusieurs fois centenaire au Québec. *Quels aliments mettre en conserve*, comment s'y prendre, trouver la provenance et la qualité? Conseils, recettes, dégustation. Préparation des conserves avec un.e chef.e invité.e.

Infos nouvelles chaque mois dans le journal *Ski-se-Dit*.

PORTRAIT D'ARTISTE

JESSICA CHARLIE

Aulrice-compositrice-interprète

Marie-Josée Larouche

Vivre l'émotion... vivre l'émotion au présent...

Vouloir monter plus haut! Spontanéité, vérité, audace! Cette artiste vraie et authentique, qui se questionne sur la beauté de l'amour : c'est ce qu'on ressent, ce qu'on vit en show, ici et maintenant, pendant la prestation, à laquelle j'ai eu le plaisir d'assister au bistrot La Chèvre à Saint-Adolphe-d'Howard, le 9 mars dernier. Une sensibilité, un moment de tendresse, des textes d'une beauté pure, livrés d'une manière drôle, farouche et rigolote.

Jessica, c'est clair, trippe dans la vie! Et elle transmet sa vitalité sur scène avec douceur et



Source : Instagram

dans un élan musical rempli de talentueuses facettes, éclatantes et précieuses comme le diamant.

Jessica Charlie est une autrice-compositrice-interprète multidisciplinaire; elle est originaire de Saint-Sauveur, dans les Laurentides. Depuis 2013, elle accompagne Michel Robichaud (auteur-

compositeur-interprète) du Québec à la France (2016) dans plus de 300 spectacles. Sans oublier sa collaboration avec Borza Ghomeshi depuis 2019. Cet ingénieur de son, poète et compositeur lui-même, l'a encouragée à explorer et à développer ses propres compositions. Patiemment et avec beaucoup de talent, Jessica Charlie trace son chemin, d'abord dans sa région, en participant activement à plusieurs événements artistiques. Le lancement de son album *Ciel Vanille* a été présenté au café bistrot l'Orbitre, situé dans le Vieux-Montréal, le 6 avril : une révélation et un véritable présent pour son public.

Voici le lien pour découvrir cette artiste : https://www.instagram.com/jessicacharlie_musique/

Coup d'œil sur les skieuses et skieurs de Val-David

ALBUM souvenir VAL-DAVID

Paul Carle et Michel Allard,
Historiens

Un an après sa fondation en 1940, le club de ski de La Sapinière rejoint la cinquantaine de clubs de ski de Montréal et des Laurentides qui font partie de l'Union catholique interscolaire de ski. Ce regroupement organise des compétitions individuelles et en équipe pour la catégorie junior pour filles et garçons (16 ans et moins)¹. Aujourd'hui, c'est la division laurentienne de ski qui organise des compétitions pour les jeunes de 8 à 16 ans.

Dans cet article, nous jetterons un coup d'œil sur les performances de quelques-uns des jeunes skieurs et skieuses des équipes de Val-David, en particulier au sein du programme Nancy Greene.

Les origines du programme de ski Nancy Greene

En 1967, Nancy Greene, originaire d'Ottawa, ayant appris à skier en Colombie-Britannique, remporte la première Coupe du monde de ski alpin. En 1968, non seulement récidive-t-elle, mais elle décroche, aux Jeux olympiques de Grenoble, la médaille d'or en slalom géant ainsi que celle d'argent en slalom². Elle devient alors une gloire nationale et suscite chez les jeunes skieuses et skieurs le goût des compétitions. Profitant de cet engouement, les dirigeants d'Alpine Canada Alpin forment le projet de mettre sur pied pour les jeunes de 8 à 13 ans un programme regroupant des équipes de ski alpin. Nancy Greene accepta de parrainer ce projet qui prit son nom. L'organisation fut laissée à chaque province.

Le programme Nancy Greene dans les Laurentides

Dans les Laurentides, plusieurs stations de ski formèrent des équipes mixtes qui s'affrontaient l'une contre l'autre. Le système de pointage était organisé de telle sorte que chaque jeune athlète, peu importe son niveau d'habileté, pouvait récolter des points pour son équipe. À la fin de la saison de ski, les meilleures équipes s'affrontaient. La gagnante participait au championnat provincial.

Les équipes de Val-David

Disons-le sans ambages, les athlètes et les équipes de Val-David comptèrent parmi les meilleurs des Laurentides, voire du Québec. En voici quelques exemples tirés ici et là des journaux.

De 1971 à 1976

En 1971, l'équipe des jeunes skieurs du mont Plante dirigée par Ernest Banzer a « conquis le championnat de la section de la zone laurentienne sans connaître la défaite³ ». En 1973, les jeunes athlètes du mont Plante s'illustrent encore une fois⁴. En 1976, trois skieurs, Jacinthe Roch, Jacques

Laliberté et Jean-François Pilon, reçoivent les trophées *Honneur au mérite*⁵. La même année, les sœurs Élise et Michelle Martin, membres de l'équipe du mont Alta, remportent respectivement la coupe Sealtest, emblème du championnat provincial du ski alpin, et le titre de meilleure skieuse québécoise du circuit Pontiac de l'est du Canada⁶.

1980-1985

Formée en 1980, l'équipe Nancy Greene du centre de ski Vallée Bleue a remporté chaque année entre 1980 et 1984 une médaille d'or, d'argent ou de bronze. En mars 1985, elle remporte la finale du circuit tenue au mont Sauvage. Elle a aussi remporté la coupe Chuck Charlton, « ce qui est une première pour une équipe du circuit Nancy Greene⁷ ».

intrônisée au Temple de la renommée du ski des Laurentides en 2005;

- Nicolas Robichon sort vainqueur à la coupe Sealtest;
- Nathalie Cavezzali est médaillée de bronze en finale de la classe A de la zone Laurentienne;
- Richard Duquette et Pierre Danshysan se sont classés 2^e et 3^e chez les juvéniles de la classe A;
- L'équipe Nancy Greene de Vallée Bleue a remporté le championnat québécois;
- Enfin, les jeunes skieurs Anthony Stants et Luc Tessier se sont rendus au championnat Ultramar, sans oublier Pierre Charest de Belle-Neige qui a fini 2^e au championnat des mini-bosses.

Et le journaliste du *Ski-se-Dit* de conclure : « Qu'ils soient dans l'équipe du Canada, dans l'équipe du Québec, dans la zone laurentienne juvénile ou junior, félicitations à tous nos skieurs et skieuses de Val-David. »

Tant et si bien qu'en 1997, Nancy Greene viendra rencontrer les jeunes de Vallée Bleue.

¹ *Le Canada*, 11 décembre 1941, p. 9

² <https://olympique.ca/team-canada/nancy-greene-raine/>

³ *La Presse*, 28 avril 1971, p. A16

⁴ *La Presse*, 2 mars 1973, p. 3

⁵ *Ski-se-Dit*, avril 1976, p. 4

⁶ *Ibid.*

⁷ *Ski-se-Dit*, avril 1985, p. 4

⁸ *Ski-se-Dit*, avril 1986, p. 4



L'équipe des jeunes skieurs du Mont Plante, à Val-David, a récemment récolté de magnifiques succès. Elle a conquis le championnat de la Ligue Nancy-Greene (section de la zone laurentienne), sans connaître une seule défaite au cours de la saison. Chez ces jeunes champions, on compte : (de g. à dr., au 1^{er} rang) Paul Bélanger, Martin Boulet, Robert Mathieu et Patrice Kretz; (2^e rang) Pierre Brazeau, Isabelle Mathieu, Isabelle Kretz, Claire Brazeau, Gregg Griffiths et Alain Dufresne; (3^e rang) Pierre Mathieu, Jacques Dufresne, l'instructeur Ernest Banzer et Laurent Lalonde.

La Presse, 28 avril 1971, BANQ



Les médaillés d'or

L'équipe de Vallée Bleue, à Val David, a remporté la médaille d'or du circuit de ski alpin Nancy Greene lors de compétitions disputées dimanche dernier au Mont Sauvage. Les vainqueurs, qui ont également remporté la coupe Chuck Charlton plus tôt cette saison, ont posé fièrement avec leur monitrice Christiane Houle (à l'avant-plan) à la suite de leur triomphe. Bravo les filles! Bravo les gars!

La Presse, 2 avril 1985, cahier sport p. 22, BANQ

L'année faste de 1986

Nous pouvons qualifier de faste la saison hivernale de 1986 pour les athlètes de Val-David et de la région. Sous le titre « Le ski en bref », le journaliste du *Ski-se-Dit* dresse la liste de tous les skieurs et skieuses de Val-David et des environs qui ont reçu les grands honneurs⁸. Nous y retrouvons :

- Josée Lacasse, qui, en plus d'avoir gagné deux médailles d'or au Championnat canadien ainsi qu'une 2^e place en géant et une 6^e en slalom dans la série Nor-Am, a décroché le 5^e rang au Championnat du monde tenu à Bromont;
- Annie Laurendeau s'est signalée au Championnat canadien. Quelques années plus tard, en 2000, elle participera aux Jeux olympiques d'hiver d'Albertville et sera



La Presse, décembre 1997, p. 11

DANS L'AGENDA de France-Élaine

Députée de Bertrand et ministre responsable de l'Habitation, France-Élaine Duranceau présente ici les principales activités auxquelles elle ou les membres de son équipe ont participé le mois dernier.

Résumé des principales activités/rencontres de Mme Duranceau et son équipe au cours du mois de mars.

** = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté Mme Duranceau.

- 29 février :
- ** Lancement de la programmation du Festival Saint-Patrick, à Rawdon (Hugo Paquette)
- 1^{er} mars :
- ** Rencontre de travail avec différents gestionnaires du CISSS des Laurentides (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)
- 4 mars :
- Attribution provenant du programme de Soutien à l'action bénévole (SAB) au Théâtre Entre Amis, au bureau de circonscription;
- Visite de L'Ombre-Elle, à Sainte-Agathe-des-Monts
- 5 mars :
- Entrevue avec CBC-Radio, à Montréal;
- Rencontre du groupe Unis pour la Vie, à Montréal;
- ** Rencontre de travail avec l'attachée régionale de la ministre responsable de la région de Lanaudière (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)
- 6 mars :
- Communiqué national – annonce de la mise en réserve à des fins de protection le secteur du Mont-Kaaiop;
- ** Événement 100 % Femmes VIP Medialo, à La Conception (Lyne Lapointe)
- 7 mars :
- Visite d'immeubles de l'Office municipal d'habitation de Montréal, à Montréal;
- Visite de RESAC – Les Habitations du réseau de l'Académie, à Laval;
- Visite de La Maison St-Dominique, à Montréal;
- Visite de l'organisme Un toit en Ville, à Montréal;
- ** Rencontre de travail avec la DG de la MRC des Laurentides (Marianne Laliberté, Hugo Paquette);
- ** Annonce d'un partenariat entre Escouade pour l'enfance et Desjardins, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté);
- ** Dîner-conférence de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe, à Sainte-Agathe-des-Monts (Lyne Lapointe, Jacqueline Martin);
- ** 5 à 7 de la Chambre de commerce de Saint-Donat, à Ski La Réserve, à Saint-Donat (Hugo Paquette);
- ** Vernissage de l'exposition *Regards croisés en Matawinie*, au Centre d'interprétation multi-ethnique, à Rawdon (Lyne Lapointe)
- 8 mars :
- Visite du CPE La Barbouille, à Sainte-Adèle;
- Dîner avec des femmes d'influence, dans le cadre du Forum Bertrand, à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Entrevue avec *L'Info du Nord* (Medialo), à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Enregistrement vidéo pour La Tablée des Chefs, à Sainte-Agathe-des-Monts;
- ** Rencontre du comité d'action dossier Manoir des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 11 mars :
- Caucus des députés de Lanaudière – rencontre d'organismes régionaux, à Repentigny;
- Inauguration Habitations Papillon, à Montréal;
- ** Rencontre avec La Croisée des Laurentides et divers intervenants du milieu, à Mont-Blanc (Marianne Laliberté, Hugo Paquette);
- ** Rencontre de travail avec un représentant de Maison Phoenix, au bureau de circonscription (Marianne Laliberté)
- 12 mars :
- ** Lancement de la 21^e édition des Cuisines solidaires de La Tablée des Chefs, à l'École hôtelière des Laurentides (Jacqueline Martin, Hugo Paquette)
- 14 mars :
- Visite des Habitations Marie-Clarisse, à Québec
- 15 mars :
- Visite d'immeubles de l'Office d'habitation municipal de Québec, à Québec;
- Annonce des projets sélectionnés pour la Ville de Québec dans le cadre du 2^e appel à projets du Programme d'habitation abordable du Québec, à Québec



« C'est avec beaucoup de reconnaissance envers les bénévoles que j'ai participé au dîner communautaire organisé par le Centre d'action bénévole des Laurentides le 22 mars à Sainte-Agathe-des-Monts. »

- 17 mars :
- Visite du Marché de Rawdon et participation à la parade du Festival Saint-Patrick, à Rawdon
- 18 mars :
- Rencontre de l'équipe d'Innovation et Développement Économique Trois-Rivières, à Trois-Rivières;
- ** Rencontre du comité d'action dossier Manoir des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 21 mars :
- ** Dîner du club Les Val-Heureux, à Val-David (Marianne Laliberté, Jacqueline Martin);
- ** 5 à 7 de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe, à la Villa des Arts, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 22 mars :
- Rencontre avec le DG de La Hutte – ressource en itinérance;
- Dîner communautaire du Centre d'action bénévole des Laurentides, à la salle du Bel-Âge, à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Entrevue portant sur le travail de députée avec une étudiante du cégep Saint-Jérôme – Campus Mont-Tremblant;
- ** Rencontre de planification Programmation 2024-2026 régions Laurentides-Lanaudière, ministère des Transports et de la Mobilité durable (Hugo Paquette)
- 25 mars :
- Annonce du lancement des travaux du projet Habitations Rive-Nord, à Blainville
- 26 mars :
- Cocktail d'inauguration dans le cadre du 50^e anniversaire de l'École de technologie supérieure, à Québec;
- ** Assemblée générale annuelle de la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 27 mars :
- Déclaration de députée à l'Assemblée nationale : « Une année festive à la municipalité de Saint-Donat »;
- ** Rencontre du comité d'action dossier Manoir des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 28 mars :
- ** Rencontre informative en vue de la saison des inondations printanières, avec le ministère de la Sécurité publique (Jacqueline Martin)



FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU

DÉPUTÉE DE BERTRAND
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

819-321-1676

france-elaine.duranceau.berr@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Semaine de l'action bénévole,
du 14 au 20 avril:

**Merci de donner de vous-mêmes
à notre communauté!**

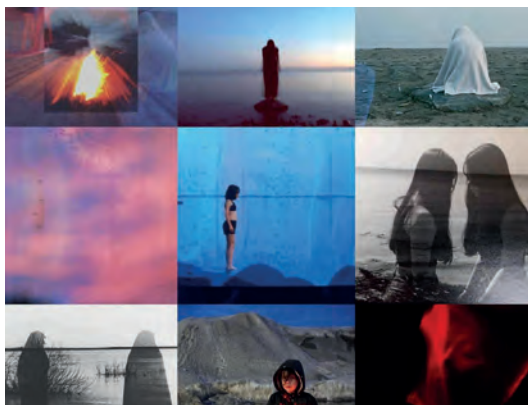
COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES de Marie

Événements à voir et artistes à découvrir! Tout près de chez nous ;))



Art visuel/Peinture : le Funky Art Cartel

Voici un collectif de trois femmes qui revendiquent la créativité au quotidien. C'est la rencontre de trois artistes des Laurentides : Alexandra La Haye, Maxime Dubé et Jessica Charlie L. Marleau, qui se sont donné comme mission d'inspirer le plus de gens possible par la création de murales funky dans des lieux diversifiés. Leurs murales présentent les éléments figuratifs qui se déposent dans un environnement abstrait et naïf. Les couleurs vintages et harmonieuses, les motifs rétro-pop en tapisserie et les designs végétaux funky sont au centre de leur travail.
funkyartcartel@gmail.com ou www.funkartcartel.ca



Photographie/Vidéo : Caroline Tou

Artiste visuelle d'origine trifluvienne, elle utilise la photographie, la vidéo et l'installation comme médiums d'expression. Son travail photographique a la particularité de révéler la nature extraordinaire de l'ordinaire. Elle s'inspire du quotidien dont elle isole des détails singuliers, des micro-événements. Cela donne une œuvre intimiste, sensible et délicate. Ses images, simples d'apparence, ouvrent les portes d'un monde invisible et poétique.
Visitez sa page Instagram pour la contacter et découvrir son univers totalement rempli de magie!



Musique/Groupe émergent/Auteur-compositeur-interprète : Frais dispo

C'est le groupe émergent qu'on a connu sous le nom de Foreign Diplomats depuis quelques années. Ils ont choisi d'offrir un nouvel album en français sous un nouveau regard, nouveau nom. Frais dispo marque un nouveau jalon dans le parcours d'Élie Raymond, Antoine Lévesque-Roy, Thomas Bruneau Faubert, Charles Primeau et Antoine Gallois. Le groupe a promené son répertoire indie pop d'un côté et de l'autre de l'Atlantique, se produisant dans des festivals de renommée. Ils s'ouvrent maintenant à d'autres couleurs alt-country, le folk et les expérimentations sonores. Un beau mélange à découvrir et d'une belle sensibilité. À ne pas manquer, au Mouton Noir de Val-David le 27 avril 2024.



Théâtre/Comédien/ Poésie : Machine Turing

Turing a construit une machine pensante qui se révélera être le premier ordinateur. Contraint au silence par les services secrets, il fut condamné pour homosexualité, avant de se suicider en croquant une pomme empoisonnée rappelant étrangement un célèbre logo. Une création théâtrale de l'auteur Benoit Solès et une mise scène de Sébastien David. Ça se passe au Théâtre Le Patriote, à Sainte-Agathe-des-Monts le 25 avril 2024 prochain.



Noémie Durand Photographie

Danse/Performance/Médiation culturelle : Rosalie Paquette

Une magnifique personne, jeune danseuse de la relève qui prend sa place depuis le secondaire, où je l'ai connue. Une artiste audacieuse, originaire des Laurentides. J'ai eu l'honneur d'enseigner à cette jeune femme assoiffée d'apprentissage, de découvertes et de défis. Elle continue sa voie avec ses études en danse au cégep Montmorency et avec sa participation à plusieurs projets à Montréal, à Ottawa, en passant par Vienne et Berlin. Elle sera en résidence de création à Danse Laurentides et on pourra profiter de sa présence et du fruit de son processus de création le 29 avril à 16 h. À surveiller! info@danslaurentides.com Espace de création en danse contemporaine, Sainte-Adèle.

Marie-Josée Larouche, résidente de Val-Morin | Chorégraphe en danse contemporaine et enseignante en danse-études à ANM

MARCHE GARIÉPY

BIÈRE ET VIN
FRUITS & LÉGUMES
DÉPANNEUR

1417, route 117, Val-David | 819 320-0182 | f

LE PLUS
GRAND CHOIX
DE BIÈRES
DE MICROBRASSERIE
des Laurentides

**Institut
Marlène**

Quand la beauté rencontre le mieux-être!

3241, rue Laverdure
Val-David | 819 321-7121
f info@institutmarlene.com

Prenez rendez-vous en ligne : www.institutmarlene.com



Quelques faits saillants

*La vie municipale vous préoccupe? Faites-nous connaître le sujet d'intérêt général qui vous touche plus particulièrement et nous publierons les faits le concernant.
Par courriel : redaction@ski-se-dit.info*

Cliquez sur les liens pour accéder directement aux sites internet, courriels et téléphones indiqués dans cette chronique.

Région

- La **Croisée des Laurentides**, organisme qui offre un hébergement d'urgence de 14 lits pour les personnes en situation d'itinérance, se voit forcé de fermer ses portes le 1^{er} mai, car son financement venant du CISSS cessera pour les deux prochaines années.
- **Jour de la Terre** : 22 avril
- Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration octroie une **contribution financière** de 240 000 \$ à la MRC des Laurentides pour réaliser des projets sur son territoire afin que ses collectivités soient plus accueillantes et inclusives.
- La MRC des Laurentides annonce l'adoption de son **Plan d'action en immigration** pour 2024-2026 avec de plus de 315 000 \$ déployés pour soutenir des initiatives visant à accueillir et intégrer les nouveaux arrivants.

Val-David

- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 14 mai, 11 juin à 19 h 30
- **Allée des créateurs**, au cœur du village du 8 juin au 14 octobre 2024 : appel de candidatures pour les artistes souhaitant partager leur créativité. **Date limite** : le vendredi 3 mai
- **Salon des artisans (14^e édition)** 30 novembre et 1^{er} décembre 2024 : appel de candidatures pour une trentaine d'exposants, artistes et artisans locaux, à la salle Athanase-David et au presbytère. **Date limite** : le vendredi 7 juin
- **Prochains marchés** à la salle Athanase-David (église) : **13 et 27 avril, 11 mai de 10 h à 13 h. Les marchés d'été rue de l'Académie commencent le samedi 25 mai dès 9 h.**

Val-Morin

- Politique pour la gestion du **Fonds vert** adoptée : la Municipalité lancera en août un appel de projets visant à protéger l'environnement, les écosystèmes, la biodiversité et à sensibiliser sa population
- Rétroactive au 1^{er} janvier 2023, la nouvelle convention **collective des cols bleus** a été signée le 8 mars et compte une indexation salariale de 19 % sur 6 ans et la semaine de travail sur quatre journées et demie, entre autres
- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 14 mai, 11 juin à 19 h

Sainte-Adèle

- **L'heure du conte avec Mademoiselle Julie** à la bibliothèque Claude-Henri-Grignon les samedis 20 avril et 18 mai à 10 h 30 : programme animé constitué d'histoires, de drôleries, de découvertes, de chansons, de jeux et de bricolages
- La Ville est désormais joignable en tout temps, jour et nuit, au numéro **3-1-1** pour toute question ou urgence

Sainte-Agathe-des-Monts

- D'avril à décembre cette année, l'aréna du centre sportif Damien-Héty subira plusieurs **travaux de rénovation** et de mise à jour. À l'automne, ce sera au tour de la piscine d'être rénovée (locaux, vestiaires, portes, etc.)

CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID (AFFILIÉ À LA FADOQ)

ACTIVITÉS DU PRINTEMPS



Assemblée générale annuelle

Le Club des Val-Heureux de Val-David inc. vous invite à assister à l'assemblée générale annuelle du Club le **jeudi 16 mai 2024 à 13 h 30** à la salle Athanase-David (église), au 2490, rue de l'Église, à Val-David. Il y a trois postes en élection cette année. Les personnes intéressées pourront poser leur candidature jusqu'au 15 mai à 16 h 30 en remplissant le formulaire de mise en candidature et en le remettant à Gilles BOURRET ou à Gaétane MOREST.

L'assemblée sera précédée d'un dîner à midi.

Pour assister à l'AGA, il est nécessaire de donner vos noms afin que nous préparions la liste des présences en me contactant à gbourretqc@yahoo.ca ou au 514 970-5800. Si vous donnez votre nom pour l'assemblée et le dîner, je le transmettrai à Jean-Claude RIFFET.

J'animerai l'assemblée générale pour la dernière fois, car après six ans, je dois quitter la présidence. Je remercie

tous les membres pour leur appui et les nombreux bénévoles qui ont travaillé et participé au succès des activités soit la Fête nationale, l'épluchette de blé d'Inde, l'Halloween et Patins et chocolat.

Dîner le jeudi 16 mai 2024 à 12 h

Le jeudi 16 mai 2024 à midi, nous aurons notre dîner mensuel avant l'assemblée générale annuelle. Pour vous inscrire, vous communiquez avec Jean-Claude RIFFET : 819 320-0264 ou jcriffet@cgocable.ca. Le coût est de 15 \$.

Souper de fin d'année et soirée dansante

Le souper de fin d'année aura lieu le 1^{er} juin à 18 h et l'arrivée est prévue à compter de 17 h 30. C'est un buffet chaud et froid et vous pouvez apporter votre boisson et une coupe pour éviter le plastique. Le coût est de 20 \$ et vous devez réserver et payer au plus tard lors du dîner du 16 mai. Pour vous inscrire, vous communiquez avec Jean-Claude RIFFET : 819 320-0264 ou jcriffet@cgocable.ca, ou auprès de Gilles BOURRET : 514 970-5800 ou gbourretqc@yahoo.ca.

Nous comptons sur votre présence en grand nombre à ces deux événements.

Gilles BOURRET, président

Club des Val-Heureux de Val-David inc.
Cellulaire : 514 970-5800

HORS frontières



En 2022, 10,6 millions de personnes sont tombées malades de la tuberculose, entraînant 1,3 million de décès. Les enfants sont plus à risque, 10 fois plus susceptibles que les adultes de développer une tuberculose résistante aux médicaments. C'est pourquoi cette année, la Tour CN sera illuminée en rouge pour souligner le besoin urgent d'investissements accrus dans la recherche sur cette maladie, qui est évitable et traitable.

COUP DE PLUME

LE CHIEN SOUS la couette

Judith Lavoie
Résidente de Val-David et professeure
de traduction à l'Université de Montréal

Je me présente : Huck Finn Lavoie, chien légitime de Judith Lavoie. Elle est occupée ces temps-ci, alors, sur les étranges conseils de sa fille, elle m'a demandé d'écrire sa chronique à sa place. Je ne pouvais pas lui refuser ça, elle s'occupe si bien de moi. Elle me nourrit, m'héberge, m'emmène marcher, même si je n'aime pas particulièrement la balade biquotidienne (je suis un chien spécial, évidemment), toujours est-il qu'elle avait d'autres chats à fouetter (ahhh je plaisante, fouetter des chats, quelle monstruosité!, au contraire, je voudrais bien être ami avec un chat, mais rien n'y fait, chaque chat croisé me fuit comme la peste ou fait le dos rond menaçant, je me mets à hurler comme un animal sauvage, *rrrouf rrrrouf!*, mais ça veut dire : *salut!, pas de stress, j'aimerais te connaître, rrrrouf, allez!.*, mais ça marche jamais).

Judith m'a dit le sujet de ses chroniques : la langue, les mots, tout ça. J'ai dit *wô minute, je connais rien là-dedans, moi là!* Elle m'a dit mais oui, tu me parles en ce moment (déjà... ça... c'est euh... moyennement vrai, mais bon), alors si tu me parles, c'est que tu utilises la langue, donc tu la connais. Me suis dit : *ouais, pas fou, pourquoi pas.* Ça fait que me voilà. Vous aurez donc droit à une chronique linguistique canine.



Huck Finn à Val-David en 2023

Le thème de ma chronique? Mon mot préféré. Tout le monde en a un (ou plusieurs), je suppose. Le mien (je vous entends penser... vous croyez que je vais

dire « nonosse » ou « baballe »... pff!), non, moi, mon mot préféré (c'est pas pour me vanter, mais je suis assez convaincu que vous le connaissez même pas),

il n'est pas français, pas anglais non plus, ni issu de l'italien (vous pensez évidemment à *farniente* ou à *dolce vita*), non, mon mot préféré, c'est *shōkakkō*, un mot japonais inventé par l'écrivain Haruki Murakami, qui désigne, et je cite la définition du *Dico des mots extraordinaires* de Jean Abbiateci : « [...] les petits bonheurs de la vie, les joies minuscules du quotidien : manger un bout de pain encore chaud [avouez], se glisser dans des draps propres [ou se rouler dans la boue], contempler une pile de vêtements repassés [plutôt sauter dessus] ou laisser *le chien* [la définition disait « le chat », je ne pense pas, non] venir sous la couette ».

Judith ne vous avait jamais parlé de ce dictionnaire-là? Ah ouin? Personne n'est parfait, évidemment. Faut pas lui en vouloir, la pauvre. Mais moi, personnellement, ça me procure un certain sentiment de *Schadenfreude* (autre mot que j'aime bien, et tiré du même dictionnaire). La *Schadenfreude*, c'est « [...] une expression allemande – *Schaden*, le malheur et *Freude*, la joie – qui désigne ce plaisir puissant et honteux qui vous envahit lorsque votre pire collègue se plante durant sa présentation ou que votre voisin détesté se casse la figure sur le verglas ». Ce n'est pas que je déteste Judith, n'allez pas croire ça. C'est seulement que... pour quelqu'un comme elle, qui aime tant les dictionnaires, il me semble que... je sais pas... elle aurait pu faire mieux.

CHRONIQUE N° 4

QUEL BON VENT vous amène?

Nicole Davidson
819 325-0444
nicoledavidson743@gmail.com

Marie-José Roy a spontanément accepté de participer à cette chronique. Retraitée depuis peu du monde de l'enseignement collégial, sportive et adepte de plein air, elle a effectué un long détour pour s'implanter à Val-David, il y a deux ans à peine.

Son projet de retraite tout tracé, elle pensait pouvoir voyager beaucoup. C'est donc avec son campeur qu'elle a pris la route. Elle est partie de Jonquière, au Saguenay, et c'est sur la Côte-Nord, à Havre-Saint-Pierre plus exactement, qu'elle a rencontré un Val-Davidois à bord de son campeur, lui aussi!

À partir de ce jour, elle se mit à voyager bien différemment de ce qu'elle avait prévu initialement. Durant toute une année, c'est l'aller-retour entre Jonquière et Val-David qui a occupé



Juillet 2021, Baie-Johan-Beetz, Côte-Nord

son cœur, son temps et ses loisirs, au point que Marie-José est tombée amoureuse de ce coin de pays. C'est ainsi qu'après avoir succombé aux charmes d'un de ses citoyens, elle a décidé de s'installer dans son extraordinaire village.

Tout est question de géographie amoureuse dans son cas, puisque ce n'est pas le dicton populaire *qui prend mari prend pays* qui s'avère; elle a choisi de s'installer à Val-David pour se rapprocher de son amoureux et... de sa famille en Estrie... La pandémie lui a fait réaliser qu'elle vivait vraiment

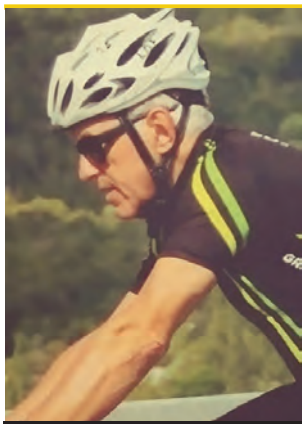
loin des siens et que Cupidon, ayant élu domicile à Val-David, lui permettait aussi de prendre deux fois moins de temps pour effectuer le trajet estrien.

Personne ne croira qu'elle a à peine soixante ans à la voir aussi active! Elle s'offre donc une nouvelle vie à Val-David et m'informe que le couple n'a maintenant plus qu'un seul campeur.

Sa formation universitaire et sa carrière ont accentué sa passion pour la langue française et pour son amour du Québec. Elle se fait toujours un plaisir et un devoir de corriger les anglicismes qui ponctuent trop souvent notre discours. Nous ne pouvons être surpris qu'elle fasse partie de l'exécutif du Parti québécois du comté de Bertrand.

Elle s'implique aussi dans sa nouvelle communauté, entre autres comme administratrice au conseil d'administration de l'Espace Butte à Mathieu. J'ai donc le privilège de la côtoyer et de l'apprécier.

Je la remercie pour sa confiance.



SORTIR DE LA SÉDENTARITÉ : le club des 150 minutes

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Quand un médecin de l'Institut de cardiologie parle à la radio, je tends l'oreille... Et quand il est urgentologue au même endroit depuis 35 ans, alors là, je n'échappe rien de ses propos... C'est qu'il est au cœur de l'action, le toubib! Il en a vu d'autres.

Personnage attachant, simple et plein de bon sens, le Dr Alain Vadeboncoeur est un nom (prédestiné?) bien connu du grand public. Il récidive cette fois-ci avec Le club des 150 minutes, un outil devant permettre aux gens peu ou pas actifs de gagner le gros lot en matière de bénéfices santé. La promesse est substantielle; son fondement, bien appuyé.

Dr Vadeboncoeur cite une étude solide réalisée auprès d'une cohorte importante d'infirmières ayant conclu que faire 150 minutes (ou plus) d'exercice modéré au cours d'une semaine permettait d'atteindre « la majorité des gains liés à l'exercice », celui-ci étant le plus important pour l'individu (après l'arrêt du tabac). En matière de santé du cœur, le médecin mentionne que l'exercice est un contributeur plus efficace que n'importe quel médicament préventif! Que ses avantages se vérifient dans la prévention de la dépression, du risque de fracture des os, de l'amélioration du sommeil tout autant que de la prévention du cancer. Il se désolé d'ailleurs que la sédentarité touche une clientèle de plus en plus jeune.

Un club sans abonnement ni carte de membre...

« Ce sont des personnes qui décident de bouger avec une cible à atteindre. » Le médecin a créé ce groupement virtuel* modelé sur sa propre expérience : « Je suis paresseux de nature, affirme-t-il candidement, et je n'ai jamais fait de marathon... » Les 150 minutes sont un objectif hebdomadaire pouvant être réparties à volonté dans les horaires chargés ou compliqués. En deux ou trois séances ou à découper en tranches aussi minces que souhaité, l'important est de cumuler le minimum requis pour accéder aux bienfaits pour la tête et le corps.

On parle de n'importe quel type d'activité, la marche étant la plus simple à entreprendre, pourvu que l'intensité soit minimale. En d'autres mots, « qu'on se rende au point où on est un brin essoufflé, où le rythme cardiaque s'accélère... »

Le Dr Vadeboncoeur estime que le réalisme de l'objectif suggéré permet d'espérer que les gens pourront tenir leur engagement plus facilement. Les 150 minutes peuvent être réparties en sessions de 30 minutes à l'heure du lunch durant les jours ouvrables, par exemple. C'est facile à suivre.

Et le fait de faire partie d'un groupe sur les médias sociaux* ajoute un effet de motivation non négligeable.

Plus jamais malade**, du physiothérapeute Denis Fortier

Voici un recueil d'exercices programmés pour viser la sérénité et allant dans le même sens que le club virtuel mis de l'avant par le Dr Vadeboncoeur.



Décidément, nous sommes choyés au Québec avec des gens compétents qui nous montrent la voie à suivre.

Chaque exercice est abondamment illustré et accompagné d'un code QR menant à une démonstration vidéo. Les bénéfices de cette démarche sont indéniables : réduction de la fatigue, soulagement de la douleur et amélioration de la gestion du stress, pour dire au revoir aux maladies.

Rien de plus pertinent et accessible pour se prendre en main.

* Le club des 150 minutes sur Facebook : <https://www.facebook.com/groups/6949848078458660>

** Chaîne YouTube de Denis Fortier : <https://youtu.be/XiWu132LohE?si=l4XBGljaLuSYtkUk>

L'ÉQUIPE FLIP OR

AU VIVA FEST à Las Vegas

L'équipe Flip Or de Flip école de cirque à Sainte-Adèle s'est rendue dans le Nevada, non loin de Las Vegas, pour participer au Viva Fest du 12 au 17 mars. Et ce fut un vrai succès pour les jeunes athlètes, qui étaient tous de retour victorieux. Félicitations!



De g. à dr. : Heidi Alain : roue allemande - médaille d'or; Madeleine Vachon : corde - médaille d'argent; Frédérique Dominique : trapèze - médaille de bronze; Angélie Major Varallo : tissu - médaille de bronze; Colin Saint-Cyr, Lucas Amoroso Colatosti et Victor Marceaux : acrobaties au sol - médaille d'or

EXCLUSIVEMENT DANS SKI-SE-DIT

UNE VISITE À l'usine Ski Trab en Italie

Phil Shaw

À la fin janvier, j'étais dans le nord de l'Italie pour plusieurs courses de ski de fond. Le voyage a été planifié longtemps à l'avance, et chaque jour était plutôt rempli. Je préfère mes séjours sportifs chargés, donc j'étais content de toute cette action, même si cela impliquait plusieurs heures de conduite! En effet, j'en ai profité pour aller rencontrer un nouveau fournisseur pour mes skis de fond, l'entreprise Ski Trab. Avec un trajet de 3 heures et demie jusqu'à Bormio, nous avons entamé notre journée tôt, en incluant un entraînement de ski de fond, bien sûr! Châteaux médiévaux, routes contournant et traversant les montagnes, paysages à couper le souffle nous ont accompagnés jusqu'au commerce et à l'usine. Un lieu moderne et un immense bâtiment de l'extérieur, il présente un cachet rustique de rue de campagne à l'intérieur, avec de nombreux skis en bois en exposition. L'espace commerce présente les skis, accessoires et vêtements, puis l'étage est attribué à l'inventaire, au R&D, au fartage/structure.



J'ai été également impressionné par l'accueil chaleureux et amical du propriétaire, Adriano Trabucchi. Brevages et collation santé, anecdotes de sportifs et considérations techniques concernant mes nouveaux skis nous ont bien occupés. J'ai même eu droit à un *stonegrind* spécial dont mes skis de course classiques avaient vraiment besoin après la Marcialonga. *Grazie mille*, Daniele Trabucchi. Merci aussi à Cinzia et Erika pour leur bon service. Inutile de dire que je recommande vivement les skis Trab à tous ceux qui recherchent un excellent rapport qualité-prix. <https://www.skitrab.it>



GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

ROULER pour l'école

				
Guy Bordeleau Cogeco Connexion	Véronique Guilbault Cogeco Connexion	Anastasia Unterner Cogeco Connexion	Mathieu Bilodeau Cogeco Communications	Anthony Lachance Cogeco Média

L'équipe Cogeco participera au Grand Défi Pierre Lavoie, et elle le fera au profit de l'école Saint-Jean-Baptiste, de Val-David. Les cinq membres de l'équipe prendront ainsi part à la 14^e édition du 1000 km les 14-15-16 juin, sur le campus de l'Université Laval, à Québec. Ils ont un objectif de 15 000 \$ pour ce défi à vélo auquel participeront 215 équipes de 5 cyclistes.



Le Grand Défi Pierre Lavoie encourage les saines habitudes de vie et l'activité physique de plusieurs façons, et le parcours de 1000 km compte parmi celles-ci. Chaque équipe doit s'associer à une école

primaire pour l'inciter à s'inscrire au défi des Cubes énergie du mois de mai et exercer une forme de parrainage auprès des jeunes. L'argent que l'équipe Cogeco récoltera sera ainsi remis à l'école Saint-

Jean-Baptiste et servira aux activités sportives des élèves. C'est ce qu'on peut appeler une initiative « gagnant-gagnant »!

Pour contribuer à leur collecte de fonds : https://www.legdpl.com/le-1000-km/les-equipes-inscrites/fiche-dequipe?id_equipe=4979

ENVIRONNEMENT

SE RÉCONCILIER AVEC LA NATURE : le contrat

Yves NantelChroniqueur sur l'environnement
et résident de Val-David

C'est tout un contrat que nous avons entrepris. Il se situe autant à l'échelle mondiale, nationale, qu'individuelle. Se réconcilier avec la nature implique de respecter ses règles afin de ne pas dépasser les capacités planétaires.

Le contrat

Le contrat repose sur deux axes majeurs et un axe transversal.

Axe majeurs :

- la réhabilitation du climat
- le maintien de la biodiversité

Axe transversal :

- la justice climatique

La réhabilitation du climat

Les émissions des GES, responsables du réchauffement climatique et de ses conséquences sur la planète, sont constituées à 72 % de gaz carbonique (CO₂), 19 % de méthane (CH₄) et 6 % de protoxyde d'azote (N₂O).

Le trop-plein de CO₂ provient très principalement des énergies fossiles que sont le charbon, le pétrole et le gaz naturel que nous extrayons du sous-sol et dont la combustion produira de l'énergie pour produire les biens, se déplacer, se chauffer, cuire les aliments.

Le contrat consiste alors à remplacer les énergies fossiles par les énergies renouvelables, dont l'éolien, le solaire et l'hydraulique. Le débat est en cours sur la pertinence et la nécessité du nucléaire.

Pour atteindre le contrat, on discute de l'utilisation des techniques de captage et stockage de carbone. À ce jour, rien ne laisse croire qu'elles peuvent s'avérer des moyens substantiels sur lesquels on peut compter.

Les émissions de méthane et de protoxyde d'azote sont issues de l'élevage des ruminants et du traitement des déchets pour le premier gaz et des fertilisants et autres rejets agricoles pour le second.



*« Nous menons une guerre contre la nature.
Si nous la gagnons, nous sommes perdus. » – Hubert Reeves*
Vue de la rivière Malbaie dans le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie

Le contrat nous obligera à diminuer radicalement la production de viandes rouges et donc de leur consommation. Nous devons adopter l'agroécologie, à savoir des méthodes de culture qui épousent les façons de faire de la nature. Plusieurs expériences sont réalisées actuellement, mais nous sommes loin de leur application intégrale. Le défi est grand, car il faut continuer à produire pour se nourrir.

La réhabilitation du climat passe aussi par la préservation des puits naturels de captage de carbone que sont les océans et la terre. Les océans sont les plus grands capteurs de CO₂. Il faut donc à tout prix les dépolluer et restaurer leurs capacités maximales de captation. À preuve : si la biosphère terrestre – forêts, marais, pergélisol – contient 4 fois plus de carbone que l'atmosphère, les océans, pour leur part, en contiennent 47 fois plus. En plus de la captation du carbone, les océans nous procurent un réservoir de nourriture et d'emplois des plus importants.

La cible à atteindre : la carboneutralité en 2050, la réhabilitation en 2100.

Le maintien de la biodiversité

Des scientifiques estiment que nous venons d'entrer dans l'ère de **la 6^e extinction de masse**. On parle d'extinction de masse au moment où plus de la moitié de la vie sur terre disparaît.

Le taux d'extinction des espèces connaît une accélération de 100 à 1000 fois plus rapide que celui qu'on associe aux événements catastrophiques survenus au cours des dernières dizaines et des derniers millions d'années. Selon l'IPBES¹, en continuant comme en ce moment, un quart des espèces seraient menacées d'extinction dès les prochaines décennies.

La nature évolue lentement dans un équilibre relatif entre tous ses éléments. Aujourd'hui, un de ses éléments, les Humains, est en train de détruire cet équilibre avec une fulgurance inédite.

Le contrat pour le maintien de la biodiversité doit comprendre :

- la restauration de la capacité de reproduction de la vie dans les océans. Cette capacité est amoindrie à cause de la surpêche industrielle, de l'acidification des océans, de la pollution par les plastiques, avec comme conséquence la perte des services qu'ils nous apportent (nourriture, emplois);
- la création d'aires marines et terrestres protégées;
- la réduction de la déforestation;
- la minimisation de l'artificialisation des terres. Cette dernière est occasionnée par l'étalement urbain alors qu'on remplace le sol naturel par de l'asphalte, du béton, des édifices...

Il existe un lien étroit entre le dérèglement du climat et la perte de biodiversité. Le contrat doit en tenir compte dans sa stratégie.

La justice climatique

Le contrat doit aussi comprendre un axe transversal, un axe qui traverse les deux premiers. Le principe du « pollueur-payeur » est le pivot sur lequel oscille la justice climatique.

C'est vrai à l'international : on ne doit pas exiger des efforts démesurés aux pays dont les habitants ont une empreinte écologique faible. Au contraire, la justice climatique implique que l'on doive aider ces pays à sortir des énergies fossiles, par exemple, tout en assurant leur développement.

La même logique s'applique à l'intérieur de chaque pays. Ceux qui ont contribué au dérèglement du climat et à la perte de la biodiversité doivent assumer leur réhabilitation proportionnellement à leur contribution.

Oui, tout un contrat. Avons-nous le choix? Les sceptiques seront confondus au fur et à mesure des événements catastrophiques que la nature s'apprête à nous infliger.

¹ IPBES : Plateforme intergouvernementale scientifique sur la biodiversité et les services écosystémiques, créée en 2012 par 140 pays. On la compare souvent au Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC).



AVRIL, pour cuisiner sans recette

Louise Duhamel

Chroniqueuse culinaire, chef bénévole des dîners communautaires et résidente de Val-David

Dans ma dernière chronique, le défi de cuisiner un plat sans recette consistait à utiliser comme ingrédients des pommes, du beurre, du cari, du sirop d'érable, du riz rond, du lait de coco et du sucre. Voici le plat que j'ai cuisiné : un pouding au riz au gingembre et au lait de coco garni de pommes sautées au cari et nappé de caramel d'érable. Je me suis régalée. Et vous?

Le riz est un univers de découvertes et de voyages comprenant différentes gammes de parfums, de couleurs, de formes et de textures. Pensez entre autres à l'arôme floral du riz au jasmin ou au léger goût de noisette du riz noir. Les variétés de riz sont nombreuses : de couleur blanche, noire, brune, verte, rose; de forme ronde ou allongée; de différentes grosseurs, à grains longs, moyens ou courts. Pour la confection de mon pouding, je me suis servie de riz Bomba (généralement utilisé pour la paëlla), un riz à grain court et à l'amidon élevé qui



développe un moelleux parfait. À défaut, j'aurais pu utiliser un riz italien comme le Vialone Nano, le Carnaroli, l'Arborio ou le Baldo. Ces riz servent habituellement à préparer des risottos, des *supplis al telefono* ou des *arancini*, car ils relâchent eux aussi beaucoup d'amidon, ce qui assure la texture souhaitée, crémeuse ou collante.

Les riz ne s'utilisent pas tous de la même façon et ne cuisent pas de la même manière. Bien connaître les proportions de liquide et les temps de cuisson est primordial pour cuisiner un bon plat de riz sans recette. Ainsi, la cuisson du riz basmati à grains longs et fins nécessite moins de liquide et de temps de cuisson qu'un riz à grains ronds, bruns ou les riz étuvés. Un conseil d'amie : faites-vous un tableau de cuisson et de proportions (Internet vous aidera), décidez du type de mets, choisissez la variété de riz et faites vos propres combinaisons de saveurs. Peut-être serez-vous tentés d'ajouter à votre répertoire de recettes celles du *tahdig*, du *biryani* ou du *kedgeree*...

D'autres facteurs entrent en cause pour réussir des plats savoureux. L'assaisonnement avec le sel, par exemple, joue un rôle important pour conserver les aliments ou en relever le goût. Les cuisiniers bénévoles des dîners communautaires de Val-David en sont bien conscients. Ils ajoutent une proportion importante de sel à l'eau de cuisson des légumes verts, soit 10 grammes par litre d'eau. Cela leur assure une couleur verte attrayante, une saveur et une texture optimale en quelques minutes de cuisson. Évidemment, ils savent aussi qu'il faut ajuster cette proportion pour la cuisson des pommes de terre, car celles-ci absorbent plus de sel en raison du temps de cuisson plus long que nécessite leur grosseur. Élémentaire, mon cher Watson!

Tout est question de mathématiques... et le temps fait partie de l'équation. Un filet de truite assaisonné de sel à cru prendra moins de temps à se transformer en gravlax qu'un filet de saumon plus épais. Une dinde devra rester plus longtemps dans la saumure qu'un poulet. Une viande préparée pour être consommée froide nécessitera plus de sel à la cuisson que si elle est servie chaude. Pourquoi? En général, la température des aliments affecte notre perception du goût. Donc, si j'utilise une quantité de sel équivalant à 10 % du poids d'une longe de porc que je veux manger chaude, cette proportion augmentera à 13 % si je veux plutôt la servir comme viande froide, et ce, pour en maximiser la saveur. Aussi, il se peut qu'à volume égal, pour optimiser la saveur de ma vichyssoise (soupe froide), j'utilise plus de sel que si je prépare un velouté de poireaux et pommes de terre (soupe chaude de même composition).

Il est bien utile de savoir qu'une des règles importantes en cuisine est d'ajouter le sel tôt et souvent pendant la cuisson, car cela lui permet de bien pénétrer dans les aliments et d'en rehausser la saveur. Lorsque je prépare une soupe ou une sauce, par exemple, j'ajoute du sel aux légumes pendant qu'ils suent ou rissolent et avant d'ajouter le liquide pour faire ressortir leurs saveurs naturelles. Si le sel est ajouté plus tard dans le processus de cuisson, le plat aura un goût salé mais manquera probablement de profondeur de saveur. Sachez que dans tous les cas, il faut tout de même ajouter son grain de sel en fin de cuisson!

Voici le défi du mois... vous devez réaliser un plat avec les ingrédients suivants : truite entière, oignon, aneth, persil, citron, gros sel, blanc d'œuf. Et dites-vous qu'un bon repas sans recette, ce n'est pas bien sorcier à faire!

Bon appétit!

FFAVM
3^E ÉDITION



BILLETTERIE → FFAVM.COM

1-5 MAI 2024

MRC DES
LAURENTIDES

Val-Morin

TELEFILM
CANADA PARTENAIRE
DE L'ÉVÉNEMENT

Employée
du mois



Fidèle au poste depuis 2 ans,
elle a fait preuve de détermination
et de persévérance, ce qui l'a aidée
à relever plusieurs défis. Cette employée
a toujours le cœur à l'ouvrage et
a un bon esprit d'équipe.

Bravo, Sonia!

- SANTÉ VOYAGE
- VACCINATION
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- CHOLESTÉROL
- NETTOYAGE D'OREILLE
(AVEC PRESCRIPTION)
- SOINS DES PIEDS

**LUNDI AU
VENDREDI**
9 h à 18 h
SAMEDI
9 h à 17 h
DIMANCHE
FERMÉ



familiprix

Maxim Charland
PHARMACIEN

1291, rue J.-B.-Dufresne, Val-David, Qc J0T 2N0
T 819 322.3232 F 819 322.6434



clinique
DENTAIRE
VAL-DAVID inc.

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

HEURES D'OUVERTURE
Lundi : 8 h 30 à 17 h
Mardi - Mercredi - Jeudi : 8 h 30 à 16 h
Vendredi (1 sur 2) : 8 h 30 à 15 h

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal
Service d'implants et denturologie Jordan Martin-Magny

2350, rue de l'Église, Val-David • 819 322-9999



GRAPHISME
IMPRIMERIE
NUMÉRIQUE
T-SHIRTS
PROMO

pour tous vos projets
VISUELS ET IMPRIMÉS

SAINTE-ADÈLE

450 229-0395 | pixelcreatif.com | **f** Pixel Créatif



SALLE À MANGER | TERRASSE

CHANSONNIERS
Tous les jeudis

DÉJEUNERS - Buffet à volonté
Tous les samedis et dimanches

987, Route 117, Val-David | 819 322-3422
www.restaurantnikos.ca



519, RUE PRINCIPALE
SAINT-DONAT
QC J0T 2C0
TÉL.: 819 424-2815
TÉLÉC.: 819 424-5478

PETER RADO
B. SC. A., A.G.
prado@rcgag.net
www.rcgag.net

18, RUE ST-HENRI EST
STE-AGATHE-DES-MONTS
QC J8C 1S9
TÉL.: 819 326-0323
1 877 226-0323
TÉLÉC.: 819 326-8157

TENUE DE LIVRES
HAMEL

FRANCIS HAMEL

819 325-3580
www.tenuedelivreshamel.ca

La famille Chan & Chen
à votre service depuis 1979

FERMÉ
Dimanche,
lundi et
mardi



RESTAURANT
Le PORT de CHINE
SAINTE-AGATHE

Cuisine asiatique par excellence!

COMMANDES POUR EMPORTER
SERVICE DE LIVRAISON
SALLE À MANGER

1100, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts

819 326-8939
leportdechine.com

Révision
Correction d'épreuves
Traduction

Maryse Froment-Lebeau
www.revisiondetextes.ca
fl.maryse@gmail.com
514 347-8634

b v o n a
3 q g p é
d m e y e
j 2 e a e
h c p s p
g o 7 y ?
é p d k v
P o { } & *
d e h s w
h g y d a
5 % c é Q
y d i q g
H & b n e
é a s k e
g t g u ä
w b 8 4 m
@ i 6 é « »
3 e e 2



Etienne
SAVARD inc.

Société par actions d'un courtier immobilier

819 322 3666

etienne.savard@remax-quebec.com

www.etiennesavard.com



bonjour
Agence immobilière

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

2515, rue de l'Église
VAL-DAVID



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES

Charmante et lumineuse propriété rénoverée de 1 chambre. Sous-sol aménagé. Salle de bain avec douche et laveuse/sécheuse au sous-sol et salle d'eau au RDC. Grande salle familiale avec poêle à bois. Vue sur le lac Ménard. Située à quelques pas de la plage municipale du Lac Ménard et à proximité de l'épicerie « coop » du village, parc, patinoire, petit resto, etc. Desservie par l'égout et l'aqueduc municipal.



VAL-DAVID

Propriété ensoleillée de 3 chambres, Salle à manger vitrée sur 3 faces pouvant servir aussi de bureau, boudoir ou autre. Entre Saint-Agathe et Val-David, 2 chambres sont aménagées au sous-sol, aussi possible d'aménager une salle familial ou autre et salle de bain à terminer. Terrain de 21 000 p.c. bordé d'un ruisseau.



VAL-DAVID - 399 000 \$

Spacieux plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, grande salle à manger donnant sur la grande terrasse ensoleillée, sous-sol aménagé donnant accès au grand garage 20 x 22. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Vue sur la montagne de Vallée bleue. Secteur paisible, à proximité du centre de ski Vallée Bleue et du village, des services, des activités de plein air (vélo, marche en montagne, ski, raquette, etc.), parc linéaire et régional. **MLS 23179578**



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES - 330 000 \$

Grand plain pied lumineux, aire ouverte, 3 chambres, possibilité de 2 chambres supplémentaire mais installation septique pour 3 chambres. Cuisinière au bois au rez-de-chaussée et poêle à bois à la salle familiale. Garage simple + annexe attaché avec autre porte de garage pour VTT, tracteur à gazon etc. Terrain plat de 36 446 pieds carrés. **MLS 15265549**



VAL-DAVID - 425 000 \$

Propriété de style contemporain. Construction 2017. Vue sur les montagnes et accès notarié au lac Ménard. Propriété lumineuse, avec grand espace commun à aire ouverte, cuisine bel îlot offrant de beaux espaces de travail et de rangement. Immense porte patio de 11.6 p dans la salle à manger donnant sur la cour. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 ch. (petites dimensions), immense salle de bain, salle de lavage et rangement. Remise. À proximité du village, de ses activités de plein air et culturelles, de ses services, centres de ski, etc. Idéal pour un couple, petite famille ou pied à terre. **MLS 22388423**



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 259 000 \$

Triplex incluant la maison principale de 4 chambres avec 1 salle de bain et 1 salle d'eau, libre présentement pour l'acheteur + un bachelors qui est à l'arrière de la maison principal qui est déjà loué, une maisonnette dans la cour arrière qui n'est pas habitable et à besoin de rénovation majeure, bénéficie d'un droit acquis donnant un beau potentiel de revenu. À distance de marche du centre ville, du lac des Sables et des services. Idéale pour propriétaires occupants, pieds à terre ou pour investisseur. **MLS 28157590**



VAL-DAVID - 379 000 \$

Duplex. Beau 4 1/2 en rez-de-jardin et un grand logement de 2 chambres + mezzanine. Les 2 logements avec foyer à combustion lente. À proximité des activités de plein air et culturelles, des services, parc régional et linéaire, centre de ski, etc. Idéal pour propriété à revenus, résidence secondaire ou principale avec revenu supplémentaire. Location à court terme non permise. **MLS 26144058**



VAL-DAVID - 299 900 \$

Charmant jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité qui est à l'arrière. Grande fenestration sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et salle d'eau, foyer au salon. Demi sous-sol avec 2 grandes chambres avec grande fenestration. Cette unité fait toute la façade sur le chemin public, son entrée est à l'avant et du coté droit. Le sous-sol (2 chambres + salle de bain + corridor) a été entièrement refait en 2022. Idéal pour couple, petite famille ou pied à terre. Proximité du ski Vallée Bleue, du village, des services, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin. **MLS 11015968**



VAL-DAVID - 295 000 \$+TPS/TVQ

Boulangerie reconnue et établie depuis plus de 20 ans avec grand potentiel d'expansion. Possibilité de reprendre la vente aux resto, épiceries et en gros pour augmenter vos revenus considérablement. Très grand local dans un bâtiment récent. Équipement de qualité avec grand potentiel de production de pâtisserie, boulangerie, viennoiserie, etc. Emplacement stratégique et visibilité exceptionnelle en plein cœur du village de Val-David et ses activités, juste en face du Métro et du magnifique marché d'été de Val-David. Une occasion rare! Faites vite! **MLS 14315897**



VAL-DAVID - 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement (îlot à venir), fenêtré de 14 pieds donnant sur cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger avec porte patio de 12 pieds donnant sur grande terrasse intime 15 x 23, fenestration abondante. 4 chambres, 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, serre de 16 x 12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). Escalier menant au 2^e étage rénové et nouvelle rampe. **MLS 11364976**



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 475 000 \$

Charmante propriété. Emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts, de l'autoroute 15 et la route 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol. Garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. **MLS 25935445**

**JE M'OCCUPE DE VOUS
POUR VENDRE
OU ACHETER
CONTACTEZ-MOI :
819 322-3666**

**ESTIMATION
GRATUITE
TERRITOIRES DESSERVIS :
Sainte-Agathe-des-Monts,
Val-David, Val-Morin,
Sainte-Adèle et environs**

TERRAINS À VENDRE

VAL-MORIN

PRIX DEMANDÉ : 2 200 000 \$+TPS/TVQ - MLS 14841989

Magnifique domaine privé de 1 475 549 pieds carrés au cœur de la nature, avec chemin privé aux normes municipales déjà en place. Il ne manque que la couche de gravier de finition qui sera faite. 11 lots subdivisés et cadastrés dont 6 lots donnant une façade sur le magnifique lac Léon. Vendu dans l'ensemble seulement donnant la possibilité de faire votre domaine privé ou déjà prêt pour un développement éventuel.

VAL-DAVID

PRIX DEMANDÉ : 149 900 \$ - MLS 14726274

Terrain de boisé de 66 250 pieds carrés, offrant une possibilité de vue sur les montagnes à l'arrière. À proximité des pistes de ski de fond du réseau de plein air et du parc régional, du village et ses activités.

VAL-DAVID

PRIX DEMANDÉ : 125 000 \$ - MLS 14106523

Secteur recherché, produit rare! Terrain de 4799.6 pieds carré. Au cœur du village rue tranquille en retrait, à distance de marche de tout (parc linéaire et régional), ski, vélo, pharmacie, épicerie, resto, école primaire public et privé et plus encore. Desservi par les services d'aqueduc et d'égout municipaux. Zone mix-06 permettant unifamilial et duplex, voir courtier pour détails du zonage.

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES

PRIX DEMANDÉ : 200 000 \$ - MLS 17172393

Secteur du lac Swell, à ±10 minutes du village de Val-David. Terrain de forme irrégulière de 1 009 967 pieds carrés au total avec possibilité d'aqueduc municipal par la rue Étienne. Terrain boisé et privé juste à côté du lac Swell, de sa plage publique et du tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). Idéal pour un domaine privé. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond ou sentier de motoneige. Devra être vendu avec les lots 5930288 et 5 930 285 (inscription Centris # 17634155)

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES

PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 17634155

Secteur du lac Swell, à ±10 minutes du village de Val-David. Terrain enclavé 42 007 pieds carrés qui devra être vendu avec l'inscription Centris #17172393 qui est au prix de 200 000 \$ donnant façade et accès sur la rue Étienne et possibilité d'aqueduc municipal par la rue Étienne. Terrain boisé et privé donnant sur la plage du lac Swell et voisin du tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). Idéal pour un domaine privé. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond ou sentier de motoneige.