

LE JOURNAL

# Ski-SE-Dit

.info

## AUTOMNE POUR TOUS

*Il fait toujours beau quelque part, surtout à Val-David*



Curieux, élégants, nos amis les chevreuils sont partout chez eux, à Val-David.



René Dupéré en concert intime avec Francesca : le compositeur d'Alegria redonne vie aux plus belles chansons du monde (page 12)



Les reconnaissez-vous? En 1950, ils ont fait leur première communion à l'église de Val-David (page 23)

Le journal communautaire de Val-David et ses environs  
OCTOBRE 2016 - Vol. 43, n° 9 - 24 pages



Val-David  
*Un monde à part*

Le coin d'œil municipal

Lire page 15



Gary Lindner et vous, au LézArts. Le jazz pour tous (page 12)



La Table des Gourmets reçoit les amis du journal et un chef de Montréal : une belle tradition qui s'installe (page 23)

Depuis 43 ans avec passion

**GRANDE VENTE SURPLUS D'INVENTAIRE DU 15 AU 31 SEPTEMBRE**

**MAZDA CX-5 SKYACTIV GX FWD 2016.5**

LE GUIDE 50 DE L'AUTO 2016

seulement!

LOUEZ-LE À PARTIR DE	LOCATION	TAUX D'INTÉRÊT DE	CELA ÉQUIVAUT À
<b>124\$*</b>	<b>60</b>	<b>0.99%</b>	<b>62\$</b>
AUX 2 SEMAINES 0 \$ D'ACOMPTÉ	MOIS		PAR SEMAINE

\*Offre valide sur modèle NVXK66AA50. Frais de transport et préparation inclus; taxes, frais et couleur perlée en sus. Détails chez Mazda Val-David.




mazda  
**VAL-DAVID**

1004, Rte 117  
**VAL-DAVID**  
819 322-3937  
1 877 322-3937  
www.mazdavaldavid.com

VENTES OUVERT LE SAMEDI



**metro**  
L. Dufresne & fils

**AU COEUR DU VILLAGE ET DES GENS !**

2500, rue de l'Église VAL-DAVID 819 322-2030

**LES PETITS POTS MAISON**

*Préparez vos délicieuses conserves de fruits, légumes marinades et sauces*

**TOUT EST À PORTÉE DE MAIN**

Fruits et légumes de saison  
Fines herbes fraîches, épices  
Pots Mason et accessoires



## LA PHOTO mystère

Oui, on aura reconnu sur cette photo le lac de la Sapinière. En creusant un peu son histoire, on pourra remplir quelques espaces vides de notre mémoire. Voici ce que Sandra Mathieu, qui vous a proposé cette photo en septembre, a trouvé à son sujet.



Dès l'automne, l'eau du lac est régularisée à la hauteur du ruisseau et au printemps, elle est exhaussée pour reformer le lac. Jean-Louis, Alfred et Fernand, trois des fils de Léonidas, participent aux opérations de dragage avec des citoyens du village et,

Au printemps 1933, Léonidas Dufresne érige un barrage à même le ruisseau Doncaster, lequel s'alimente principalement du déversement des eaux qui descendent des montagnes du premier et du deuxième rangs du canton Doncaster et du onzième rang du canton Wexford.

Notre bâtisseur construit un lac artificiel qu'il nomme le lac Dufresne. On exécute des travaux de dragage des abords du ruisseau avec des scrapers tirés par des chevaux.

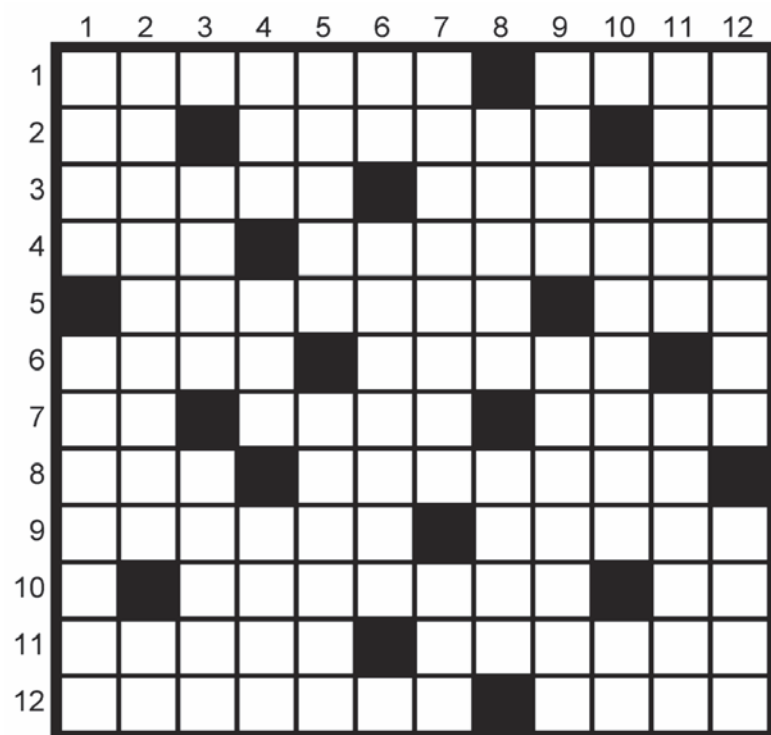
notamment, Naphtalie Ouimet et plusieurs membres de la famille Vendette.

Plus tard, ce plan d'eau est officialisé sous la dénomination : lac la Sapinière. L'Hôtel La Sapinière, quant à lui, apparaît dans le décor de Val-David en 1936.

Source : [http://www.histoirevaldavid.com/html/histoire\\_fiche.php?id=35](http://www.histoirevaldavid.com/html/histoire_fiche.php?id=35)

EXCLUSIF - mots croisés

Solution p. 4

Auteur: Pierre L. Mongrain  
Info: [verbicruciste@gmail.com](mailto:verbicruciste@gmail.com)

Horizontalement

1. Viscère - Vitesse du son.
2. Ordinateur - Sert à frapper les monnaies - Exclamation de rire.
3. Canard nordique - Individu rusé.
4. H2O - Qui vient d'Écosse.
5. Sorte de pâté cuit - Belle-fille.
6. Pale d'une hélice - Alouette d'Afrique.
7. Police (n.p.) - Risque d'inconvénients - Greffe.
8. D'accord - Délester.
9. Milieu - Vesser.
10. Tour de garde d'une sentinelle - Polonium.
11. Abasourdi - Tenture.
12. Parallélogramme - Crochet.

Verticalement

1. Cimenterie - Marginal.
2. Relatif à la hanche - Holmium.
3. Combat singulier - Inné.
4. En forme d'oeuf - Réanimation - Siège bas.
5. Viser - Petit vol.
6. Argon - Petit ciseau.
7. Militaire d'une armée coloniale - Colère.
8. Faisceau de radiations lumineuses - Cor du cerf.
9. Réservé aux officiers - Fable.
10. Bureau - Einsteinium.
11. Tissu musculaire - Décès.
12. Hérissé - Moulinet.

LE JOURNAL  
Ski-SE-Dit  
DEPUIS 43 ans AVEC PASSION  
Le journal communautaire de Val-David et ses environs

2496, rue de l'Église, suite 200  
Val-David (QC) J0T 2N0  
Téléphone : 819 322-7969  
Courriel : [ski-se-dit@cgocable.ca](mailto:ski-se-dit@cgocable.ca)

LISEZ VOTRE *SKI-SE-DIT* EN LIGNE!TAPEZ : [ski-se-dit.info](http://ski-se-dit.info)

Lisez « Entre les lignes », une page exclusivement disponible sur le site Internet.



Année de fondation du journal *Ski-se-Dit*: 1973  
Premier rédacteur en chef : Guy Leduc

Conseil d'administration :

Suzanne Lapointe, présidente  
Jean-Patrice Desjardins, vice-président et secrétaire  
Louise Duhamel, trésorière  
Jocelyne Aird Bélanger, administratrice  
Sandra Mathieu, administratrice

Chroniqueurs et invités :

Dominique Béliveau  
Pierre Blain  
Jean-Patrice Desjardins  
Louise Duhamel  
Maryse Froment-Lebeau  
Sylvie Flament  
David Graham  
Andrée Hamelin  
Sandra Mathieu  
Gilles Matte  
Katty Poulain  
Barbara Strachan

Merci à nos collaborateurs, à nos reporters et à nos membres de soutien.

Rédacteur en chef : Michel-Pierre Sarrazin

Révision linguistique : Maryse Froment-Lebeau

Mise en page : Pixel Créatif 819 216-1436

Impression : Hebdo Litho

Coordination publicitaire : Michel-Pierre Sarrazin

Livraison commerciale : Agnès Guay, Louis Sarrazin

Webmestre : Jean-Patrice Desjardins

Pour toute réservation publicitaire : 819 321-9269  
ou par courriel à l'adresse ci-dessus.

Vous voulez être publié-e?

Suivez ces instructions : envoyez votre texte de moins de 500 mots en format Word 12 points, police Times ou Times New Roman sans mise en page excessive, ni bordures, ni trames. Vous augmentez ainsi vos chances que votre texte soit choisi... Pour les photos, rappelez-vous : une bonne ou haute définition augmente la qualité de la reproduction. Merci de votre collaboration.

PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER  
PHOTOS ET TEXTES : 14 novembre 2016

Note : la date de tombée est la date limite pour nous faire parvenir vos textes et photos (ne pas envoyer de courriels plus lourds que 3 meg, ils seront automatiquement rejetés).

PROCHAINE PARUTION :  
8 décembre 2016

VOICI LES 93 POINTS DE DISTRIBUTION DANS LA RÉGION OÙ VOUS POUVEZ TROUVER UN EXEMPLAIRE PAPIER DE VOTRE JOURNAL *SKI-SE-DIT*: Val-David: Auberge du Vieux Foyer • Auberge Le Creux du Vent • Auto Value Val-David • Bibliothèque de Val-David • Bio Sattva • Bistrot C'est la Vie • Bistrot des artistes • Bistrot Général Café • Bistrot Le Mouton Noir • Bistrot Plein Air • BMR Eugène Monette Inc. • Boutique Jeux Après-Ski • Brasserie & bistrot Le Baril Roulant • Bureau touristique La Petite Gare • Chalet Anne-Piché • Chalet Chanteclerc • Caisse Desjardins, succ. Val-David • Casse-Croûte du Parc • Centre d'exposition la Maison du Village • Chiropodiste, Dr Charles St-Pierre • Clinique dentaire Dr Pitt • Coiffure Rita • Dépanneur Couche-Tard • Dépanneur des Vals Ultramar • École St-Jean-Baptiste • Fruits et légumes Val-David • Garage B. Grill et Fils inc. • Herboristerie La Clef des Champs • Institut de Beauté Marie-Denise Tremblay • Magasin Général • Mairie de Val-David • Kilomètre 42 • Lavoir Val-David • Lézards Loco • Marchés d'été et d'hiver de Val-David • Mazda Val-David • Metro L. Dufresne et Fils • 1001 Pois • Pharmacie Familiprix Charland et Segard • Re/Max Étienne Savard • Restaurant Clémentine • Restaurant La Table des Gourmets • Restaurant Le Villageois • Restaurant l'Express Océ • Restaurant Jack Rabbit • Restaurant O Cèdre • Restaurant Le Petit Poucet • Restaurant Tim Horton's • Restaurant Station Val-David • Restaurant Subway • Rock & Ride • Simon Groulx, chirurgien dentiste • Soupes et desserts • Sous toutes les coutures • Toyota Ste-Agathe • Les Voiles Nord Sud • Yarn & Cie • **Sainte-Agathe-des-Monts**: Bibliothèque Gaston-Miron • Bureau du Député Claude Cousineau • Bureau + Martin • Bureau touristique Saint-Agathe-des-Monts • Caisse populaire Desjardins • Centre de jardin La Jardinière • Couleur Café • Hyundai Ste-Agathe • La Colombe • Le Pommier Fleuri • Notaires Léonard, Page, Chalifoux, Piché • Metro Ste-Agathe • Pavillon Philippe-Lapointe, CSSS • Pharmacie Brunet • Restaurant des Monts • Restaurant Julio • Restaurant La Gourmandine • Restaurant La Maison 1890 • S. Bourassa Ltée fruits et légumes • Tacl • **Sainte-Adèle**: Clinique médicale Ste-Adèle • IGA Ste-Adèle • Optique Expert du Nord • Pharmacie clinique médicale • Pixel Créatif • Restaurant Coeur de Provence • **Val-Morin**: Bibliothèque • Boulangerie Aux Trois levains • Cal's pizza • Marché Ladouceur • Municipalité de Val-Morin • Restaurant de la Petite Gare • Théâtre du Marais

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.

ATTENTION : Ne pas envoyer de courriels de plus de 3 meg S.V.P.

Fonds de stabilisation et de consolidation des arts et de la culture du Québec

Le *Ski-se-Dit* reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications.

Journal membre de

AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Cirage certifié  
AMECQ

LE JOURNAL EST DISTRIBUÉ PAR PUBLISAC, EN PLUS DE LA DISTRIBUTION EN VRAC DANS LES ENDROITS HABITUELS. L'HORAIRE CI-JOINT EST SUJET À CHANGEMENTS. VÉRIFIEZ TOUJOURS LA PROCHAINE DATE DE PARUTION EN PAGE 2 DU JOURNAL POUR ÊTRE À JOUR.

TOMBÉE (Date limite pour recevoir votre matériel en fonction de la prochaine parution)	DISTRIBUTION Publisac et kiosque
19 septembre	13 octobre
RELÂCHE (le journal n'est pas publié en novembre)	
14 novembre	8 décembre
26 décembre	19 janvier 2017
16 janvier 2017	9 février 2017

Si vous désirez que vos communiqués ou annonces soient publiés dans notre journal, vous devez tenir compte des dates de tombée (date limite pour nous envoyer votre matériel, toujours indiquée en page 2 du journal). Certains frais peuvent être exigibles (voir grille de tarification).

[www.lesjeux.ca](http://www.lesjeux.ca)



On s'amuse en octobre à Val-David!



maquillage professionnel



Boutique de jeux et jouets

1175 rue de la Sapinière,  
Val-David 819-322-2205



Le Rouge  
Tomate

7, avenue de l'Église  
Saint-Sauveur-des-Monts  
QC J0R 1R0  
Tél. : 450.227.3883

2035, rue Amherst  
Montréal  
QC H2L 3L9  
Tél.: 438.382.7007

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

Trouvez nos sauces à nos points de vente



Sainte-Agathe



Nouveau !  
Naturopathie avec Dominique Biscotti

NATUROPATHIE  
ACUPUNCTURE  
OSTÉOPATHIE  
MASSOTHÉRAPIE  
ÉDUCATION SOMATIQUE  
MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup>

Maintenant  
**4 ostéopathes**  
pour un service efficace

VOTRE ÉQUIPE VITALITÉ

Audrey Limoges	Michaël Beauséjour
Christopher Garbrecht	Amélie Benoit
Sophie Soliman	Dominique Biscotti
Chantal Martin	

FAITES LE  
PLEIN  
D'ÉNERGIE  
POUR  
L'AUTOMNE

CLINIQUE VITALITÉ  
1288, rue Jean-Baptiste Dufresne,  
Val-David

**819-322-3081**  
[clinique-vitalite.com](http://clinique-vitalite.com)



2489, rue de l'Église, local 102, Val-David J0T 2N0  
Réservations par téléphone seulement | **819.320.0899**  
[www.bistroartistesvaldavid.com](http://www.bistroartistesvaldavid.com)

COIFFURE

*Rita*

Service personnalisé pour Elle et Lui

Schwarzkopf PROFESSIONAL

BIOLAGE

LANZA

MOROCCANOIL

**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

Joindre chaque mois nos 7 000 lecteurs pour 1 cent par lecteur, c'est payant. C'est aussi une façon de faire savoir à la communauté de Val-David que vous êtes là pour tout un chacun.

céramiques . marbres . ardoises . mosaïques

# Cera-mosa

COMPTOIR DE GRANIT

R.B.Q. : 8280520118

Michel Lavallée  
1615, Rte 117, Val-David (Québec) 819-322-3332

• LES •

# TROUVAILLES

de BlueLoulou

Boutique • Cadeaux • Artisans

1284 Jean-Baptiste Dufresne, Val-David, QC, J0T 2N0  
514.443.7472 • TROUVAILLES.BLUELOULOU.COM

Donnez une chance à nos 7 000 lecteurs de vous connaître...

*Prenez une publicité dans notre beau journal!*

Info : 819 322-7969  
ski-se-dit@cgocable.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

**Claude Cousineau**  
Député de Bertrand

Président de la Commission de l'économie et du travail  
Porte-parole de l'opposition officielle en tourisme

197, rue Principale Est, bureau 101  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec J8C 1K5  
tél.: 819-321-1676 | sans frais.: 1-800-882-4757  
télé.: 819-321-1680 | ccousineau-berr@assnat.qc.ca

**CPA** ORDRE DES COMPTABLES  
PROFESSIONNELS AGRÉÉS DU QUÉBEC

**Anne Monette, CPA**

États financiers • Impôts • Tenue de livres

1271, rue Lavoie, Val-David (Québec) J0T 2N0  
Tél./télé.: 819 322-7247

#1 Local et longue distance ●  
Service rapide et courtois ●  
Service aéroport ●  
Livraison de colis ●

819-322-6182  
**TAXI DES VALS**  
VAL-DAVID ● VAL-MORIN

Réservation transport adapté  
Sans Frais : 1-888-322-6182

[www.taxidesvals.info](http://www.taxidesvals.info)

**PIXEL** Créatif

PROMO  
octobre  
**1000**  
cartons 3,5 x 8,5  
**132\$**  
TAXES ET CONCEPTION  
EN SUS

Infographie | Imprimerie  
Impression numérique | Lettrage  
Broderie | Sérigraphie | T-Shirts  
Produits promotionnels

**Nathalie Daviault**  
1332, boul. Sainte-Adèle, Suite 100, Sainte-Adèle  
T : 450 229-0395 | C : 819 216-1436  
[www.pixelduocreatif.com](http://www.pixelduocreatif.com)

b v o u é  
s q g p é  
d m e y e  
j 2 a a e  
h c p s p  
q q 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 f g  
H & b n e  
é a s k e  
g t 9 u ä  
w b 8 4 m  
@ j é e »  
3 e e 2

Révision  
Correction d'épreuves  
Traduction

Maryse Froment-Lebeau  
[www.revisiondetextes.ca](http://www.revisiondetextes.ca)  
fl.maryse@gmail.com  
514 347-8634

TRADUCTIONS TRADTEK INC.

Nicolas Giraldeau, trad. a.  
Traducteur principal

514 524-0342  
tradtek@cooptel.qc.ca

**Soli Terre**  
créateur de paysages

**Gilbert Dionne**  
créateur de paysages  
819-322-2876

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

[www.soliterre.ca](http://www.soliterre.ca) • [info@soliterre.ca](mailto:info@soliterre.ca)

Institut  
**Marlène**

30 ans à vous servir avec plaisir

Quand la beauté rencontre le Mieux-Être

18, rue Principale Est  
Ste-Agathe-des-Monts  
(dans le local de  
Catimini Coiffure)

819 321-7121  
[info@institutmarlene.com](mailto:info@institutmarlene.com)

**NOUVEAU** Prenez rendez-vous en ligne: [www.institutmarlene.com](http://www.institutmarlene.com)

**SOLUTION**  
mots croisés

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

LE NOUVEAU  
SITE DU  
JOURNAL

Tout le journal,  
et plus encore!

SKI-SE-DIT.INFO

## BUREAU DE POSTE À VAL-DAVID : Réponse du député Graham

Rappelons le contexte. Au mois d'août dernier, le rédacteur en chef du journal a soulevé la question du bureau de poste de Val-David, disparu corps et biens à l'occasion d'un remaniement fédéral titanésque, par le biais d'une lettre ouverte au député de Laurentides-Labelle, M. David Graham. Cet éditorial métaphorique invitait le premier ministre Trudeau à venir inaugurer le nouveau bureau de poste à Val-David. Voici la réponse du député.

Cher Monsieur Sarrazin, rédacteur en chef du *Ski-se-Dit*, quand je suis passé à Sainte-Agathe-des-Monts le 12 août pour prendre un exemplaire du *Ski-se-Dit* au Metro, c'est avec surprise que j'ai lu votre lettre ouverte à mon intention. Vous y exposiez le défi d'inviter, par la poste, le premier ministre Trudeau à un cocktail.

Tout comme vous, je déplore qu'il n'y ait plus de comptoir postal à Val-David. Les propriétaires du commerce qui offrait ce service au village ont mis fin à leur entente avec Postes Canada l'an dernier pour des raisons qui leur sont propres.

Toutefois, des solutions existent. Mon équipe et moi les avons communiquées à votre conseil municipal lorsqu'il nous a interpellés à ce sujet. Postes Canada est très ouverte à travailler de concert avec une entreprise locale, ou un organisme ayant pignon sur rue, afin de rétablir un comptoir postal... Avis aux intéressés! Je réitère d'ailleurs que nous serions ravis de servir d'intermédiaires entre les parties.

Vous dites que « la poste au Canada est un service public auquel tous les citoyens ont droit ». Je profite donc de l'occasion pour vous rappeler qu'une grande réflexion pancanadienne sur l'avenir des services postaux culminera bientôt. Une consultation en ligne a cours jusqu'au 21 octobre. Je vous invite, ainsi que vos lecteurs, à communiquer avec mon bureau pour plus de détails (819-326-4724 ou david.graham@parl.gc.ca) et pour voir comment y participer, surtout en l'absence d'une bonne connexion Internet.

Dans votre lettre, vous faites justement mention du service Internet... Mais encore faut-il que les régions

aient accès à de la vraie haute vitesse comme en ville. Il s'agit là d'un enjeu prioritaire identifié dans les 43 municipalités de Laurentides-Labelle, et je m'y investis pleinement. L'accès à un service Internet d'une vraie haute vitesse et abordable est devenu un service essentiel. C'est une question d'équité entre villes et régions.

En matière de communication dans les régions, il y a beaucoup de travail à faire : sauver le service postal qui a eu la vie dure sous l'ancien gouvernement conservateur, donner accès à un service Internet du 21<sup>e</sup> siècle et à un service cellulaire abordable déployé partout.

Vous savez, mon équipe et moi-même sommes au travail pour trouver des solutions aux problèmes existants. C'est ensemble, avec vous et tous nos concitoyens, que nous pouvons contribuer à la qualité de vie de notre belle région.

Nous vivons dans un monde de communications qui nous permet de s'appeler, de se texter et même de s'écrire par le journal. Par contre, nous vivons dans une immense région qui fait en sorte que nous devons parcourir quelques kilomètres pour travailler, magasiner... et échanger en personne.

Ainsi, vous serez toujours le bienvenu, ainsi que tous les lecteurs, à venir directement à mon bureau de Sainte-Agathe-des-Monts, au 80-A, boulevard Norbert-Morin (route 117), pour jaser des enjeux qui touchent les gens d'ici ou, s'il y a lieu, des cocktails organisés pour célébrer tous ensemble les avancées pour la communauté.

À bientôt,  
David Graham, député fédéral de Laurentides-Labelle

*NDLR* – Le 14 octobre prochain, nous allons répondre à l'invitation de M. Graham et lui apporter à son bureau la pétition pour le retour d'un service postal complet à Val-David, signée par plus de 1 100 personnes les samedis au Marché d'été. En attendant de pouvoir tous ensemble profiter du service Internet haute vitesse, tout aussi important pour ceux qui vivent au 21<sup>e</sup> siècle...

## NOUVEAUX CIRCUITS étudiants

**TACL**  
TRANSPORT ADAPTÉ  
ET COLLECTIF DES  
LAURENTIDES

**l'inter**  
des Laurentides

### Nouvelle identité

Le transport en commun intermunicipal des Laurentides offre maintenant quatre nouveaux circuits adaptés au calendrier scolaire du cégep de Saint-Jérôme. En effet, en réponse à la demande grandissante des étudiants du cégep, un départ de Sainte-Agathe-des-Monts vers Saint-Jérôme a été ajouté le matin, arrivant à destination pour le début des cours, soit à 8 h. Un retour en fin de journée a aussi été ajouté. Ces deux trajets sont ouverts à tous les usagers mais seront en fonction uniquement durant la période scolaire, soit du mois d'août au mois de mai prochain. Les étudiants sont nombreux à utiliser les services de transport en commun. Également, un départ de Mont-Tremblant et un départ de Saint-Jérôme ont été ajoutés les week-ends.

De plus, l'horaire des circuits a été ajusté afin d'améliorer les correspondances avec le train de banlieue à la gare intermodale de Saint-Jérôme.

Le transport intermunicipal des Laurentides s'est récemment doté d'une nouvelle image de marque; on le reconnaît désormais sous le nom « l'Inter des Laurentides ». Un nouveau logo a été créé par la firme Zone créative, de Val-Morin : il représente deux formes carrées arrondies et entrelacées qui rappellent le devant et l'arrière d'un autobus. Cette union graphique propose les divers circuits (trajets) ainsi que le service multidirectionnel et constant dans une perspective durable. Les points orange évoquent les passagers et les chauffeurs prenant place dans un service sécuritaire. Tous ces éléments mis ensemble renvoient à la mission de TACL, qui est d'offrir à la population du territoire desservi un service de transport de personnes sécuritaire, fiable, abordable et qui contribue à l'amélioration de la qualité de vie de chacun.

## FADOQ

### Le Club des Val-Heureux de Val-David

En plus des activités régulières prévues au calendrier, le Club vous offre ces activités spéciales en octobre et novembre :

- Jeudi 20 octobre et jeudi 17 novembre à 19 h : whist militaire à l'église, 3 \$
  - Mardi 1<sup>er</sup> novembre à 12 h : dîner à l'église, 10 \$
- \*Il reste encore quelques places pour le cours de stretching du lundi de 10 h à 11 h; 5 \$ par cours.

De plus, le Club invite ses membres à sa Soirée de Noël, qui aura lieu le dimanche 4 décembre au Vieux Foyer de Val-David. Cocktail à 17 h 15 suivi du souper à 18 h. Coût à venir.

Pour informations :  
Diane Meunier 819-322-6065

**LEGACY 2016**

104 PAIEMENTS À PARTIR DE

**138 \$** \*\*\*

104 PAIEMENTS DE 138 \$ AUX 2 SEMAINES, TAXES EN SUS.

0 \$ EN COMPTANT INITIAL\*\*

LOCATION DE 48 MOIS

**SA SUBARU STE-AGATHE**  
819 326 1600

**L'ÉVÉNEMENT**

**TRACTION INTÉGRALE**

**POUR TOUS**



**SUBARU**  
Confiance et évolution

\*L'offre à la location s'applique au modèle Impreza 2.0i 2016 4 portes (GF 120) à transmission manuelle. 104 paiements de 99 \$ aux deux semaines pour un terme de 48 mois et 2 265,00 \$ en comptant initial. Premier paiement requis à la signature du contrat. Le montant total exigé avant le début de la location est de 2 735,26 \$ (taxes incluses). \*\*L'offre à la location s'applique au modèle Legacy 2.5i 2016 (GA1 25) à transmission manuelle. 104 paiements de 138 \$ aux deux semaines pour un terme de 48 mois et 0 \$ en comptant initial. Premier paiement requis à la signature du contrat. Le montant total exigé avant le début de la location est de 361,55 \$ (taxes incluses). Les offres ne sont pas applicables aux modèles illustrés. Location basée sur une allocation annuelle de 20 000 km avec kilométrage additionnel de 0,10 \$ le km. Les frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers, les frais de transport et de prélivraison, ainsi que les droits spécifiques sur les pneus neufs sont inclus. Le permis de conduire, l'immatriculation (prix varie selon le client) et les assurances ont en sus. Le concessionnaire peut louer à prix moindre. Photo à titre indicatif seulement. Les offres et les spécifications techniques peuvent changer sans préavis. Les offres sont disponibles sur approbation de crédit des Services Financiers Subaru par TCCI. Les offres sont en vigueur jusqu'au 30 septembre 2016. Certaines conditions s'appliquent. 1. Pour évaluer la résistance aux impacts, l'IHS attribue à chaque véhicule une cote « bonne », « acceptable », « moyenne » ou « faible » selon sa performance dans cinq essais. Pour recevoir la mention Premier choix sécurité 2016, un véhicule doit obtenir une cote « bonne » aux essais de collision frontale à chevauchement modéré et de collision latérale, aux essais de résistance de toit et d'efficacité des appuis-tête ainsi qu'une cote « bonne » à l'essai de collision frontale à faible chevauchement. Les véhicules doivent aussi offrir, en équipement optionnel, un système d'alerte de collision avant et/ou un système de freinage automatique (Subaru EyeSight®) en plus d'obtenir une évaluation « avancée » ou « supérieure » en matière de prévention des collisions frontales. Pour plus de détails, rendez-vous au IHS.org. 2. EyeSight® est un système d'aide à la conduite susceptible de ne pas fonctionner de manière optimale dans certaines conditions. EyeSight® n'est pas conçu pour se substituer à la vigilance et à l'attention du conducteur sur la route. Le système pourrait ne pas réagir dans toutes les situations. Il incombe en tout temps au conducteur d'adopter une conduite sécuritaire et prudente. L'efficacité du système dépend de nombreux facteurs, tels que l'entretien du véhicule ainsi que les conditions météorologiques et routières. Enfin, malgré toutes les technologies sophistiquées en place, un conducteur doté d'une bonne vision, qui est attentif à la route sera toujours le meilleur gage de sécurité sur la route. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. 3. ALG est la référence de l'industrie en matière de valeurs résiduelles et de données de dépréciation. alg.com. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails.

## LETTRE ouverte

Val-David, le 15 septembre 2016

M. David Graham  
Député fédéral de Laurentides-Labelle  
80-A, boul. Norbert-Morin  
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 2V8

c. c. Journal *Ski-se-Dit*, Val-David

Bonjour, Monsieur Graham,  
Dans un feuillet distribué par la poste récemment, vous invitez les citoyens à vous écrire sur de nombreux sujets pour vous faire part de leur opinion. J'affectionne votre ouverture, je vous en remercie, et j'espère que vous jugerez mes commentaires pertinents et utiles.

Concernant les deux premiers sujets que vous proposez, **nos infrastructures et l'avenir des transports**, je les aborderai ensemble en lien également avec **les changements climatiques**. Quand j'entends les discussions sur ces trois sujets, je remarque qu'on évite d'aborder un phénomène qui, si on n'en tient pas compte, restera toujours un élément fondamental du problème.

En reculant dans le temps, avant l'invention de l'automobile, les infrastructures étaient conçues en fonction des transports par bateau, à cheval ou à pied. Les déplacements étaient extrêmement limités par rapport à aujourd'hui. Les villes et villages étaient forcément conçus de façon à pouvoir fonctionner avec ces limites. Par exemple, les employés d'une entreprise devaient demeurer à l'intérieur d'un certain périmètre de leur lieu de travail de façon à ce que le temps consacré aux déplacements soit raisonnablement proportionnel à celui du travail. De même, les étudiants se rendaient à pied à l'école. S'ils demeuraient trop loin, ils prenaient pension près de l'établissement qu'ils fréquentaient. Il y avait un médecin dans la plupart des villages assez peuplés. Quant aux services, aux commerces, etc., ils étaient décentralisés pour desservir au maximum la population.

Avec l'apparition de l'automobile, ces structures ont explosé.

- Les travailleurs ont choisi d'habiter plus loin, se disant qu'une demi-heure de voiture les fatiguerait moins qu'une demi-heure de marche.
- Les entreprises se sont éloignées des centres-villes, se disant que leurs employés avaient les moyens de se déplacer.
- On a centralisé les écoles, ce qui oblige les élèves à prendre l'autobus scolaire, les privant ainsi d'exercice quotidien et leur apprenant à trouver normaux ce temps perdu chaque jour, le gaspillage d'énergie (gros autobus lourds) et la pollution qui y est associée.
- Les commerces de quartier se sont déplacés vers des centres d'achats en périphérie des villes, privant du coup les citoyens des services de proximité, les forçant à se convertir à l'auto et détruisant au passage, pour leurs immenses stationnements, des surfaces planes généralement propices à l'agriculture.
- Les médecins et infirmières ont cessé de se rendre à domicile et on a concentré leurs services dans d'immenses hôpitaux centralisés avec stationnements payants à la clef.
- La production alimentaire et industrielle s'est délocalisée avec un effet discutable sur les prix et un effet certain sur la pollution et les besoins de routes.

Finalement, on croyait gagner du temps, mais on passe plus de temps qu'auparavant dans les transports. J'oublie certainement d'autres exemples, mais tout ceci est pour vous dire que, si on ne remet pas en question ce modèle, on perpétue un cercle vicieux inquiétant. Je me souviens de cette déclaration à la radio d'un maire de la Rive-Sud de Montréal se réjouissant que le futur

pont Champlain soit désormais plus performant parce que ça allait permettre un développement considérable de sa municipalité.

Pour ne pas tomber éternellement dans ce piège de la croissance, il faudrait accorder une place à une restructuration des infrastructures qui favoriserait la vie à pied. Il faut que cette orientation s'accompagne d'une promotion et d'éducation de façon à faire prendre conscience aux gens du problème; il faut également leur faire voir les avantages de se libérer de la dépendance à l'automobile. Ça ne réglerait pas tout, car il faut songer aussi à développer les transports durables, plus verts; peut-être, par exemple, songer à remettre en fonction le train du curé Labelle pour désengorger l'autoroute 15. Bombardier ne fabrique-t-elle pas des trains?

Et je suis bien conscient que des politiques dans ce sens heurteraient les intérêts des grandes sociétés dans le pétrole et l'automobile ainsi que les constructeurs de routes. La croissance est leur credo. « Crois ou meurs » est leur motivation. Et ils ont raison jusqu'à un certain point, car le paradigme actuel du capitalisme ressemble étrangement aux règles du jeu de Monopoly : tu dois manger ton voisin sinon il va te manger. Plus le jeu avance, moins il y a de joueurs, et plus ils sont gros. Naturellement, ces principes de base nous entraînent dans une croissance perpétuelle. Et la croissance indéfinie, sans égard aux structures de l'organisme dont fait partie une cellule, est le principe du cancer. On le voit par exemple dans les fusions de plus en plus courantes de mégaentreprises (Monsanto/Bayer, par exemple). Les gouvernements ont de moins en moins de pouvoir. Les lois sur les monopoles semblent assez timides et inefficaces pour obtenir une forme de capitalisme tempéré, qui serait un moindre mal.

Ce qui m'amène à dire un mot sur le **partenariat transpacifique**. Ma grande crainte est la perte de souveraineté des gouvernements, autrement dit des peuples. Je me souviens de l'histoire d'une entreprise américaine de produits chimiques qui avait poursuivi une municipalité du Québec parce que celle-ci avait interdit l'usage de ses pesticides sur son territoire. Il semble que, selon l'ALÉNA, c'était une injustice pour l'entreprise en question. De même, récemment, un pauvre pays d'Amérique du Sud, le Guatemala, je crois, cherchait à empêcher le projet d'une minière (canadienne, si ma mémoire est bonne), car il allait polluer définitivement le dernier cours d'eau du pays à pouvoir encore fournir de l'eau potable. La minière en question poursuivait en cour le pays, sans doute avec l'argument du protectionnisme, parce qu'il nuisait à ses profits. C'est ce genre de risque auquel nous nous exposerions avec un tel partenariat. Pourquoi est-il si urgent tout à coup de faire un tel partenariat? Et pourquoi doit-il être fait d'un bloc? Ne peut-on pas faire des ententes par secteur et par étapes, ce qui permettrait d'en réévaluer les avantages et inconvénients avant d'aller plus loin.

Concernant la **sécurité publique**, la première idée qui nous vient est celle de la menace terroriste. On sait qu'une certaine interprétation de l'islam sert de prétexte à des groupes pour mener une révolution à leur façon. On sait que leur action prend la forme d'une guerre non conventionnelle où l'ennemi se cache n'importe où. Pour reprendre l'image du cancer, il fait des métastases partout, et les grands moyens que l'on prend pour le combattre (chimio ou radiothérapie, chars d'assaut ou bombardements) donnent rarement les résultats escomptés et ont souvent des effets secondaires pires

que le mal. Parfois même ces grands moyens attisent la maladie et la poussent à se retrancher incognito pour agir encore plus sournoisement.

J'ai entendu que, parmi les moyens mis en œuvre pour vaincre le terrorisme, on travaille sur la prévention en cherchant, entre autres, à comprendre les motivations de ses adeptes. Selon moi, il faut aller davantage dans cette direction. Sans connaître spécifiquement la philosophie de ces « révolutionnaires », j'imagine qu'ils doivent avoir des points en commun avec tous les révolutionnaires des différentes époques. Ce qui me vient à l'esprit, c'est, d'une part, une frustration du monde dans lequel ils vivent et, d'autre part, un idéal auquel ils font référence. On sait que notre monde n'est pas parfait. Les terroristes peuvent être vus comme des douleurs dans notre corps, des symptômes de quelque chose qui ne va pas. On peut se fermer les yeux et chercher une pilule pour endormir le mal. On peut aussi, d'un autre côté, prêter attention à ces sonneurs d'alerte, ces protestataires, pour comprendre ce qui ne va pas.

Il y a des individus, reconnus ici, au Canada, comme ayant possiblement un penchant pour ces activités. Il ne serait pas interdit de les rencontrer et de les inviter, sans menace aucune, à exprimer leur vision des choses. Qu'est-ce qui, dans notre société, ne leur plaît pas? Quelles sont leurs valeurs? Sur quoi fondent-ils leurs croyances? Comment verraient-ils l'amélioration de notre société? D'abord, le fait de pouvoir s'exprimer et d'être entendus contribuerait à calmer leur frustration. Ensuite, cette étude nous permettrait à nous, comme société, de faire un examen de conscience et de rectifier nos orientations. Est-ce que nos politiques d'intervention dans les différentes parties du monde sont justes et respectueuses? Profitons-nous encore des traditions coloniales qui nous ont habitués à exploiter main-d'œuvre et matières premières sans scrupules (comme ces compagnies minières en Amérique du Sud, en Afrique ou au Moyen-Orient)? Reconnaissons-nous les compétences des immigrants ou leur mettons-nous des bâtons dans les roues pour protéger nos privilèges? Une partie du problème se trouve peut-être dans ces questions. C'est à voir, et je pense qu'il ne faut pas négliger cette approche.

Un autre point qui aurait avantage à être clarifié est la question des libertés religieuses. En 1867, la liberté religieuse n'avait sans doute pas le même sens qu'aujourd'hui. Beaucoup de colons européens ont migré en Amérique pour fuir la discrimination religieuse. On a inscrit la liberté religieuse dans nos constitutions. Mais est-elle définie assez clairement?

La plupart des croyances religieuses concernent la morale et le mystère de la mort. Souvent, la croyance de ce qui se passe après la mort influence la morale. Comme la morale concerne principalement la vie en société, elle peut très bien se discuter entre citoyens, ce qui se règle souvent par des lois, des codes, des traditions. Mais ce qui se passe après la mort ne peut faire l'objet d'aucun consensus parce que, réellement, personne ne peut prétendre le savoir et encore moins le démontrer; ce qui donne lieu à toutes les spéculations possibles. Comme on ne peut rien démontrer en cette matière, on se doit de respecter toutes les opinions, d'où la liberté religieuse.

Mais selon moi, il faudrait que les lois civiles et criminelles du pays aient préséance sur toute revendication religieuse. Je vous donne un exemple extrême pour bien comprendre le principe. Si je dis que

je suis un descendant des Aztèques et que, dans ma religion, on pratique les sacrifices humains, vous allez, bien sûr, me dire que c'est illégal ici, au Canada. Je suppose que la loi est claire aussi au sujet de l'excision, quoique ce soit perçu comme une pratique religieuse pour certains, comme le crime d'honneur. La difficulté vient surtout des pratiques moins évidentes, dans des zones ambiguës. Le fameux voile est un bon exemple. On avance que les signes religieux trop visibles porteraient atteinte aux libertés, parce qu'ils constituent une sorte de promotion de croyances, comme le voile dans les écoles ou les garderies. Il est difficile de définir ce qui constitue un signe religieux. Si porter la barbe est pour certains juifs un symbole religieux, alors faudrait-il que tous les fonctionnaires se rasant? Faudra-t-il arrêter les motards qui se font tatouer des signes sataniques sur les bras? Quand j'étais enfant, les femmes devaient porter un chapeau ou un voile pour entrer à l'église. Récemment, une amie catholique originaire d'Amérique du Sud s'est sentie ostracisée parce qu'elle portait un foulard à la messe. Elle ne se l'est pas seulement imaginé, on le lui a dit clairement. C'est curieux, ce qui était autrefois un signe catholique (et qui l'est encore dans plusieurs pays) est devenu un symbole islamique.

J'ai entendu qu'un pays d'Europe a inclus, dans sa publicité vidéo destinée aux futurs immigrants, une scène d'une plage nudiste montrant l'esprit de tolérance qui prévaut chez eux. Ainsi, les nouveaux arrivants sont bien au fait des pratiques qui ont cours dans leur pays d'accueil et savent dans quoi ils s'engagent.

Il faut donc que les lois soient bien claires sur ces sujets tout en respectant la diversité des croyances. Mais, comme nos lois sont, en principe, issues d'un consensus social, elles doivent avoir préséance sur les traditions ou croyances religieuses parce que celles-ci ne font l'objet d'aucun consensus et laissent libre cours à toute spéculation. Si tout est clair, autant chez les citoyens de longue date que chez les nouveaux arrivants, les risques de préjugés et de frustrations peuvent être amoindris et donner moins de prise aux réactions extrémistes.

Concernant **l'assurance emploi**, j'ai entendu qu'à l'origine, c'était un véritable fonds d'assurance appartenant aux travailleurs mais géré par l'État. Il semble que ce ne soit plus le cas et que le gouvernement s'en sert comme bon lui semble avec l'affaiblissement de la protection réelle des chômeurs. Ne pourrait-on pas revenir à l'idée de base?

Enfin, pour ce qui est des **stratégies agricoles**, j'ai toujours tendance à croire que chaque pays, chaque région même, devrait privilégier sa souveraineté alimentaire dans la mesure du possible pour compléter ensuite son approvisionnement avec le commerce extérieur. Autrement on joue un jeu où l'on risque le chantage de nos fournisseurs. Naturellement, vous devinez aussi que je souhaite l'avènement d'une agriculture 100 % biologique, autant pour notre santé que pour celle de l'environnement et de l'économie.

J'espère avoir apporté à votre réflexion des éléments pertinents. Je m'excuse pour la longueur; c'est qu'il est rare, pour un simple citoyen, d'avoir une occasion de s'exprimer sur ces sujets.  
Merci de votre patience,

Guy Richer<sup>1</sup>  
guyricher@cgocable.ca

<sup>1</sup> M. Richer est originaire de Saint-Jérôme. Il a vécu à Montréal et dans les Cantons-de-l'Est, et il habite Val-David depuis 2012. Musicien la majeure partie de sa vie, il a également exploité une ferme maraîchère biologique pendant une dizaine d'années.

## CLINIQUE VITALITÉ

Dominique Biscotti, naturopathe, et Amélie Benoit, ostéopathe, s'ajoutent à l'équipe



Depuis déjà plus de 7 ans, la Clinique Vitalité, au cœur du village de Val-David, a pour mission d'offrir à une clientèle de tous âges des services de première qualité pour l'aider dans sa quête d'une santé optimale. Dans un but thérapeutique, ou simplement pour offrir un moment de détente, notre équipe travaille dans la collaboration pour maximiser le bien-être de sa clientèle. La prévention et l'éducation sont au cœur des interventions.

Cet automne, la clinique s'agrandit pour proposer des consultations en naturopathie avec Dominique Biscotti. De plus, une nouvelle ostéopathe, Amélie Benoit, s'est jointe à l'équipe. La clinique compte désormais quatre ostéopathes pour satisfaire la clientèle et offrir des rendez-vous plus rapidement. La clinique est constituée d'une équipe multidisciplinaire de professionnels qualifiés et expérimentés afin d'offrir un éventail de choix en thérapies alternatives et complémentaires en santé. Les approches proposées sont l'acupuncture avec Sophie Soliman et Christopher Garbrecht, l'ostéopathie avec Sophie Soliman, Audrey Limoges, Michaël Beauséjour et Amélie Benoit, l'éducation somatique (selon la méthode Feldenkrais<sup>md</sup>) et la massothérapie avec Chantal Martin, et la naturopathie avec Dominique Biscotti.

Voici une brève description du parcours des deux nouvelles venues à la clinique, que nous sommes heureux de vous présenter.

**Dominique Biscotti, naturopathe agréée**

Durant plus de 38 ans, Dominique Biscotti a partagé son expertise en naturopathie avec amour et passion avec la clientèle du Pommier fleuri. Elle se joint désormais à la Clinique Vitalité pour poursuivre sa mission sous forme de consultations privées. Elle privilégie une approche de type global en commençant par un bilan de santé général, tout en identifiant le terrain unique de chacun(e). Étant une naturopathe de type traditionnel, elle perçoit les symptômes comme

des pistes et des chemins qui conduiront son analyse naturopathique vers la cause du souci.

Le naturopathe est un spécialiste des produits de santé naturels et pourra avoir recours :

- au régime alimentaire pour améliorer une condition spécifique;
- aux plantes médicinales, teintures mères, huiles essentielles, probiotiques et super aliments;
- à la nutrithérapie, aux cures, vitamines et minéraux, au complexe homéopathique, aux antioxydants, toniques, acides gras essentiels, acides aminés et suppléments.

Finalement, le naturopathe est formé pour tenir compte des interactions possibles reliées aux approches thérapeutiques que son patient utilise.

**Amélie Benoit, interne en ostéopathie et massothérapeute**

Après 13 ans dans sa clinique privée à Montréal en tant que masso-kinésithérapeute, Amélie s'est spécialisée, au fil des années, en relâchement myofascial, technique fort appréciée dans le monde sportif, pour améliorer l'amplitude de mouvement et permettre une plus grande mobilité tissulaire.

Cet automne, elle se joint à la Clinique Vitalité en tant qu'ostéopathe, après une formation au Collège d'études ostéopathiques de Montréal. Cette combinaison et ses années d'expérience lui permettent de traiter une clientèle très variée et de s'adapter aux besoins de tous, selon leurs différentes blessures, tant chroniques qu'aiguës.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre site Web à [clinique-vitalite.com](http://clinique-vitalite.com) ou contactez-nous au 819-322-3081 pour prendre rendez-vous.

La Clinique Vitalité, des soins professionnels dans un environnement chaleureux.

LE QUINOA :  
une belle découverte!**Dominique Béliveau, Dt.P.**

Nutritionniste - Coop Santé Val-Morin  
Centre de médecine familiale Saint-Sauveur

« Cette graine extraordinaire, symbole culturel par excellence, constitue la base de l'alimentation de millions de personnes à travers les Andes »

- Ban Ki-moon, Secrétaire général de l'ONU

À l'origine, le quinoa était une plante sacrée cultivée par les Incas, qui le font pousser depuis plus de 6 000 ans. Avec l'arrivée des conquérants espagnols, sa culture a longtemps été interdite pour être remplacée par le blé et l'orge. Nous l'avons redécouvert il y a plus d'une trentaine d'années, et le quinoa est aujourd'hui cultivé aux États-Unis et au Canada. Contrairement au blé et au riz, qui sont des graminées, le quinoa est considéré comme une « pseudo-céréale ». Sur le plan botanique, il est issu d'une plante de la même famille que les épinards et les betteraves.

**Une bonne valeur nutritive**

Sa teneur en protéines surpasse celle des céréales classiques. Il en contient une bonne proportion de haute qualité puisque sa composition en acides aminés essentiels (que le corps ne peut fabriquer) est mieux balancée que celle de la majorité des autres céréales telles que le riz, le maïs, le blé ou le millet. Toutefois, cela ne signifie pas que le quinoa puisse remplacer d'autres sources importantes de protéines, comme les légumineuses, les œufs ou le poisson. Voyez par vous-même :

Aliments	Quantité (portion usuelle)	Teneur en protéines (g)
Riz blanc cuit	250 ml (1 tasse)	5
<b>Quinoa cuit</b>	<b>250 ml (1 tasse)</b>	<b>9</b>
Œufs (calibre gros)	2	12
Lentilles cuites	250 ml (1 tasse)	20
Poisson cuit (saumon)	90 g (3 oz)	21

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Le quinoa renferme également des acides gras polyinsaturés (bons gras) ainsi que de nombreux micronutriments, dont le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le cuivre. Le quinoa est un aliment intéressant pour les personnes intolérantes au gluten, puisqu'il n'en contient pas.

**Achat et conservation**

On trouve les grains de quinoa (blancs, rouges ou noirs), les flocons de quinoa (qu'on cuisine comme le gruau), les pâtes alimentaires ainsi que la farine de quinoa dans les épiceries, généralement au rayon des produits biologiques. Les grains, les flocons et les pâtes alimentaires se conservent au frais, au sec et à l'abri de la lumière. La farine de quinoa se conserve dans des boîtes hermétiques au réfrigérateur ou au congélateur.

**Préparation**

Le quinoa se prépare rapidement. Comme l'écorce de ses grains contient de la saponine (substance végétale produite dans les plantes et qui nuit à l'absorption des nutriments), il est essentiel de bien le rincer avant de le cuire. On cuit 1 part de quinoa dans 2 parts d'eau (ou de bouillon). Faire bouillir le liquide, ajouter le quinoa et mélanger. Porter à ébullition à feu doux pendant 15 minutes. Retirer du feu. Couvrir la casserole et réserver environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le grain soit éclaté.

**Dégustation**

La saveur de noisette grillée et la texture légèrement croquante du quinoa le rendent irrésistible. On le mange cuit, en salade ou en accompagnement pour remplacer le riz. Le quinoa se mange en soupes, en farce (mêlé à des légumes), en salades froides ou chaudes. On en fait aussi des burgers végétariens ou des puddings pour le dessert.

Osez la différence, vous y prendrez goût!

**POUR UNE ESTIMATION GRATUITE**  
de la valeur marchande de votre propriété, téléphonez-moi!



**ANITA CHOQUETTE**

B.Sc. Ed.Ph. Cert. Adm  
Courtier immobilier

cell. : 819 324-7017  
[anitachoquette@gmail.com](mailto:anitachoquette@gmail.com)  
[anitachoquette.ca](http://anitachoquette.ca)

UN PRO  
DU NORD



Groupe Sutton  
Humania  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
Bur. : 819 322-9911  
MTL : 514 990-5704



**VAL-MORIN - 525 000 \$** - Magnifique bord de lac de 150 pieds sur le prestigieux Lac LaSalle. Orienté plein sud. Maison de 3 étages, salon, s/m et cuisine à aire ouverte, 4 ch., 1 bureau et salle familiale. Terrain de plus de 2 acres. Havre de paix en pleine nature aux limites du parc régional Val-David-Val-Morin.



**VAL-MORIN - 211 600 \$** - Charmante propriété, 3 ch. et logement au Rez de jardin (3 1/2). Et remise atelier chauffée avec poêle à bois. \*\*Avec mise de fond de 5%, les paiements sont d'environ 950\$/mois moins la location de 625\$, il vous reste environ 325\$/mois à payer pour l'hypothèque!



**SAINT-SAUVEUR - CONDO SUR 2 ETAGES - 219 900 \$** - Unité de coin. Clé en main. Lumineux. Vue sur le centre de ski. Au pied du Mont-Habitant, accès au Lac et au tennis. CCP occupe tout le dernier étage. Foyer au bois. 2 balcons plein sud, 2 places de stationnement. Distance de marche du village et à moins de 45 min de Mtl!



**VAL-MORIN - 187 500 \$** - Chaleureuse maison de 3 ch., salon et S/M à aire ouverte, foyer au salon et salle familiale au SS. Garage intégré. Très bien situé dans secteur paisible où les enfants peuvent jouer dehors en toute tranquillité! Proche des grands axes routiers.



**VAL-MORIN - MAGNIFIQUE VUE - 234 900 \$** - Chaleureuse et spacieuse maison de 4 ch., 2 salons, 2 foyers, 2 SdB sise sur un terrain de 27 728 pc. Vue superbe sur les montagnes! Secteur paisible où les enfants peuvent jouer en toute sécurité! Proche des grands axes routiers.



**VAL-DAVID 149 000\$** - Jolie propriété, 2 ch. Très bien située près des grands axes routiers. Le sous-sol est aménagé en garderie mais pourrait être transformé en chambre, salle familiale 2 salles de rangement et salle d'eau. Terrain de 13 390 pc, bien aménagé avec plusieurs petits bâtiments offrant plusieurs possibilités.

## Restructuration du financement : ET LES CPE... COMMENT VONT-ILS?

Les CPE se remettent de l'hiver de « mobilisation » pour tenter de faire changer les mesures d'austérité du gouvernement à l'égard des services de garde éducatifs à la petite enfance. Vous vous souvenez sans doute : pétition de plus de 200 000 signatures... quelque 50 000 personnes aux rassemblements ou chaînes humaines... Malgré cela, le gouvernement maintient les compressions!

En date du 1<sup>er</sup> avril 2016, il y a eu refonte de la structure de financement pour les services de garde éducatifs en installation. Pour faciliter la transition vers ce nouveau mode de financement, le ministère de la Famille a accordé aux CPE et aux garderies une allocation pour leur permettre d'accroître leur efficacité et de maintenir la qualité des services de garde dans un contexte de gestion du changement. Les CPE doivent ainsi optimiser leurs ressources pour offrir des services de garde éducatifs de qualité.

Mi-juin, les CPE ont reçu les règles budgétaires pour l'année 2016-2017 (débutant le 1<sup>er</sup> avril précédent!) avec les directives concernant l'allocation de transition. À cet égard, les CPE avaient des devoirs à faire dans un délai très court : remettre au Ministère un budget pour les exercices financiers 2016-2017 et 2017-2018 (déficit zéro) et un plan d'utilisation de l'allocation de transition (sinon, pas d'allocation!).

Le CPE Bambouli a dû réagir pour pallier la diminution des enveloppes budgétaires, tout en maintenant la qualité de ses services. Comme 80 % du budget d'un CPE est consacré à la masse salariale, ces décisions affectent directement le personnel éducatif. En juin 2016, il y a eu abolition de postes d'éducatrices de fins de journées, soit un poste dans chacune des trois installations. Le projet d'agrandissement de la pouponnière à l'installation de la Rivière (cinq places) a été écarté; le CPE a récupéré deux de ces places, et le permis total est passé de 71 à 73 enfants le 22 août.

En novembre, le conseil d'administration évaluera la pertinence d'éventuelles actions à court ou moyen

terme. Plusieurs facteurs seront déterminants pour le financement du CPE, soit l'atteinte du taux de présence de 80 % et le taux d'occupation.

En avril 2018, le fonctionnement du CPE devra probablement être revu, car l'allocation de transition cessera à ce moment, mais le mode de financement restera le même. Par contre, il y aura des élections provinciales... D'ici là, mauvaise nouvelle pour les parents : autre augmentation de 0,25 \$ par jour par enfant dès le 1<sup>er</sup> janvier 2017, et les CPE n'en bénéficieront pas... (MFL)

### Journal Ski-se-Dit : AVIS DE CONVOCATION

Les membres de l'OBNL journal Ski-se-Dit sont par la présente informés que l'assemblée générale annuelle du journal aura lieu le dimanche 30 octobre 2016 à 11 h à la salle communautaire de l'église. Bienvenue à tous.



## Gardez vos meilleurs moments au chaud.

Profitez confortablement de chaque moment en choisissant des fenêtres et des portes-fenêtres certifiées ENERGY STAR®. Leur haut rendement énergétique vous permet d'éviter les pertes de chaleur et d'économiser jusqu'à 10% sur vos coûts de chauffage.

Pour en savoir plus, visitez  
[hydro.quebec/residentiel-fenetres](http://hydro.quebec/residentiel-fenetres).



**MIEUX**  
CONSOMMER





**Maître Herboriste  
depuis 1978**



**DRASTIX  
Casse-Grippe**

Disponible en  
magasins d'aliments  
naturels et  
en pharmacies

www.clefdeschamps.net



## PARLONS bac brun

## Kathy Poulin

Membre du Comité consultatif en environnement de Val-David

À Val-David il y a quelques jours, nous sommes tous passés par une gamme d'émotions en arrivant face à notre bac brun dans notre cour. Du « Enfin, on s'y met » au « J'ai pas besoin de ça, moi », en passant par « Au secours! »

Mais personne n'a pensé « Quelle est cette étrange chose? » Car nous savons tous que le compostage est inéluctable. D'ici quelques années, comme le stipule la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles (GMR), tout le Québec devra s'y mettre. D'ailleurs, plus de 300 municipalités compostent déjà.

Nous ne pouvons tout enfouir indéfiniment. De plus, nous ne pouvons continuer à inclure des matières organiques dans nos déchets, car c'est une cause majeure de pollution de l'air et de la nappe phréatique, source d'eau potable. Aussi, car c'est du gaspillage de jeter ces précieuses matières qui peuvent se transformer en compost, essentiel pour l'horticulture et l'agriculture.

Val-David est le premier village de la MRC à introduire le compost sur tout son territoire. Soyons-en fiers! Et,



tout comme nous arrivons bons premiers dans la gestion du recyclage, soyons aussi les meilleurs pour composter. Les redevances financières n'en seront que meilleures, et la municipalité bénéficiera de compensations qui seront réinvesties chez nous, à notre plus grand bonheur ainsi qu'à celui de notre impôt foncier.

Ultimement, il ne restera plus grand-chose dans le bac noir. L'idéal étant que tous nous fassions nôtre cette pratique : le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas.

Donnons-nous donc la chance d'appivoiser et d'adopter cette nouvelle façon de gérer nos déchets. On se dit bravo et merci...

Le Guide de référence des matières résiduelles, complet et proposant plein de bons trucs, est disponible sur le site de la municipalité : val-david.com. Vous pouvez aussi vous en procurer un exemplaire à la mairie.

Pour tout savoir sur la GMR, le site de Recyc-Québec est fascinant (oui, oui!) et incontournable : recyc-quebec.gouv.qc.ca/

## UNE PREMIÈRE DANS LES LAURENTIDES : L'ÉCONOMUSÉE® de la torréfactrice Couleur Café, à Sainte-Agathe-des-Monts



Depuis 1992, on peut visiter des économusées dans plusieurs provinces canadiennes et dans le nord de l'Europe. Au Québec, le réseau compte 33 économusées qui font partie du réseau international comptant 73 artisans et entreprises artisanales accueillant chaque année plus de 600 000 visiteurs. L'économusée Couleur Café est le premier dans la région des Laurentides. Il a été inauguré au début septembre. « Par sa passion et son enthousiasme, explique Carl-Éric Guertin, directeur général de la Société du réseau ÉCONOMUSÉE® (SRE), la torréfactrice Annie Gaudet, propriétaire et fondatrice de Couleur Café, s'inscrit tout à fait dans la promesse économusée, qui est d'offrir une expérience de visite unique et distincte. »

Pour Annie Gaudet, c'est la concrétisation d'un rêve qu'elle chérissait depuis longtemps. « C'est lors d'un voyage dans une autre région touristique que j'ai découvert l'existence des économusées. J'ai vu tout

de suite dans ce concept le véhicule idéal pour faire connaître les facettes du savoir-faire relié à la culture et à la transformation du café. Couleur Café avait déjà comme mission d'éduquer les gens sur la provenance, la transformation et la dégustation de ce produit. La SRE m'a donné les outils nécessaires pour la concrétiser de façon professionnelle en offrant aux visiteurs une expérience de qualité. »

L'économusée Couleur Café propose un parcours unique dans le monde du café. À l'image du slogan de l'entreprise, *De l'arbre à la tasse*, toutes les étapes de transformation sont présentées dans une ambiance qui sollicite tous les sens. Couleurs, odeurs, bruits, artefacts, images, vidéos, dégustations et discussions avec l'équipe de Couleur Café illustrent l'expérience qui attend le visiteur.

Couleur Café réunit cinq bistros/brûleries dans les Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts, Mont-Tremblant et Mont-Laurier.

Un dentiste dans les laurentides  
FIER DE VOUS OFFRIR,  
en plus des traitements  
conventionnels,  
des traitements spéclisés  
tel les implants dentaires.

Prenez rendez-vous  
dès maintenant,  
mon équipe et moi  
prendrons soin de vous.  
À bientôt!

Dr Simon Grondin



DENTISTERIE GÉNÉRALE • PROTHÈSES • IMPLANTOLOGIE  
TRAITEMENT DE CANAL • ESTHÉTIQUE • URGENCE



**Simon Grondin**  
— CHIRURGIEN-DENTISTE —

PRISE DE RENDEZ-VOUS :

819 320-0265 | [dentistesimongrondin.com](http://dentistesimongrondin.com)

2510, rue de l'Église, bureau 7 | Val-David (Québec) J0T 2N0

# BMR

Eugène Monette inc.

OUVERT 7 JOURS

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION • VENTE & PRÉPARATION DE POUTRES

au *centre* de la rénovation

Depuis toujours  
**LIVRAISON GRATUITE**

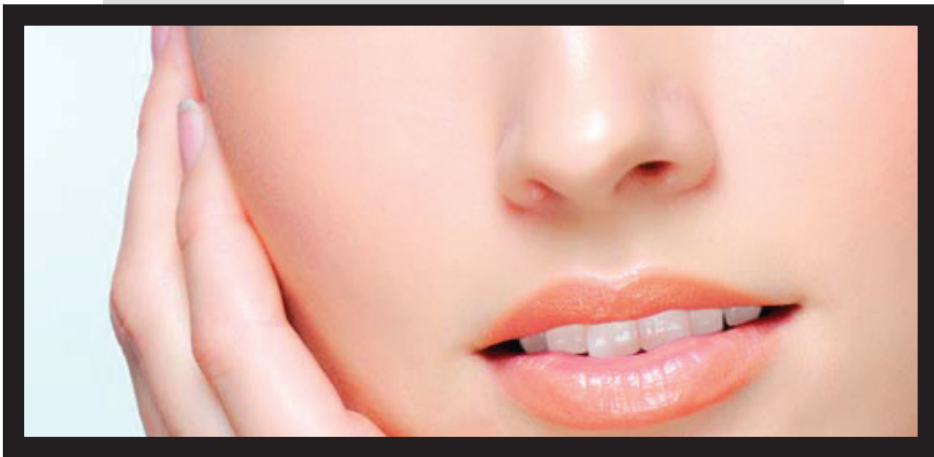
1-800-265-3833

**VAL-DAVID**  
2650, 1 Rg, Doncaster  
**819-322-3833**

**STE-MARGUERITE**  
310, Ch. Ste-Marguerite  
**450-228-2526**



## LA PEAU, cette inconnue



### Marlène Gosselin

Institut Marlène, Sainte-Agathe-des-Monts

*Diplômée en 1985 de l'Académie Édith Serei, je travaille dans le domaine des soins esthétiques depuis juin 1987 dans mon propre institut de beauté. Native de la région de Mont-Laurier, j'ai maintenant la chance, depuis septembre 2014, de vivre dans ma région d'adoption, Sainte-Agathe-des-Monts. Soucieuse d'être à la fine pointe des nouvelles techniques et des nouveaux traitements, je participe sur une base régulière à des formations et j'assiste annuellement au congrès Spa International. De plus, je suis membre de l'Association des professionnels en électrolyse et soins esthétiques du Québec.*

Cette chronique a pour but de vous aider à mieux comprendre les soins de la peau et les produits de beauté en vous donnant des repères pour vous y retrouver plus facilement.

La peau est un organe fascinant et formidablement complexe. Elle constitue l'enveloppe externe du corps humain et est l'organe le plus lourd et le plus étendu. Elle est formée de trois couches de tissus superposées et distinctes : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Elle partage les fonctions propres à tous les tissus vivants : elle respire, elle croît, elle se régénère. De plus, elle exerce diverses autres fonctions :

- de protection, jouant le rôle de barrière physique contre les agressions de l'environnement extérieur;
- de détection : elle détecte la chaleur et le froid grâce aux terminaisons nerveuses et aux récepteurs sensitifs;
- de thermorégulation : elle garde la température interne du corps constante;
- de sécrétion et d'excrétion de diverses substances, dont la sueur et le sébum;
- de synthèse : elle synthétise la vitamine D, essentielle à l'organisme, la transforme et la diffuse dans tout le corps.

### L'importance de la peau

Qu'on le veuille ou non, le revêtement cutané est un organe de première importance dans nos relations avec les autres. Relief, teint, perfection ou imperfections s'inscrivent l'image, le premier contact avec l'entourage, au même titre que le regard, les gestes, l'attitude. Notre peau peut livrer des informations précieuses sur notre état de santé physique ou morale. Ce n'est pas un hasard si les expressions avoir bonne (ou mauvaise) mine ou être bien (ou mal) dans sa peau sont passées dans le langage courant.

Les rides qui se creusent au fil des années donnent une approximation de l'âge et aussi du tempérament de chacun. À ce propos, il existe deux types de rides : celles de vieillissement (action combinée de la déshydratation, de la pesanteur et de la distension cutanée) et les rides d'expression (résultat de la contraction répétitive des muscles faciaux).

Tout le monde vieillit... mais pas nécessairement au même rythme et de la même façon! Le vieillissement cutané est causé de façon naturelle et inévitable par le temps qui passe, tout simplement. Ce type de vieillissement chronologique se traduit par une perte d'élasticité, un relâchement cutané, une déshydratation superficielle et profonde de la peau, une perte d'éclat général, l'apparition de taches plus ou moins foncées sur le visage et le dos des mains ainsi que l'amincissement de la peau.

D'autres facteurs accélèrent le vieillissement cutané de manière prématurée. Ils correspondent aux habitudes de vie de chacun. Parmi ces éléments qui modifient la condition cutanée, on remarque l'exposition prolongée aux rayons du soleil, la consommation de tabac et d'alcool, les facteurs climatiques, l'hygiène de vie (stress, manque de sommeil, alimentation, pollution, maladie).

La peau est une architecture complexe, vivante, qui demande une attention constante et des soins réguliers tout au long de notre vie. Nous verrons comment prendre soin de notre visage au quotidien dans une prochaine chronique.

## VAL-DAVID tout en couleur!



Vendredi le 16 septembre, la population de Val-David et des environs a pu assister à un événement hors du commun. C'est dans le cadre de la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes, que le stationnement de l'église s'est refait une beauté créative. En effet, L'Élan a invité 8 artistes reconnues de la région à peindre de grandes fresques directement sur l'asphalte afin de dénoncer les agressions sexuelles et l'inceste d'une façon très originale. Les œuvres de Nancy Martin, Mélanie Houde, Andrée Chartrand, Robin Hutchinson, Maggie Roddan, Gisèle Richer, Marilou Demers et de Carole-Ann Pilon étaient magnifiques! L'Élan remercie chaleureusement les artistes de leur générosité et l'implication des bénévoles pour la réussite de cet événement.

C'est plus de 300 personnes qui ont déambulé dans le stationnement fermé pour admirer les œuvres en cours de création. De plus, plusieurs personnes ont, à leur tour, dénoncé les agressions sexuelles en laissant leur trace colorée sur l'asphalte. « Cette journée est un moment clé pour dénoncer la violence sexuelle et sensibiliser la population à la réalité des agressions sexuelles », précise Chantal Ruel, intervenante L'Élan-CALACS.

L'Élan est un CALACS, un Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, la seule ressource spécialisée en agressions sexuelles dans les Hautes-Laurentides.

## LA PEUR DES REPRÉSAILLES ET LE DROIT de porter plainte en santé

### Pierre Blain

Directeur général du RPCU

La peur des représailles est un enjeu qui est au cœur du traitement des plaintes formulées dans le réseau québécois de la santé et des services sociaux. Pour la première fois cette année, le Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU) en parlera lors de son congrès annuel du 20 octobre prochain. Il était aussi au cœur de la Semaine des droits des usagers, qui s'est amorcée le 22 septembre.

Pour combattre cette peur, il faut que le processus de plainte soit mieux connu et mieux géré. À l'heure actuelle, il est presque impossible de connaître les noms et les numéros de téléphone des commissaires aux plaintes et à la qualité des services. Tout comme il est difficile d'avoir les mêmes informations pour les

comités des usagers chargés de soutenir les personnes qui souhaitent porter plainte. Ces renseignements sont enfouis quelque part sur des sites Internet souvent difficiles à consulter en raison de leur manque d'uniformité.

Le RPCU a des propositions pour améliorer les choses. Nous pourrions mieux gérer l'information sur les plaintes en éliminant les trop nombreux intermédiaires qui ne font que filtrer l'information et dédoubler les efforts, empêchant ainsi le traitement efficace des plaintes des usagers.

Porter plainte est un droit, et nous sommes protégés en cas de représailles.

Plus d'info : [rpcu.qc.ca](http://rpcu.qc.ca)

**MARCHÉ DE NOËL 2016 : deux fins de semaines**  
pour préparer vos tables des Fêtes : **10 - 11 et 17 - 18 décembre**  
École St-Jean-Baptiste • Info 819-322-6419 • [marchedete.com](http://marchedete.com)

## CHRONIQUE HORTICOLE

## Les murs végétaux québécois



Mur végétal de vivaces créé par Sylvie Flament.

## Sylvie Flament

Dans notre pays de froidure, nous ne pouvons pas réaliser de grands murs végétaux poussant à l'année, si ce n'est à l'intérieur. Nos murs végétaux extérieurs seront plantés d'annuelles qu'il faudra renouveler chaque saison. Par contre, si vous ne le voulez pas trop grand, j'ai développé une technique permettant d'y planter certaines vivaces. Que ce soit avec annuelles ou vivaces, le principe de base reste le même. La différence se trouve dans le fait que le mur végétal de vivaces devra pouvoir être démonté pour l'hiver, puis enroulé dans une toile hivernale (arbotex) et couché dans un endroit dégagé, là où la neige pourra librement recouvrir notre mur; surtout, ne pas y pelleter la neige qui deviendra de la glace! Il s'ensuit que votre mur végétal de vivaces ne peut être planté que d'un côté; ou alors, l'autre côté le sera d'annuelles.

Pour commencer, fabriquez une structure métallique solide, le plus simple étant une forme carrée ou rectangulaire d'une épaisseur d'au moins 10 cm. Chaque surface doit être partagée par des barres métalliques afin de former des carrés d'environ 10 cm sur 10 cm. N'oubliez pas de laisser dépasser les 4 barres des coins d'un bon 20 cm afin de former les « pieds » qui vous permettront d'installer le mur dans le sol (étape non nécessaire si vous l'appuyez contre une clôture). Pour ces formes simples, vous pouvez utiliser des tiges et treillis d'armature pour béton.

Vous avez ensuite besoin d'une toile géotextile que vous installez comme un sac à l'intérieur de votre structure; utilisez des *tie wrap* pour la maintenir solidement à la structure. Maintenant, composez votre substrat : celui-ci doit être léger et pouvoir retenir l'eau. Faites un mélange de 1/3 de bonne terre à jardin, 1/3 de compost et 1/3 de fibre de coco (que l'on trouve sous forme de brique compressée dans

les pépinières). La fibre de coco est idéale mais peut être remplacée par de la mousse de sphaigne ou de l'argile blanche (attention au coût!). Ajoutez l'engrais sous forme de mycorhize. Remplissez votre forme de ce mélange en tassant légèrement. Arrosez abondamment. C'est maintenant le temps de planter. Pour cela, faites des ouvertures en croix assez larges dans la toile des carrés choisis. Utilisez un planteur en forme de « T » pour faire le trou de plantation là où vous avez ouvert la toile. Plantez délicatement vos plants, qui doivent être petits, et tassez la terre alentour. Finissez en couvrant les « vides » avec de la mousse de sphaigne; maintenez

le tout avec du fil à pêche. Les meilleures plantes pour les murs végétaux sont : les divers sedums et *sempervivums*, les petits géraniums et campanules, le phlox *subulata*, les *vincas*, *lamiums* et *adjuga*, les plantes couvre-sol. Si vous optez pour un mur d'annuelles, toutes les petites annuelles, les fines herbes et même certains légumes, comme le concombre, peuvent être utilisés. Pour l'arrosage, l'idéal est d'installer un système automatique de tuyaux perforés ou à buse.

Amusez-vous bien!

DERNIÈRE JOURNÉE  
chez les Légumes

## Sylvie Flament

*Pourtant, que la montagne est belle  
Comment peut-on s'imaginer  
En voyant un vol d'hirondelles  
Que l'automne vient d'arriver?*  
— Jean Ferrat, *La montagne*

Eh oui, c'est la fin des journées chez les Légumes! Mais ce n'est pas la fin, car les *Homopotagicus* ont en partie récupéré leurs graines; ainsi, Tomate redeviendra Tomate, Salade redeviendra Salade, et ainsi de suite pour presque tous nos amis les Légumes!

Tout à coup, une voix caverneuse sortie de la terre les interpelle :

— Hé! Hé! Ne m'oubliez pas, moi, Ail, qui, en tant que bulbe, vient d'être planté. Je suis donc l'un des rares Légumes à passer l'hiver!

Les *Homopotagicus* ont aussi préparé un bon sol pour la prochaine saison. Là encore, les Légumes ont fait leur part : leurs feuilles, leurs racines, leurs tiges, bref, tout ce qui reste de végétal a été décheté et répandu sur le sol. La décomposition de ces restes nourrira le sol pour le préparer au printemps prochain.

Pour souligner notre cinquième année d'existence, nous avons réuni divers intervenants et partenaires qui nous ont soutenus pendant ces années : étaient présents la mairesse, Mme Davidson, le député de notre région, M. Cousineau, les conseillères Kathy Poulin et Ghislaine Boisclair, et Noémi Glen, de l'école Imagine. Après une courte histoire du comment et du pourquoi du potager collectif et, évidemment, une

visite des jardins, nous avons terminé cette belle rencontre autour d'un verre de limonade à la fraise et de toasts de bruschetta, le tout concocté avec les produits récoltés au jardin et dans les bacs d'Incroyables Comestibles, que l'on retrouve à divers endroits dans le centre du village.

J'espère que vous aussi, vous avez pu profiter de ces quelques végétaux dont tout le monde s'occupe et qui sont à la disposition de tout un chacun!

La fête des récoltes a eu lieu, réunissant autour de bons plats mijotés, toujours avec la récolte, tout le beau monde du potager, soulignant avec joie et humour cette saison qui s'achève. Nous, les *Homopotagicus* et les Légumes, espérons votre retour dès la fin avril, plus nombreux encore!

La saison prochaine, nous souhaitons organiser divers ateliers sur l'horticulture en général, alors avis aux intéressés!

En attendant, l'hiver étant, selon moi, une aussi belle saison, je vous souhaite du bon ski et de la belle raquette, et au retour de vos sorties, de bons petits plats qui vous rappelleront le plaisir des journées chez les Légumes! Si le cœur vous en dit, cet hiver, envoyez vos recettes de légumes à la coopérative de solidarité Les Jardins du soleil levant; nous aimerions en faire un petit « livre » que nous remettrons aux membres (et à d'autres, si possible) en début de saison 2017.

Un GROS MERCI à tous nos membres, à tous nos partenaires et à la super équipe du CA du potager collectif, ainsi qu'à nos fidèles lecteurs!

À l'année prochaine!

**LE DÎNER DES CHEFS**  
un geste de soutien au  
journal communautaire  
de Val-David  
Dimanche 16 octobre 2016,  
à 11 h 30  
Réservations : 819 321-9207

ltdg<sup>CS</sup>

## La table des gourmets

Midi : Mardi au vendredi 11 h 30 à 14 h

Soir : Mercredi au dimanche 18 h à 21 h

Dimanche : Brunch 10 h 30 à 14 h

2353, rue de l'Église à Val-David | Réservations : 819 322-2353  
www.tabledesgourmets.com

RESTAURANT

## FRANCESCA ET DUPÉRÉ : Une rencontre bouleversante



Ce n'est pas tous les jours qu'on entre dans la musique avec les musiciens à nos côtés, comme si on faisait partie de l'orchestre. Ce soir-là, au Théâtre du Marais, nous étions tous musiciens. Francesca a ce talent de nous faire chanter avec elle, de mettre des notes dans notre cœur avec des vibrations qui donnent du bonheur, même quand c'est mélancolique.

Aussi bien, ce mariage d'idées sonores entre le compositeur et la chanteuse a quelque chose qui nous met à leur portée. Ils pourraient chanter et jouer ensemble des heures, on ne se lasse pas. Parce qu'on est témoin en direct d'une rare complicité (comme on en voit parfois entre quelques *jazzmen* ou un groupe de musiciens qui jouent ensemble depuis des années), pourtant, ils viennent à peine de se retrouver. Et René Dupéré, le virtuose des synthétiseurs, s'est mis au piano il y a quelques mois à peine. Mais quand on connaît la musique, quand on fabrique de la musique comme lui, avec l'instinct du poète et la précision du mathématicien, l'instrument n'est qu'un prétexte. Il joue, et le piano suit. Francesca aussi suit, même s'il ne joue jamais exactement la partition, parce qu'il compose, Dupéré, au fur et à mesure. Et c'est ce qui fait le charme de ce spectacle intime, qui nous raconte plein d'histoires mêlées aux notes.

Francesca et Dupéré ont joué et chanté partout, séparément pendant 20 ans et ensemble depuis quelques mois, étonnés eux-mêmes de s'être

retrouvés sans vraiment avoir perdu leur rythme commun, amorcé avec le Cirque du Soleil à l'aube de celui-ci. Ils ont fait de la musique devant toutes sortes de publics, au milieu de toutes sortes d'orchestres, sous tous les climats. Mais là, ils sont seuls en scène avec nous, et c'est un peu comme une répétition de la première fois. On est emporté par la folie du piano, manifestement emballé comme un cheval libéré dans le pré, qui déborde de notes tricotées serrées avec la voix, la voix de Francesca qui rappelle d'autres voix, celles usées des chanteuses d'hier qui nous clouaient au banc par leur sensuelle énergie. La beauté dans la musique surgit toujours quand on ne l'attend pas, comme sur un tableau vivant, quand la chanteuse a ce geste et le pianiste cette inspiration qui forment ensemble un souvenir qu'on ne perdra plus, parce qu'il nous appartient désormais.

Le spectacle que Francesca Gagnon et René Dupéré nous ont gracieusement offert en guise de soutien au journal *Ski-se-Dit*, en ce premier octobre, dans le beau théâtre mis aussi gracieusement à notre disposition, est peut-être une première qu'il faudrait reprendre, avec les amis du journal et les musiciens qui aiment lire entre les notes nos histoires de montagnes et de gens heureux. Il faudrait peut-être demander à René et Francesca de mettre en musique une autre chanson, avec des paroles inventées par leur public emballé. On ne peut que leur dire merci, le cœur serré. (MPS)



THÉÂTRE DU MARAIS

Automne 2016 au théâtre

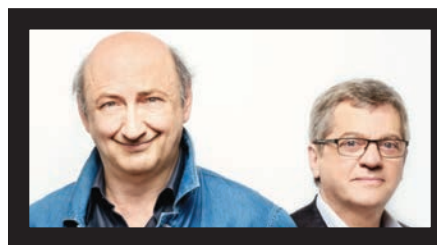


**RICHARD SÉGUIN | LES HORIZONS NOUVEAUX**  
14 et 15 octobre

**CHARLOTTE CARDIN | CHARLOTTE CARDIN**  
21 octobre

**SATIE VARIATIONS | CORDÂME**  
23 octobre

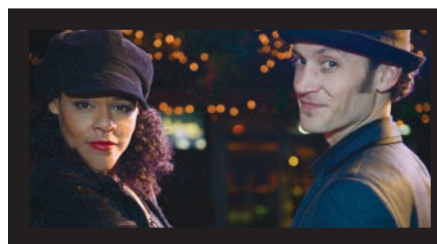
**ARIANE MOFFATT | LE PETIT SPECTACLE**  
28 octobre



**CLAUDE PRÉSENT ET ALAIN LECOMPTÉ**  
29 octobre

**CATHERINE MAJOR**  
5 novembre

**HABITER LES TERRES | THÉÂTRE**  
9 novembre



**DAWN TYLER WATSON ET BEN RACINE BAND**  
12 novembre

**YANN PERREAU | LE FANTASTIQUE DES ASTRES**  
19 novembre

**DANIEL BOUCHER**  
26 novembre

**RAPHAËLLE PAQUETTE | R (OPÉRA)**  
29 novembre

**PIERRE ET LE POU**  
4 décembre



**LÉZARTS**  
LOCO

**CENTRE DE CRÉATION,  
DIFFUSION ET FORMATION**

1287, J.-B.-Dufresne, Val-David | 819 322-6379  
lezarts.loco@gmail.com www.lezartsloco.org

**LES VENDREDIS,  
ça se commence au LézArts!**

Surveillez nos événements : 5 à 7 d'artistes, VendRedsLOqués, matchs d'impro et autres propositions uniques, originales et créatrices.

Sur [www.lezartsloco.org](http://www.lezartsloco.org) ou sur notre page Facebook.

**Vendredi 7 octobre à 17 h**

**Les 5 à 7 d'artistes |** Rencontres conviviales entre artistes où se créent des sympathies et, à l'occasion, des projets inattendus. Vers 18 h 30, **Mireille Dubreuil**, sculpteure, nous présentera brièvement son travail de création. Bienvenue aux artistes de toutes disciplines. Entrée libre.

**Vendredi 21 octobre à 19 h 30**

**Dans le cadre des VendRedsLOqués**

**Gary Lindner : Le moment, l'équilibre et l'improvisation.** Le jazz rencontre le zen et le moment... **Apportez vos instruments** et joignez-vous à cet étonnant *jazzman* dans une soirée qui promet bien des plaisirs! Un survol de la musique d'improvisation... en solo, en duo et avec la participation de tous... Billets : 10 \$ en prévente au Général Café, ou 13 \$ à la porte.

**Vendredi 28 octobre à 19 h 30**

**Dans le cadre des VendRedsLOqués |**

**Le PLUS PETIT CIRQUE INACHEVÉ** vous convie **Autour d'un Métronome...** Paraboles, paraphrases, paramètres... un monde à ses balbutiements! Billets : 8 \$ en prévente au Général Café, ou 10 \$ à la porte.

**Vendredi 4 novembre à 17 h**

**Les 5 à 7 d'artistes |** Rencontres conviviales entre artistes où se créent des sympathies et, à l'occasion, des projets inattendus. Vers 18 h 30, **Félix Leroux**, auteur, compositeur, interprète, nous entretiendra de ses dernières excursions musicales. Bienvenue aux artistes de toutes disciplines. Entrée libre.

**Vendredi 18 novembre à 19 h 30**

**Dans le cadre des VendRedsLOqués**

Programmation disponible au [www.lezartsloco.org](http://www.lezartsloco.org) en temps opportun.

**Vendredi 25 novembre à 19 h 30**

**Dans le cadre des VendRedsLOqués**

Programmation disponible au [www.lezartsloco.org](http://www.lezartsloco.org) en temps opportun.

**Vendredi 2 décembre à 17 h**

**Les 5 à 7 d'artistes**

Rencontres conviviales entre artistes où se créent des sympathies et, à l'occasion, des projets inattendus. Vers 18 h 30, **Louise Bloom**, graveuse et peintre, nous présentera son travail et sa réflexion artistique. Bienvenue aux artistes de toutes disciplines. Entrée libre.

Les étains

**Chaudron**  
Pewter

Boutique métiers d'art

- collection des étains Chaudron
- bijoux d'Anne-Marie Chagnon
- pantouffles Garneau
- service de gravure



2347, Rue de l'Église, Val-David | 819-322-3944 | [www.chaudron.ca](http://www.chaudron.ca)

CINÉMATHEQUE  
MÉLIÈS

## PRIMEURS

SORTIES D'OCTOBRE / NOVEMBRE

1<sup>ER</sup> OCTOBRELa légende de Tarzan/  
The Legend of Tarzan  
AventureL'infiltré/The Infiltrator  
Drame

18 OCTOBRE

Alice de l'autre côté  
du miroir/Alice  
Through the Looking  
Glass FamilleLa haute société/  
Café Society  
Comédie

25 OCTOBRE

Dans le noir/  
Lights Out  
HorreurUne vie fantastique/  
Captain Fantastic  
Drame1<sup>ER</sup> NOVEMBREStar Trek : Au-delà/  
Star Trek : Beyond  
Science-fictionMères indignes/  
Bad Moms  
Comédie

8 NOVEMBRE

Party de saucisses/  
Sausage Party  
AnimationPhantom Boy  
Animation

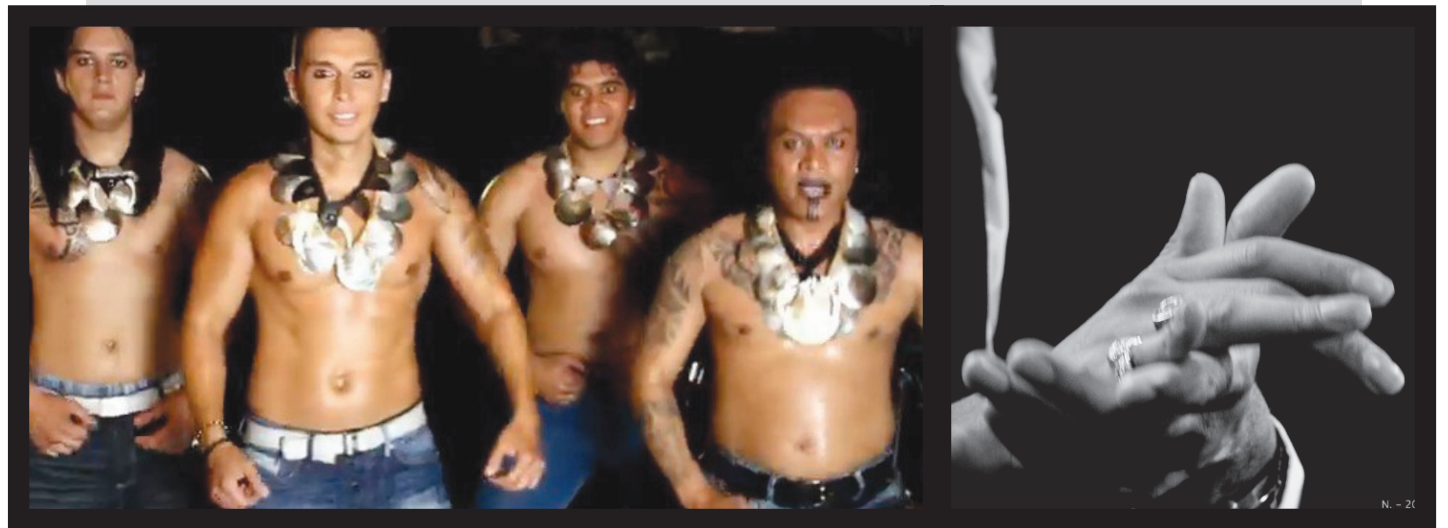
## NOUVEAUTÉS

• Dessins antistress à colorier, en famille ou en solo, et créés pour la Cinémathèque par Pascale Bélanger.

• Soirée art & pop corn sur le thème de l'Halloween avec Cathy Primeau. S'adresse aux 7 à 14 ans. Création d'un poster d'Halloween. Jus et pop corn inclus. Le vendredi 21 octobre 2016 à la Cinémathèque Méliès, de 19 h 30 à 21 h. 15 \$ par participant, sur réservation seulement, à la Cinémathèque.

CINÉMATHEQUE  
MÉLIÈS

2501, de l'Église, Val-David - 819 322-2741

NOUVEAU PROJET POUR LES JEUNES À VAL-DAVID :  
Les Guerrières et Guerriers du rythme

Sarah Vincent

Je cherche à créer une compagnie de danse originale avec des jeunes de 13 ans et plus qui désirent canaliser leur énergie à travers la danse. La danse est libératrice et aide à créer des liens sociaux forts et harmonieux. Ce concept est aussi super énergique, défoulant, bouillonnant et rassembleur. L'idée est de former une vraie compagnie de *body percussion* et, pourquoi pas, pour ceux que ça intéresse, de donner éventuellement des représentations.

Guerrières et Guerriers du rythme est un concept qui, à la base, fusionne plusieurs danses rythmiques : le stomp/step, danse urbaine, le *Gumboot*, originaires d'Afrique du Sud, le *haka*, danse maorie originaire de la Nouvelle-Zélande (qu'on peut voir lors des matchs de rugby) et aussi le flamenco. Pourquoi ces danses en particulier? Parce que leurs points communs sont les percussions du corps « *body percussion* ». Avec toutes ces structures rythmiques combinées, les danseurs utilisent leurs mains, leurs pieds et même leur voix pour créer des rythmes syncopés et monter une chorégraphie. Nos « guerriers » pourront aussi utiliser toutes sortes d'objets (y compris leur *skateboard*) pour enrichir la portion visuelle et sonore de la danse.

Les Guerrières et Guerriers du rythme, accompagnés de leurs parents et amis s'ils le désirent, pourront se rencontrer pour une première classe d'essai (c'est gratuit!) à compter du jeudi 20 octobre à 19 h au LézArts Loco (1287, rue Jean-Baptiste-Dufresne, à Val-David), où j'enseigne la danse flamenco depuis plusieurs années. Si le projet vous intéresse, contactez-moi au 819-324-9347 ou par courriel : flamenco@cgocable.ca.

Pour ceux qui auront besoin d'un moyen de transport avant ou après le cours, nous pourrions arranger ça. L'important, c'est la danse!



www.lolipop.ca

2354 rue de l'église - Val-David  
514-797-1912

Le CA du Centre d'exposition de Val-David et la directrice générale Manon Regimbald vous invitent samedi le 1<sup>er</sup> octobre à 14 h au vernissage de l'exposition

**Visages fauves**  
Kittie BRUNEAU

1<sup>er</sup> octobre 2016 — 8 janvier 2017Samedi 1<sup>er</sup> octobre à 14 h  
Vernissage en présence des artistes

Dimanche 9 octobre à 16 h Clôture du XIV<sup>e</sup> Festival International des Écrivains et Artistes **LES MOTS DU MONDE** organisé par la RÉSIDENCE INTERNATIONALE DES ÉCRIVAINS ET ARTISTES DE VAL-DAVID.

Samedi 22 octobre de 14 h à 16 h **Jouons en famille avec un auteur jeunesse**

Samedi 5 novembre à partir de 15 h **SON ET COULEUR IMPROVISÉS** avec Normand Ménard accompagné du contrebassiste Guy Limoges

Samedi 3 décembre à partir de 15 h **TABLEAU NOIR**  
Peinture en direct avec Normand Ménard

Centre d'exposition  
de VAL-DAVID

Canada

ENTRÉE LIBRE 11 h à 17 h  
tous les jours durant l'été  
merc. au dim. reste de l'année  
2495, rue de l'Église, Val-David  
www.culture.val-david.qc.ca

Le Centre remercie la municipalité de Val-David pour son soutien financier ainsi que le CALQ et la MRC des Laurentides. Québec

## CENTRAIDE INVITE À « Donner pour changer des vies pour la vie »



Des partenaires s'étant impliqués dans la présente campagne de Centraide : François Gagnon (organisateur communautaire, CISSS Laurentides), Sylvain Mainville (Sûreté du Québec), Denis Chalifoux (président du cabinet Centraide), Danielle M. Roy (administratrice Centraide), Annie Lajoie (directrice générale Centraide), Ginette Sauvé (directrice philanthropique) et Pierre Boucher (membre du Cabinet Centraide).

### Jean-Patrice Desjardins

Centraide Gatineau-Labelle-Hautes-Laurentides (GLHL) a lancé, le 21 septembre, sa 32<sup>e</sup> campagne de souscription annuelle dans la MRC des Laurentides.

Nous connaissons tous une personne dans le besoin ou qui connaît une période difficile. Dans la MRC, Centraide soutient 15 organismes qui apportent leur

aide à plus de 1500 personnes ayant besoin qu'on leur tende la main. À Val-David, le Centre communautaire Cri du Cœur et le Comptoir alimentaire sont les deux organismes soutenus par Centraide.

### Comment donner?

L'objectif de la présente campagne de Centraide dans la MRC des Laurentides est de l'ordre de 80 000 \$, et les individus, organismes et entreprises sont invités à y prendre part. Le maire de Sainte-Agathe-des-Monts, Denis Chalifoux, revient cette année à la présidence du cabinet de campagne pour Centraide.

On peut aussi participer à des événements de financement, comme la Guignolée des médias (8 décembre 2016) ou la Journée Centraide au Mont Blanc (janvier 2017). Enfin, des sachets de thé seront mis en vente aux comptoirs-caisses des commerces de la région durant la campagne.

Pour faire un don ou pour découvrir des histoires d'entraide, consultez le site [www.maregioncentraide.com](http://www.maregioncentraide.com). Pour toutes questions, on communique avec Centraide à [bureau@centraideglhl.ca](mailto:bureau@centraideglhl.ca) ou au 819-623-4090.

## ABRIS pour chats

### Chronique Pitou, Minou et nous

#### Barbara Strachan

Avec le froid qui s'annonce, c'est un bon moment pour construire un abri pour les chats communautaires, ces chats errants abandonnés que vous nourrissez peut-être dans votre cour.

L'abri d'hiver qui me semble le plus simple, le plus efficace et le moins coûteux pour les chats est celui fabriqué avec de la styromousse et un bac de type Rubbermaid, lequel est étanche à la pluie et à la neige. Voici comment procéder :

Dans un premier temps, découpez à l'aide d'un exacto une entrée sur une face du bac. Isolez tout l'intérieur d'un styromousse d'environ 5 cm (2 po) d'épaisseur. Vous pouvez isoler le fond de l'abri avec de la paille non compressée. Vous en trouverez facilement au lendemain de l'Halloween. La paille est un meilleur choix que le foin, les couvertures et autres, car elle repousse l'humidité. Mettez d'un demi à un centimètre de paille au fond de l'abri pour bien l'isoler en prévision des nuits glaciales. Vous pouvez consulter les sites suivants pour des exemples d'abris :

- [http://www.humanesociety.org/news/magazines/2010/07-08/simple\\_shelter\\_design.html](http://www.humanesociety.org/news/magazines/2010/07-08/simple_shelter_design.html)
- <http://www.erubbermaid.com/roughneck-homes> (celui-ci illustre bien les étapes de la fabrication d'un abri en images)



Il est recommandé de mettre un poids sur l'abri (une roche, par exemple) pour éviter qu'il ne soit renversé par le vent, puis de le surélever de 60 cm (2 pi) et de placer l'ouverture d'accès du côté opposé aux vents froids.

Avant tout, il est important de faire stériliser les chats errants. Encore trop souvent, les gens, ici comme ailleurs, abandonnent les chats pour diverses raisons. Vous pouvez contacter la SPCA Laurentides-Labelle en tout temps pour faire stériliser un chat. La Municipalité de Val-David assume les coûts d'un certain nombre de cages/stérilisations pour réduire et prévenir les colonies de chats errants. Vous pouvez aussi joindre Chance aux Chats par courriel : [chanceauxchats@hotmail.com](mailto:chanceauxchats@hotmail.com). Notre comité paiera, selon la disponibilité de nos ressources, l'excédant du coût autorisé par la Municipalité. La stérilisation est la vraie solution, à long terme, du contrôle des populations de chats.

Votre  
**CORPS**  
est-il  
optimal?

LA CHIROPRATIQUE  
NE SOIGNE PAS QUE  
LES MAUX DE DOS!

Elle permet à la structure maîtresse de votre corps (la colonne vertébrale) de bien fonctionner afin que 100% de l'énergie vitale circule à travers votre système nerveux pour vous permettre d'être optimal!

**Offrez donc à votre corps le plus beau cadeau qui soit et permettez-moi de vous offrir UNE SANTÉ OPTIMALE ENTRE BONNES MAINS!**

**Dr. Charles St-Pierre**  
chiropraticien



5-2510, rue de l'Église | Val-David, Québec J0T 2N0  
**819 322-5214** | [www.stpierrechiropratique.com](http://www.stpierrechiropratique.com)



## BILLET DE LA *mairesse*

Les vacances d'été, les BBQ, la baignade et les pique-niques associés à cette période sont chose du passé et nous voilà replongés dans nos tourbillons d'activités, de réunions et de cours, inscrits à notre agenda d'automne. Le froid frappe à nos portes, les jardins se dégarnissent et les feuilles « se ramassent à la pelle ». Les vêtements à laver, ranger ou sortir, selon le cas. Incroyable ce que nécessite l'organisation de la diversité de notre climat et de nos saisons.

Nos journaux locaux contribuent à faire de cette saison un moment propice pour nous informer sur de nouvelles activités ou sur des organisations gravitant autour de nous. Pour ma part, beaucoup de réunions et d'assemblées générales pour différents organismes m'envoient des invitations toutes aussi intéressantes les unes que les autres.

Entre autres, je suis allée à L'AGA de Prévoyance envers les aînés. Notre société compte beaucoup d'aînés abusés par de la parenté trop affectueuse le jour du chèque de la sécurité de la vieillesse ou de personnes seules, sans famille vivant dans des conditions insalubres.

**Prévoyance envers les aînés** est un organisme qui a la mission d'améliorer la qualité de vie des aînés par des activités de prévention, de sensibilisation, d'information et de sécurisation des aînés vivant des situations de vulnérabilité. Dans notre village des sentinelles, discrètes et compétentes sont prêtes à travailler à la sauvegarde de la qualité de vie de ces laissés-pour-compte.

Savez-vous ce qu'est le **Programme Pair**?

- Vous vivez seul (e)
- Vous êtes malade
- Vous avez un âge certain pour ne pas dire un certain âge
- Vous êtes en couple, mais un peu plus fragile

Le Programme Pair est un service téléphonique systématique qui téléphone chaque jour, à l'heure convenue pour savoir si tout va bien. Si aucune réponse, ce sont les intervenants du programme qui tenteront de rejoindre immédiatement les personnes de confiance désignées. Si cela s'avère impossible, ce sont les premiers secours qui se rendront au domicile.

Il y aura bientôt différentes campagnes de financement pour venir en aide à ces organismes qui sont de plus en plus essentiels dans notre milieu. En tant que Municipalité amie des aînés, soyons à l'écoute et allons chercher l'aide nécessaire afin d'offrir à nos personnes âgées une meilleure qualité de vie. Saluons le travail des organismes qui contribuent à rendre notre monde meilleur.



Municipalité  
amie des aînés

*Nicole Davidson*

### LES AÎNÉS DE VAL-DAVID SONT DE PLUS EN PLUS BRANCHÉS!

Depuis le 12 septembre, l'enthousiasme de nos aînés se fait sentir lors des diverses formations sur l'informatique qui sont offertes grâce au programme « Nouveaux Horizons pour les aînés ».

Une initiative du Comité MADA (Municipalité amie des aînés)  
Info : service Loisirs et culture (819 324-5680, poste 3)



**palliacco**  
soutien, accompagnement et répit.

Pour devenir bénévole, faire un don, ou obtenir ce service à domicile

[www.palliacco.org](http://www.palliacco.org)

### CLUB DE PLEIN AIR (50 ANS et +)

Des rendez-vous santé pour les 50 ans et +

**Mardi 10h à la petite gare de Val-David**

**Jedi 10h au Parc régional (chalet Anne Piché)**

Une belle occasion de socialiser  
tout en se mettant en forme!



### APPEL DE CANDIDATURE COMITÉ CONSULTATIF SUR L'URBANISME (CCU)

Afin de combler les sièges vacants, le conseil souhaite constituer une liste de candidats. Les personnes intéressées sont invitées à manifester leur intérêt, par écrit par la poste à la mairie ou par courriel à [communications@valdavid.com](mailto:communications@valdavid.com).

**PROCHAINE SÉANCE PUBLIQUE DU CONSEIL MUNICIPAL**

Mardi 8 novembre 2016 | 19h30

Salle communautaire (église), 2490, rue de l'Église

**Val-David  
Info**  
Restez informé, inscrivez-vous  
à notre infolettre sur [www.valdavid.com](http://www.valdavid.com)

## ESPACE BIBLIO



**CHARLOTTE NE SOURIT PAS**  
Thomas O. St-Pierre



**SEXE, POT ET POLITIQUE**  
Lucie Pagé



**L'HOMME QUI VOYAIT À TRAVERS LES VISAGES**  
Éric-Emmanuel Schmitt



**JE NE SAIS PAS PONDRE L'ŒUF, MAIS JE SAIS QUAND IL EST POURRI**  
Josée Blanchette



**BAIN DE SANG**  
Jean-Jacques Pelletier



**L'IMPURETÉ**  
Larry Tremblay

**ATELIER DE FABRICATION DE DÉCORATIONS DE NOËL AVEC DE VIEUX LIVRES**  
Dim. 16 oct. | 10h30-11h30  
Avec Joanne Lamarre  
Inscription (places limitées)

**LES ACTIVITÉS DU KLAD (POUR ADOS)**  
Jeu. 27 oct. | 15h30-17h

Pour l'Halloween « Les monstres mythiques ou mythologies : Minotaure, Sphinx, Golem et autres amis ou ennemis des héros ».  
Avec Denise Fortin

**Jeu. 10 nov. | 15h30-17h**  
De l'arbre au métal : l'histoire de la guitare  
Avec Charles Hobson, membre du « Duo Beija Flor »

**Jeu. 1<sup>er</sup> déc. | 15h30-17h**  
Le père Noël est-il parent avec ou est-il le yéti?  
Avec Denise Fortin

**EXPOSITION D'ŒUVRES DE JOCELYNE ARCHAMBAULT**  
Du 11 oct. au 14 janv. 2017

**LES GÉNIES EN HERBE**  
Tous les mercredis | 13h-15h

**GROUPE DE LECTURE**  
Tous les 3<sup>e</sup> jeudis du mois | 18h30-21h30

### EXPOSITIONS THÉMATIQUES

Oct. : Littérature américaine & Romans adaptés au cinéma  
Nov. : Ésotérisme - Spiritualité - Psychologie

## VACCINATION GRIPPALE À VAL-DAVID

Jeu. 24 novembre | 9h à 15h Salle communautaire (église)

## UN LIVRE À SE PROCURER

*Le train perdu de Val-David*, scénarisé et illustré par les jeunes du camp de jour de Val-David, assistés par l'auteur Michel D. Gauthier. **Disponible au coût de 10\$** au bureau du service des loisirs dans les locaux derrière la salle communautaire (église).



## INSTALLATION AUTORISÉE DES ABRIS D'AUTO

Du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> mai



## ÉVÉNEMENTS



### HALLOWEEN AU VILLAGE

31 octobre | 16h30-19h30  
Salle communautaire (église)



### CENTRE D'EXPOSITION

5 nov. | 15h  
Son et couleur improvisés  
Avec l'artiste Normand Ménard et le contrebassiste Guy Limoges  
3 déc. | 15h  
Tableau noir  
Peinture en direct avec Normand Ménard



### SALON DES ARTISANS

3 déc. 10h-17h | 4 déc. 10h-15h  
École Saint-Jean-Baptiste  
2580, chemin de l'Église & Salle communautaire (église)



### MARCHÉ DE NOËL

10-11 et 17-18 décembre  
Sam. 10h-17h | Dim. 10h-15h  
École Saint-Jean-Baptiste  
2580, chemin de l'Église



### NOËL AU VILLAGE

10 décembre | 9h-17h  
Fête familiale au Village du Père Noël  
987, rue Morin, Val-David  
Inscription obligatoire : secretariat@valdavid.com  
819 324-5678, poste 4228

SEMAINE DE PRÉVENTION  
DES INCENDIES  
DU 9 AU 15 OCTOBRE 2016

C'est dans  
**la cuisine**  
que ça se passe!



ENSEMBLE > on fait avancer le Québec

Québec

LANCEMENT  
DU FONDS D'ACCOMPAGNEMENT  
À L'ENTREPRENEURIAT DE VAL-DAVID



19 OCTOBRE | 7H45-10H

Pour la communauté d'affaires valdavidoise  
Auberge du Vieux-Foyer  
Inscription requise  
819 324-5678, poste 4249

**UN BANQUIER pour les enfants****Pamela Walden-Landry**, Montréal

D'abord médecin auprès des tuberculeux au Pérou dès 1994, Jim Kim<sup>1</sup> constatait que l'austérité imposée par le président Fugimori et la Banque mondiale aggravait la pauvreté et les épidémies. En poste à l'OMS en 2003, Kim lance l'objectif d'offrir les traitements contre le sida même aux plus pauvres. Puis il négocie et obtient une baisse du prix des médicaments. Depuis 2012, il dirige la Banque mondiale, un levier puissant... à transformer! Alors, Jim Kim restructure. Il bouscule. Et à ceux qui lui reprochent d'entraîner la Banque dans la lutte contre la fièvre Ebola et les pandémies, il répond que les maladies sont des menaces énormes au développement économique et qu'elles sont donc l'affaire de la Banque.

Ce médecin-banquier est aussi préoccupé par ce qui hypothèque le développement du cerveau chez environ 200 millions d'enfants dans le monde : la malnutrition, la négligence, le stress, l'absence de soins empathiques ou d'éducation préscolaire. Les séquelles individuelles et sociétales sont immenses et souvent permanentes.

Or, il existe des programmes éprouvés de développement de la petite enfance qu'il s'agit de rendre disponibles partout. Voilà pourquoi, en octobre, Jim Kim conviera les ministres de tous les pays à « investir dans la plus importante des infrastructures : le cerveau des enfants ». Il faut souhaiter que le premier ministre Trudeau, le ministre des Finances Bill Morneau, par ailleurs l'un des 24 gouverneurs de la Banque mondiale, ainsi

que la ministre du Développement international, Marie-Claude Bibeau, seront parmi les plus ardents défenseurs du développement de la petite enfance. J'ai près de 70 ans et je suis la grand-mère de deux petites-filles qui ont eu la chance d'avoir des parents attentifs ayant un revenu convenable et des services éducatifs publics de qualité. Ce n'est pas le cas de 200 millions d'enfants dans le monde et il y a un banquier qui veut changer ça.

Merci pour votre intérêt.



<sup>1</sup> Jim Yong Kim, né à Séoul le 8 décembre 1959, est un médecin américain d'origine coréenne. Il est président de la Banque mondiale depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2012. Il a obtenu de multiples distinctions pour l'ensemble de son action.

**NOUVEAUX SERVICES à notre pharmacie**

Tous les vaccins sur place sur rendez-vous, par téléphone, pas seulement le mardi et le jeudi.

Vaccins pour les voyages, coqueluche, diphtérie, gastro-entérites, grippe (influenza), hépatite A et hépatite B, infections à

méningocoque, infections à pneumocoque, oreillons, polio, rage, rougeole, rubéole, tétanos, varicelle, infections graves (Hib), infections par les virus du papillome humain (VPH). Des frais de 10 \$ sont à prévoir pour l'injection par l'infirmière.





3\$

d'escompte sur chacun!

**... en promotion afin de rendre chacune des journées fantastiques!**

 <b>Demi-côtes levées 14 \$</b>	 <b>Nachos gratinés 12 \$</b>	 <b>Linguini légumes 14 \$</b>	 <b>Bloody César 5 \$</b>	 <b>Café Bailey's 5 \$</b>	 <b>Poulet portugais 16 \$</b>
<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>

\* Tarifs affichés déjà escomptés de 3\$. Offre pour une durée limitée.

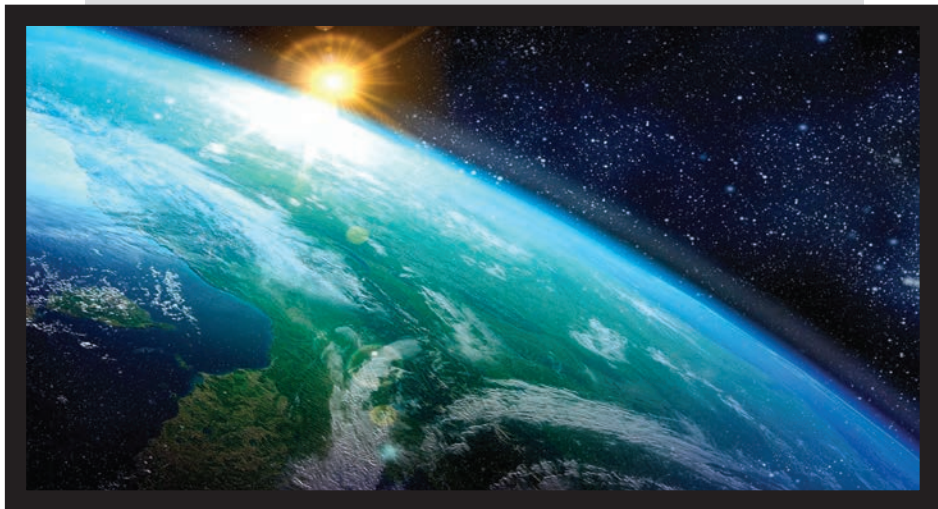
\* Offre non combinable à toutes autres rabais en cours.

Réservation : 819-320-0091

1400 route 117, Val-David

Dans le fouillis monstrueux des informations que nous recevons aujourd'hui de toutes parts, certains textes surnagent et ont le don de nous faire réfléchir, où que nous soyons. Il n'est pas inutile, parfois, de les lire et les relire pour se faire une meilleure idée de notre devenir.

## À QUI la terre?



**Catherine Caron**

Rédactrice en chef adjointe, revue *Relations*

« Si l'eau, la terre et la forêt doivent être entre les mains du peuple, il ne faut pas oublier de dire que le peuple appartient à l'eau, à la terre et à la forêt. »  
– Rajagopal, leader des luttes paysannes indiennes

Le monstre. C'est ainsi que sont désignés, dans le célèbre roman de John Steinbeck, *Les raisins de la colère*, non seulement la banque – qui ne peut attendre, ayant besoin de bénéfices constants et contrainte à grossir sans quoi elle meurt –, mais aussi le processus de modernisation de l'agriculture, qui chassent de leurs terres des métayers crevant déjà à moitié de faim. [...] Bien sûr, la spoliation des terres a de profondes racines dans l'histoire et on se

demande bien ce que Steinbeck écrirait aujourd'hui. Comment nommerait-il ces forces du capital globalisé – auxquelles nous participons par nos fonds d'investissement et de retraite – qui, plus que jamais, accumulent par dépossession, pour reprendre l'expression de David Harvey? À la suite de négociations secrètes avec les États et dans le seul but de faire du profit, usant de la violence mais aussi de ruses et de promesses, elles s'approprient massivement des terres et contrôlent ainsi l'accès à l'eau, dépossédant les paysans et les peuples autochtones des ressources nécessaires à leur subsistance.

Ainsi, ce qu'on appelle l'accaparement des terres – l'acquisition controversée et souvent forcée de terres – se fait au nom de la sécurité alimentaire ou encore de la lutte contre les changements climatiques. Cette mainmise s'apparente à un néocolonialisme qui entraîne, notamment, une orgie de spéculation et de privatisations ainsi que la dévalorisation et la destruction des agricultures paysannes familiales, qui sont pourtant celles qui assurent encore 70% de la production alimentaire mondiale. Mais « il ne peut y avoir d'accaparement "socialement acceptable" [...] dans la mesure où, même s'il n'y a pas d'expulsions, le processus retire aux populations locales l'accès à la terre, détruit les modes de vie, accélère la destruction des écosystèmes [...] au détriment de la petite production paysanne durable et des marchés locaux », nous dit sans détour la sociologue du développement Elisa Da Vià dans la revue *Alternatives Sud* (vol. 19, 2012, p. 58), citant une étude de GRAIN. C'est cette ONG qui, la première, a alerté l'opinion publique sur l'aggravation du phénomène – qui touche aussi le Québec, bien que dans une moindre mesure – au moment des crises alimentaire et financière de 2007-2008. À l'accaparement, il faut opposer l'urgent démantèlement des « droits » excessifs accordés aux investisseurs, [...] et donner la préséance de la valeur d'usage de la terre sur sa valeur commerciale.

© Extrait / Revue *Relations*, n° 785, juillet-août 2016 / Centre justice et foi.

DECouvrez L'APPLICATION  
**VAL-DAVID PLUS**

ÉVÉNEMENTS  
CULTURE  
RESTAURANTS  
HÉBERGEMENT  
ET BIEN PLUS!

Téléchargez maintenant

Présenté par **IMAGE MOBILE.ca**

Pour plus d'info : [www.valdavidplus.com](http://www.valdavidplus.com) • 514 242-2699

**MARCHÉS  
DE  
NOËL  
DE VAL-DAVID**

ILS S'EN VIENNENT  
sur **DEUX** fins de semaine  
à Val-David

**10 ET 11 DÉCEMBRE 2016**  
**17 ET 18 DÉCEMBRE 2016**

\*  
Samedi 10 h à 17 h  
Dimanche 10 h à 15 h  
\*

Info : [marchedete.com](http://marchedete.com)  
**819-322-6419**

## DE LA MAIN GAUCHE : Les régions, qu'ossa donne?

Alexandre Taillefer<sup>1</sup>

Je dois l'avouer, le discours des Montréalais est souvent unidirectionnel. Nous balayons trop souvent du revers de la main le sort des régions en insistant sur l'importance de Montréal à titre de centre économique du Québec.

On se dit : « Si Montréal a du succès, les régions en bénéficieront. » Cette mentalité n'est pas étrangère à l'approche économique promue par les néolibéraux, le *trickle down effect* ou l'effet de percolation. Si les riches s'enrichissent, ceci aura un effet bénéfique envers toutes les strates de la population. Nous savons aujourd'hui que cette approche économique ne fonctionne pas. Elle n'aura permis finalement qu'une concentration accélérée de la richesse. Ni pour Montréal, ni pour les centres urbains du Québec, ni pour le monde rural, un tel système n'est viable. Il faut changer notre approche.

### Un milieu de vie dynamique et réinventé

Dédé Fortin chantait « qu'y est tombé une bombe su'a rue Principale depuis qu'y ont construit le centre d'achat! » De nombreuses villes ont en effet choisi d'adopter des stratégies semblables à celles que l'on a développées dans les banlieues des grandes villes au cours des années 1970, avec les effets catastrophiques que l'on connaît sur la vitalité de nos centres urbains et sur la qualité de vie.

Les nouvelles approches urbanistiques favorisant un milieu de vie riche et les échanges humains ont toutes autant de chance d'obtenir du succès dans une ville de 50 000 personnes qu'une ville qui en compte 3,8 millions.

À la base de ce renouveau des villes, on retrouve une philosophie de densification urbaine misant sur la force d'un milieu de vie où l'on peut acheter ses produits, consommer de la culture, étudier et travailler. Le développement d'un cocktail transport intelligent favorisant le transport en commun, l'utilisation de vélos ou la voiture en libre-service. Une ville où il fait bon marcher, échanger, faire partie d'une communauté. Où les citoyens veulent s'investir, s'impliquer socialement et faire une différence.

La différence entre Montréal et Saguenay ce n'est pas une métropole versus une ville de région, c'est 25 quartiers versus un ou deux. La configuration des villes doit être revue en profondeur pour favoriser la marche, les échanges, le sentiment de communauté.

Des exemples sont heureusement à suivre. Victoriaville et Saint-Hyacinthe me viennent spontanément à l'esprit. Ce sont des villes où l'on concentre les activités dans un secteur, où l'on bâtit autour des forces de la topographie et de la concentration des

infrastructures. Ces villes connaissent des croissances démographiques importantes justement parce qu'elles ont mis en place des quartiers où les gens veulent vivre et se retrouver.

Malheureusement, tout concourt depuis une décennie au rétrécissement de nos communautés rurales. Fermetures de gares, raréfaction du transport interurbain par autocar, réseaux Internet et sans-fil déficients, voire inexistant, abandon des quais fédéraux, sous-financement des musées et des lieux patrimoniaux, centralisation des services publics, industrialisation de l'agriculture, mécanisation et robotisation en foresterie comme dans les mines. On prend ici un grand souffle, et on continue : services postaux compressés, fermeture des Conférences régionales des élus et élues, sous-financement des centres universitaires. Tout se passe comme si le droit à l'existence, en région, devait se payer d'une lente agonie.

### La granularité des économies

Les stratégies de développement économique des régions ont souvent reposé sur de grands projets liés à l'extraction des ressources, à des alumineries, à des projets énergétiques. Ce sont certes des projets porteurs, mais qui créent malheureusement une grande dépendance envers un seul donneur d'ouvrage. En suivant cette voie, nous ne développons pas une économie forte et résiliente. On extrait le meilleur, au moindre coût, le plus rapidement possible.

*Les économies fortes sont composées de nombreuses entreprises. Plus elles sont petites et nombreuses, moins la dépendance conjoncturelle est élevée. Oui à des locomotives industrielles, mais dans un cadre complémentaire, à condition qu'une économie locale se bâtisse dans la diversité.*

### La mobilité

L'accès facile au territoire est un réel enjeu. Rien ne favorise la mobilité aujourd'hui. Je suis convaincu que nous pouvons trouver des solutions innovantes pour le transport interurbain, comme il s'en développe dans les villes.

Le transport ferroviaire est déficient et pourrait bénéficier d'investissements. Il y a des solutions possibles dans l'axe Québec-Montréal-Gatineau, et d'autres, pour relier les régions entre elles. Nous avons l'expertise à Saint-Bruno et La Pocatière pour construire des trains modernes et efficaces.

Le transport aérien interrégional mériterait aussi un examen attentif. Le coût des billets d'avion pour les villes du Québec est actuellement complètement farfelu : 1000 \$ pour aller aux Îles-de-la-Madeleine? Pas étonnant que l'on choisisse la côte est américaine pour nos vacances...

### Culture et tourisme

La renaissance de la ville de Québec n'est pas liée



qu'à la plus forte cohérence de son modèle institutionnel comparé à celui de Montréal. Elle n'est pas non plus le fait exclusif du dynamisme du milieu des affaires. Il y a de cela plus de 20 ans, feu le maire Jean-Paul L'Allier optait pour la culture et... la beauté. En peu de temps, la capitale est devenue une destination touristique de haut niveau. Une solide infrastructure touristique et culturelle génère de la richesse. Ajoutez de la recherche universitaire de créneau, des ponts avec le milieu des affaires, et vous obtenez le plein emploi. Je suis convaincu que nous pourrions revitaliser et développer l'ensemble de notre territoire en optant pour l'approche L'Allier. Restaurons nos plus belles églises, soutenons nos musées régionaux, préservons nos paysages et offrons au monde entier notre riche patrimoine.

Nos infrastructures touristiques mériteraient qu'un vaste programme d'investissement soit mis en place. Si davantage de solutions de rechange de qualité jumelées à des stratégies de promotion étaient mises en place, je suis convaincu que les Québécois opteraient pour des vacances chez eux.

### Pour une réussite collective

Si Montréal est souvent décrite comme le poumon

économique du Québec, il est temps de reconnaître qu'un corps requiert de nombreux organes en santé. Et si nous nous unissons et travaillons tous ensemble à nous rendre respectivement plus forts et plus résilients, en reconnaissant les forces propres à chacune des régions du Québec, de Montréal à l'Abitibi, de l'Outaouais à la Côte-Nord? Être fier de Montréal n'est pas renier Québec ou Amos. Bien au contraire. Nous avons besoin de gens fiers de leurs régions et qui travaillent ensemble à notre réussite collective.

### Note biographique

Alexandre Taillefer est associé principal de XPND, sa plus récente entreprise. Entrepreneur émérite dans l'industrie des médias et de l'informatique, il est en outre Président du conseil d'administration du Musée d'art contemporain de Montréal. M. Taillefer siège à différents conseils d'administration. Il a été associé principal du cabinet conseil Etapism, administrateur de Canoe et de Cenosis et a dirigé Jamdat Canada (aujourd'hui EA Mobile) avant de fonder le Groupe Digital Stingray.

<sup>1</sup>Voir.ca, 13 juin 2016.



## MOI, j'raconte des histoires...

Sandra Mathieu

« ... des histoires que vous m'avez contées, j'les raconte à ma manière, mais tout seul, j'peux pas les inventer ». Ce n'est pas moi qui l'ai dit, c'est Paul Piché qui l'a chanté!

Les gens me demandent souvent pourquoi je suis devenue journaliste. C'est exactement pour cette raison! Moi qui ne tiens pas en place et qui ai constamment été tentée de changer de carrière par simple curiosité et par passion passagère, j'ai enfin trouvé chaussure à mon pied. Pour le reste de ma vie, j'ai le goût de rencontrer des êtres inspirants, dévoués et contagieux qui changent le monde à leur façon. J'ai envie de raconter l'histoire des humains derrière les petits et les grands succès. Autant de tranches de vie dont je me fais un devoir de dévoiler l'essence, le petit détail qui change tout, l'étincelle par où tout a commencé, les grandes étapes... Je me plonge dans leur quotidien, au cœur de leurs bons coups autant que de leurs défis.

Détrompez-vous, je ne fais pas ça les deux doigts dans le nez. Je me mets beaucoup de pression pour



désamorcer tout en délicatesse les portes fermées et les fragilités. Je dois sans répit combattre cette gêne qui me retient si souvent de plonger dans la vie d'un inconnu.

Comme j'étais une fillette maladivement timide, mon père m'a toujours dit : « Pour aborder quelqu'un de nouveau, joue un rôle, mets-toi dans la peau d'un journaliste et pose des questions, ensuite tout ira naturellement, car les gens adorent parler d'eux. » Je

me suis fait prendre au jeu, et, aujourd'hui, je gagne ma vie grâce à ce personnage que j'ai si souvent interprété.

Je me sens privilégiée de pouvoir entrer dans l'intimité des gens, de découvrir d'où ils viennent et où ils vont, de plonger mes yeux dans les leurs, d'appivoiser les silences qui mènent au bout d'une émotion, d'observer leurs réactions et ainsi déceler des parcelles de leur personnalité.

Ce métier que je chéris me permet aussi par moments de me lier d'amitié, mais surtout de découvrir un peu plus chaque jour notre région singulière et les acteurs qui ont contribué à son épanouissement, et ceux qui font l'histoire au moment où j'écris ces lignes.

UNE RÉPUTATION DE CRÉDIT,  
ÇA SE CONSTRUIT

La carte de crédit **JUSTE POUR ÉTUDIANT** est un outil de paiement pratique. Bien utilisée, votre carte vous permet aussi de bâtir votre dossier de crédit.

**UNE RÉPUTATION QUI VOUS SUIVRA POUR LA VIE** et qui facilitera les demandes de financement (auto, hypothèque, etc.) que vous aurez sans doute à faire dans un avenir rapproché.

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

819 326-2883

Centre de Jardin

**La Jardinière**  
Sainte-Agathe

**OUVERT** | 7 jours / 7  
DE PÂQUES À NOËL

**20% À 75% DE RABAIS**

**VENTE DE FIN DE SAISON SUR NOS VÉGÉTAUX SÉLECTIONNÉS**

1300, RUE PRINCIPALE EST, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS | 819 326-8826  
[WWW.LAJARDINIERE.CA](http://WWW.LAJARDINIERE.CA)

## LE BCTL ACCUEILLE UN GROUPE DE PRODUCTEURS DE Los Angeles à la découverte des Laurentides



Le 15 septembre dernier, le Bureau du cinéma et de la télévision des Laurentides (BCTL)<sup>1</sup> a accueilli en tournée de familiarisation trois producteurs américains représentant des compagnies importantes telles qu'Amazon Studios, Sidney Kimmel et Good Universe. En plus de visiter les Laurentides, les invités ont pu mesurer les nombreux avantages qu'offre le Québec comme centre de production de calibre international, notamment en rencontrant divers intervenants de l'industrie. Grâce à son expérience et à sa

connaissance du territoire, le BCTL a été en mesure d'offrir à ses invités un itinéraire leur permettant de bien comprendre l'étendue des paysages et des services offerts par la région. Bien entendu, l'objectif du Bureau est d'amener ces importantes maisons de production à choisir les Laurentides comme base de tournage

<sup>1</sup> Voir notre article à ce sujet dans le vol. 43, n° 8 de septembre 2016.

## UNE CRÉATRICE AUX OISEAUX



### Andrée Hamelin

C'est une Nathalie Levasseur épanouie que j'ai rencontrée. La satisfaction de cette femme ardemment ancrée dans son milieu, qui œuvre depuis des lunes à tresser les plantes de la terre, a récemment connu un paroxysme. Elle a invité des gens de la communauté à tresser des panneaux traditionnels amérindiens pour le décor d'un film. Répondant à l'invitation de cette amoureuse de l'histoire, Aude, Clélia, Julie, Louise, Marcel et Nathalie ont minutieusement aligné les longues feuilles de quenouilles et les ont assemblées pour en faire de grands panneaux qui tapisseront l'intérieur d'une *longhouse* du site archéologique Droulers de Saint-Anicet (où vivaient des Iroquoiens du Saint-Laurent). D'autres personnes de la communauté, dont Claude, Claudine, Isabelle, Louise, Lyne, Thomas et Valérie, ont gracieusement fourni des espaces pour faire sécher la quantité phénoménale de quenouilles. La réponse a été rapide, spontanée, et l'expérience en a été une d'entraide et d'enthousiasme partagés.

Ce qui est particulièrement intéressant est la réalisation communautaire d'une œuvre qui ornera une maison elle aussi communautaire – la *longhouse*. La fibre autochtone à l'intérieur de chaque participant a vibré, certains y ont même perdu des préjugés envers les autochtones. Peut-être l'odeur des feuilles de quenouilles y a-t-elle contribué.

Il s'agit du film *Hochelaga, terre des âmes*, du cinéaste François Girard (*Le violon rouge*), qui paraîtra en 2017 pour souligner le 375<sup>e</sup> de Montréal.

Nathalie Levasseur a réalisé des installations, des gravures et des performances, mais elle est aussi connue pour ses interventions dans les écoles et son expertise en reconstitution historique et autres événements organisés par des musées québécois. Elle s'inspire des mœurs ancestrales pour réaliser ses œuvres. Voilà ce qui rejoint son cœur, sa passion. Son dada est sans contredit la vannerie enracinée, le tressage des plantes qui poussent sur le territoire. Elle connaît à fond la culture, la cueillette et l'utilisation des plantes vannières qui croissent dans les environnements où elle œuvre. La transmission du savoir-faire est ce qui lui tient le plus à cœur.

Chez les autochtones, l'artisanat est l'œuvre de familles élargies. Dans ce cas-ci, il est l'œuvre d'une communauté. Un groupe public Facebook a été créé pour alimenter des projets connexes. Il s'appelle « Les tresseurs de liens ». La Fabrique culturelle, cette plateforme vidéo de diffusion culturelle de Télé-Québec, a filmé la fabrication des panneaux; on pourra voir ces images bientôt. Nathalie Levasseur donne des stages de vannerie et de connaissance des plantes vannières au célèbre LézArts Loco de notre doux patelin.





**AUBERGE  
DU VIEUX FOYER**  
VAL-DAVID

Spa • Fine Cuisine • Villégiature

**Brunch les dimanches,**  
2 services : 10h30 ou 12h30.  
**22,50\$** par pers. service et taxes en sus

**Moules et frites maison**  
à volonté, les mardis soirs  
**19,95\$** par pers. service et taxes en sus



**SPA de l'auberge**  
Massothérapie ouvert tous les jours  
Appelez pour réserver  
et détails sur nos différents forfaits

Réservations : 819-322-2686 | 3167, 1<sup>er</sup> rang Doncaster, Val-David (Qc) J0T 2N0  
[www.aubergeduvieuxfoyer.com](http://www.aubergeduvieuxfoyer.com)

## CONFITURES, KETCHUPS, METS DÉSHYDRATÉS... « C'est moi qui l'ai fait! »

### Louise Duhamel

Chef et résidente de Val-David

Êtes-vous du genre à tout cuisiner, du simple repas quotidien aux conserves qui vous seront bien utiles durant toute l'année?

J'en connais qui font des confitures, des ketchups, des mets déshydratés. D'autres aiment bien sécher et fumer les poissons et certaines viandes. Mon voisin s'est lancé dans la fermentation... Que de belles heures en perspective afin de pouvoir dire : « C'est moi qui l'ai fait! »

Confectionner une simple mais délicieuse confiture de fruits en saison peut en réjouir plus d'un. D'autres préfèrent mariner des cornichons. Ce sont parfois la curiosité, l'expérience du fait maison, l'audace, des questions d'économie ou simplement la tradition qui motivent le geste de mettre en conserve. C'était justement une question de tradition qui faisait qu'Alain, mon producteur de foie gras de canard, avait l'habitude de préparer un mets ancien, le cou de canard farci. Parfois traité par le fumage, parfois mis en conserve, ce mets inusité par sa forme est diablement bon! Imaginez de la chair de canard grossièrement hachée, bien assaisonnée, piquée de dés de foie gras et enveloppée comme une ballotine dans la peau du cou de canard. Voilà une belle récupération de parties qui, autrement, auraient constitué des pertes, et pourtant, à l'époque, cette pratique était bannie par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Tristesse! La belle charcuterie a ainsi perdu un trésor gastronomique...

De temps en temps, quand j'allais faire un tour à la ferme d'Alain, aussi cuisinier à ses heures, il me préparait ce cou farci ainsi que de la sanquette. Mais cela se faisait en cachette car, quand on tuait les canards gras à l'abattoir, il n'était pas permis de récolter leur sang. Un autre trésor perdu! La sanquette, c'est une galette faite d'échalote et d'ail revenus dans du gras de canard auxquels on ajoute



des dés de pain rassis, du sang de canard, un peu de vinaigre, des assaisonnements, et qu'on fait poêler. À la cuisson, le sang se coagule et donne un plat semblable au boudin de porc mais d'un goût beaucoup plus fin. Assis autour de la table, avec Alain, nous mangions la sanquette seule ou accompagnée d'un ou de quelques verres de vin de Cahors ou du Languedoc (son coin natal). Il améliorerait alors mes connaissances de la cuisine française du Sud-Ouest, ou nous refaisons le monde culinaire.

De nos jours, on ne met plus les aliments en conserve par nécessité. On trouve de tout à l'épicerie, chez son boucher ou à son marché local. La qualité est généralement au rendez-vous, mais acheter un produit commercialisé ne procure pas la même satisfaction que de le confectionner soi-même. Je pense, entre autres choses, aux si délicieuses confitures de poires à la vanille que fait ma sœur aînée. Des fois, je me demande si elle ne les prépare pas plus pour le plaisir de les offrir que pour elle-même!

On aime les rillettes. Qu'elles soient de canard ou de porc, lorsqu'elles sont bien faites, elles fondent

dans la bouche. Voilà une belle façon de transformer et de bien conserver la viande grâce au gras animal qui la recouvre et la scelle bien. Les Britanniques ont aussi leur version de viande bien cuite et effilochée : le *potted beef*, qui se conserve en pot, d'où son nom. On trouve aussi du *potted ham*, du *potted pork*, du *potted shrimp*, qui se tartinent bien dans de petits sandwiches et sont particulièrement prisés à l'heure du thé anglais. Facile à faire, moins gras que les rillettes, le *potted beef* se conserve bien une semaine, sinon il se congèle. Il se mange aussi bien en sandwich que sur des craquelins, accompagné de cresson, de cornichons et de moutarde ou comme farce de petits chaussons. À vous d'essayer. Bon appétit!

### Bœuf en pot Ingrédients

500 g (1 ¼ lb)	de cubes de bœuf (haut de surlonge)
2 gousses d'ail	
2 feuilles de laurier	
4 brins de thym	
1 brin de sauge	
5 ml (1 c. à thé)	de grains de poivre noir

4 clous au goût	de girofle
5 g (¼ oz)	muscade ou macis
1 pincée	de sel
250 ml (1 tasse)	de cayenne
	de vin blanc, rouge ou de Porto
50 g (½ lb)	de gras de bœuf
150 g (⅓ lb)	de beurre fondu

1. Préchauffez le four à 150 °C (300 °F).
2. Faites fondre le gras de bœuf dans une poêle, saisissez la viande, puis déposez-la dans un plat allant au four.
3. Déglacez la poêle avec le vin et laissez réduire de moitié. Versez la réduction sur la viande.
4. Assaisonnez la viande de toutes les épices et de l'ail. Ajoutez suffisamment d'eau pour que le liquide arrive au niveau de la viande.
5. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et mettez-le au four pendant 2 h ½, voire plus si nécessaire. La viande doit pouvoir s'effiloche.
6. Quand la viande est cuite, récupérez le jus de cuisson et faites-le réduire pour en concentrer le goût. Effilochez la viande avec une fourchette ou défaites-la au mortier. (Si vous utilisez un robot culinaire, vous obtiendrez une purée.)
7. Arrosez la viande effilochée d'un peu de jus réduit, de façon à ce qu'elle soit bien humectée.
8. Ajoutez la moitié du beurre fondu. Mélangez et vérifiez l'assaisonnement. Empotez la viande dans des ramequins ou des pots de conserve. Faites refroidir à découvert.
9. Une fois la viande refroidie, versez le reste du beurre fondu sur la viande. Couvrez les pots et réfrigérez. Le *potted beef* se conserve ainsi une semaine.

NOTE : Pour une longue conservation de quelques mois, procédez selon les principes de mise en conserve ou mettez le *potted beef* au congélateur. Il est aussi possible de le sceller sous vide si vous avez l'appareil approprié.



## LES ANGES DANS nos montagnes

**Années 1950, église de Val-David. Vous allez peut-être reconnaître certaines frimousses.**

Nous avons identifié, entre autres : André Davidson (1<sup>er</sup> rang, dernier à dr.), Louis-Philippe Pelletier (2<sup>e</sup> rang, dernier à dr.), Michel-Pierre Sarrazin (rédacteur en chef de ce journal, 4<sup>e</sup> rang, 2<sup>e</sup> à g.), Marcel Noël (4<sup>e</sup> rang, 3<sup>e</sup> à g.), Nicole Davidson (aujourd'hui mairesse du village, 2<sup>e</sup> rang, 1<sup>ère</sup> à g.), Andrée Lavolette (2<sup>e</sup> rang, dernière à dr.), Marie-Andrée Dufresne (3<sup>e</sup> rang, 2<sup>e</sup> à g.). Si vous reconnaissez quelques-uns de ces petits anges, svp, envoyez-nous un courriel à [ski-se-dit@cgocable.ca](mailto:ski-se-dit@cgocable.ca) ou appelez-nous au 819-322-7969.

## CHERS CLIENTS et clientes



Après de nombreuses années comme coiffeuse au salon de coiffure Rita, j'envisage d'entreprendre une nouvelle carrière. Et je souhaite vous remercier pour ces belles années pendant lesquelles vous m'avez fait confiance. J'ai passé de bons moments avec chacun d'entre vous et vous allez me manquer énormément.

C'est pourquoi je profite de l'occasion pour vous présenter Guylaine Turcotte, à qui je passe le flambeau. Guylaine est de la belle région de la Gaspésie et compte à son actif plusieurs années d'expérience. Elle se fera un plaisir de vous recevoir et souhaite avoir le privilège de vous servir.

Charlie Tremblay

**LE DÎNER DES CHEFS**  
un geste de soutien au  
journal communautaire  
de Val-David  
Dimanche 16 octobre 2016,  
à 11 h 30  
Réservations : 819 321-9207

ltdg<sup>CS</sup>

## La table des gourmets

Menus midi : 16,50\$ à 22\$

Brunch : 5\$ à 14\$

Soir : 8\$ à 35\$

*La grande cuisine,  
ça n'a pas de prix!*

2553, rue de l'Église à Val-David | Réservations : 819 322-2353  
[www.tabledesgourmets.com](http://www.tabledesgourmets.com)

RESTAURANT



affiliées à :



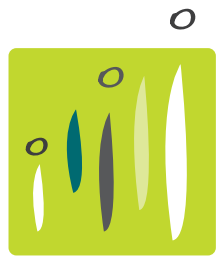
**Maxim Charland**  
et **Véronique Segard** pharmaciens



**T 819 322.3232 F 819 322.6434**

1291, rue J-B Dufresne, Val-David, Qc J0T 2N0

Lun. au vend. : 9 h à 20 h | Sam. : 9 h à 17 h | Dim. : 10 h à 17 h



**clinique**  
**DENTAIRE**  
VAL-DAVID

DR JEAN-FRANÇOIS PITT  
Chirurgien-dentiste

Heures d'ouverture  
Lundi et mercredi : 10 h à 20 h  
Mardi et jeudi : 8 h30 à 17 h

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal  
Service d'implants et denturologie Benoît Hébert

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

Avec plus de quinze ans d'expérience,  
M. Hébert offre ici même à Val-David  
une gamme complète de services  
en denturologie.

Consultation, fabrication, réparation  
et entretien de prothèses.



**BENOÎT HÉBERT, D.D, DENTUROLOGISTE**

**CLINIQUE DENTAIRE VAL-DAVID**

DR JEAN-FRANÇOIS PITT, chirurgien-dentiste

2350, rue de l'Église, VAL-DAVID | 819 322-9999



**RE/MAX**  
RE/MAX Laurentides inc  
BUREAU EXCLUSIF À VAL-DAVID  
2515, de l'Église, Val-David  
Tél.: (819) 322-3666  
www.etiennesavard.com  
**Étienne Savard**  
Courtier immobilier

**L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!**

**CLOUTIER & FILS EXCAVATION**

1310, route 117, Val-David, 819 322-1421

**PIZZA NIKO'S**

950, Route 117, Val-David, 819 322-3422


**Faites-vous connaître avec Ski-se-Dit.**  
7000 lecteurs assidus, chaque mois. 819 322-7969 • ski-se-dit@cgocable.ca



WINDOWS - MAC - LINUX  
IPHONE - IPAD - ANDROID  
**CTRL-ALT-MAT**  
Services informatiques  
info@ctrl-alt-mat.com  
450-675-4693

*Signée NB*

*Rédaction et Communications*

- ✔ Gestion de médias sociaux   
- ✔ Rédaction de communiqués de presse
- ✔ Dossiers de présentation / Textes divers
- ✔ Organisation de conférences / points de presse
- ✔ Lancements & événements variés
- ✔ Pigiste pour tous vos besoins en relations publiques

**Nancy Beaulne**  
819-216-1376 cellulaire  
SigneeNB@gmail.com



**L'ENDROIT PAR EXCELLENCE**  
**POUR LES AMATEURS DE BIÈRE !**  
La plus grande gamme de  
BIÈRES IMPORTÉES, SPÉCIALISÉES  
et de MICROBRASSERIES du Québec  
Plus de 300 variétés pour satisfaire  
les plus fins connaisseurs !

**metro**  
L. Dufresne & fils

**AU COEUR DU VILLAGE ET DES GENS !**  
2500, rue de l'Église VAL-DAVID 819 322-2030

**SERVICE DE COMMANDES**  
**ET LIVRAISON À DOMICILE**  
Disponible du lundi au vendredi  
Appellez-nous pour  
plus d'information  
**LIVRAISON**