

Le nord

INFORMER + INSPIRER

STED-IMPÔTSNET
Plus de 30 ans d'expérience **Sainte-Sophie**

Horaires d'ouverture
lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h et samedi de 9h à 13h
(Déposez vos documents en tout temps sans rendez-vous)

Retirez le maximum de vos impôts
à prix très compétitifs
En plus d'un service rapide
AUSSE : TRAVAILLEURS AUTONOMES, PROPRIÉTÉS À REVENUS, PME ETC.

REMBOURSEMENT RAPIDE
Transmission électronique des déclarations
Particulier à partir de **3199\$** + taxes (impôts féd. et prov. inclus)

450 565-5339 640, ch. Val des Lacs, Sainte-Sophie J5J 2S7

DOSSIER IMMIGRATION REFAIRE SA VIE DANS LES LAURENTIDES

Pages 4 et 5

Photo: Éve Ménard

Saison des nids de poule
À qui la responsabilité ?

Page 10

À lire
Cahier Nos générations

Pages 11 à 22

Coupe Québec
Fondeurs-Laurentides se démarque

Page 29



App Store



Google Play

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE
APPLICATION



L'événement
TESTÉ À L'ADRÉNALINE

JUSQU'AU 30 AVRIL

Louez le Qashqai S 2023

à traction intégrale
à partir de

79\$* par semaine (24 mois)

avec un acompte de 1 495\$

Plusieurs unités prêtes
pour livraison immédiate!



Qashqai S 2023

Belvedere
NISSAN
BRANCHÉ
SUR VOTRE EXPÉRIENCE

>PN08310-13



**CIMETIÈRE
NATUREL**

**SERVICES
FUNÉRAIRES**

**Des arrangements préalables qui répondent à vos besoins
en plus de vous offrir sécurité et flexibilité**


**LES
SENTIERS**
CIMETIÈRE NATUREL / SERVICES FUNÉRAIRES

MAGNUS
POIRIER  100 ANS
5 GÉNÉRATIONS

2480, boul. du Curé-Labelle, Prévost | 450 565-6464 | lessentiers.ca
24 heures sur 24 | 7 jours sur 7



01



02



03

360°
Dans notre
région

Clinique de denturologie
Michel Allaire d.d.
Denturologiste



RÔLE DU PATIENT

La réalisation d'une prothèse dentaire doit mettre en commun l'effort de deux personnes. D'une part, le denturologiste, qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires afin d'effectuer son travail; et, d'autre part, le patient, qui peut suggérer certains choix quant à la forme, la couleur des dents et l'esthétique.

Cependant, le rôle de ce dernier ne se limite pas au seul point de vue esthétique. Le patient, par les questions qu'il pose au denturologiste, devient mieux informé et est plus en mesure de comprendre la précision que demande la fabrication de prothèse dentaires.

Stationnement gratuit disponible pour les patients
veuillez vous informer à la réception

3, rue de la Gare, Saint-Jérôme
450 432-3331
cliniquededenturologiemichelallaire.ca



FABRICATION de
PROTHÈSES DENTAIRES
RÉPARATION EN 1 HEURE

>PN06976-1

Pallia-Vie

Un clin d'oeil à Jean Bouchard, sous les étoiles

La Fondation Pallia-Vie, le Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière et la Ville de Mirabel présentent la première édition de l'événement Blanc gourmand, un clin d'oeil à Jean Bouchard. En décembre 2021, monsieur Jean Bouchard, maire de la Ville de Mirabel de 2013 à 2021, quittait pour son ultime voyage. Il a séjourné plus de trois mois à la Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-Nord. Un an plus tard, Céline, sa conjointe, était de retour à Pallia-Vie, entourée d'amis, pour préparer une activité de financement au profit de la Fondation et ainsi, redonner au suivant. L'événement Blanc gourmand, un clin d'oeil à Jean, se tiendra le samedi 8 juillet 2023, au Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière. C'est un rendez-vous sous les étoiles! Visitez notre site Internet pallia-vie.ca

DDRDN

Un don pour la sécurité alimentaire

L'organisme qui gère le réseau des écocentres de la MRC de La Rivière-du-Nord Développement durable Rivière-du-Nord (DDRDN), a annoncé le résultat de son premier encan de son histoire. Il s'était engagé à remettre 50 % des profits de cet encan à la Corporation de développement communautaire (CDC). Ainsi, de 1503 \$ ont été remis. « Le réseau des écocentres a été mis sur pied pour récupérer les matières en vue de leur réemploi, de leur recyclage ou de leur valorisation énergétique », explique le président Jacques Bouchard. L'organisme réunit les villes de Saint-Jérôme, Sainte-Sophie, Prévost et Saint-Hippolyte. Sur la photo, Yves Dagenais, Jacques Bouchard, Pierre Bruyère, Diane Richard, Guy Lamothe et Paul Germain.

À la Une

Une magnifique photo

La semaine dernière dans notre édition du 29 mars, on retrouvait à la Une, une très belle photo d'un volleyeur. Une erreur s'est malencontreusement glissée et le crédit de la photo n'a pas été donné au bon photographe.

Ainsi, la magnifique photo du joueur de volleyball collégial Guillaume Samson a été capturée par le photographe Antoine Meunier. Il est d'ailleurs photographe officiel des équipes sportives du Cégep de Saint-Jérôme. Visitez son site Web : antoinemeunierphoto.com

Territoires desservis : de St-Sauveur à Ste-Agathe et de Morin Heights à l'Estérel

DES SOMMETS TAXI
450-327-1010

450 327-1010

AUTRES SERVICES OFFERTS
Transport adapté, Survoltage,
Déverrouillage de portières

Jeu, vendredi et samedi : 24hrs/24
Dimanche au mercredi : 6h00 à 19h00

L'immigration est régulièrement politisée, débattue et médiatisée au Québec. Mais derrière les chiffres, qui sont les nouveaux arrivants? Comment les accueille-t-on concrètement dans les Laurentides? Quels défis guettent les personnes immigrantes installées en région? Ce dossier se décline sur quatre éditions et propose d'aborder les enjeux de l'immigration, de détailler les services offerts aux nouveaux arrivants, et de mettre en lumière les belles histoires de nos communautés.

Crédit: Nordy



Les Laurentides accueillent de plus en plus de personnes immigrantes, dont les profils sont diversifiés.



En 2022, le Coffret, situé à Saint-Jérôme, a desservi 432 personnes immigrantes.

Immigration

Qui accueille-t-on dans les Laurentides ?

Ève Ménard - Depuis 1990, le Québec est doté d'une politique de régionalisation de l'immigration visant à augmenter la migration vers les régions. Bien que la population immigrante s'installe encore majoritairement dans les centres urbains, les Laurentides accueillent de plus en plus de personnes immigrantes. En 2016, la population immigrante représentait 5,3 % de la population totale dans la région. En 2021, elle s'élevait à 7 %.

Marie-Laure Dioh est une chercheuse se spécialisant en immigration régionale. Depuis 2016, elle se consacre plus spécifiquement aux Laurentides. Selon elle, il y a matière à s'y intéresser. Peu de recherches ont été menées dans la région qui, pourtant, accueille une cohorte importante de personnes immigrantes.

Madame Dioh, également professeure à l'UQO, croit beaucoup à la régionalisation en immigration. Mais elle constate que les moyens n'y sont pas pour assurer la rétention des personnes immigrantes.

« *Politiquement, on est conscient que les régions ont besoin d'être revitalisées, mais on ne met pas les moyens qu'il faut pour aider ces régions* », dit-elle. Selon la chercheuse, les raisons qui poussent des personnes immigrantes à quitter les régions pour les villes sont les mêmes qui incitent des Québécois de naissance à le faire également : il manque de ressources.

Adapter les services au type de clientèle

Dans les Laurentides, l'organisme régional en matière d'immigration est le Coffret. Depuis 1991, le Coffret a pour mission d'aider les nouveaux arrivants à s'établir dans les Laurentides. En 2022, l'organisme a desservi 432 personnes, dont les profils varient et nécessitent une intervention adaptée.

La population immigrante permanente admise au Québec est regroupée en trois catégories. Il y a ceux qui arrivent pour le travail (immigration économique), ceux qui rejoignent des membres de leur famille (le regroupement familial) et ceux qui quittent des situations dangereuses (les réfugiés). Entre 2008 et 2017, le Québec a admis en moyenne 51 230 personnes immigrantes permanentes par année. Mais c'est sans compter l'immigration temporaire et irrégulière, qui est de plus en plus significative. « *Il faut adapter nos services à cette nouvelle réalité* », dit Line Chaloux, directrice

Saint-Jérôme, une cité accueillante

Ville de
SAINT-JÉRÔME



Line Chaloux, directrice générale du Coffret, et son équipe favorisent la rencontre et le partage au Méridien 74



Marie-Laure Dioh est chercheuse dans les Laurentides et professeure à l'UQO, campus de Saint-Jérôme.



Crédit: Nordy

générale au Coffret. L'organisme intervient auprès de différents types de clientèle : réfugiés, immigrants temporaires, demandeurs d'asile ou personnes parrainées, entre autres. En 2022, les travailleurs temporaires ont été les plus nombreux à faire appel aux services du Coffret. Ça s'explique notamment par la guerre en Ukraine. L'organisme a accompagné une centaine d'Ukrainiens. Ils se sont installés majoritairement dans la MRC de La Rivière-du-Nord, mais également dans les Pays-d'en-Haut et dans Argenteuil.

« Ces gens-là ne viennent pas voler nos jobs. Ils viennent pour sauver leur vie et celle de leurs enfants. » - Line Chaloux

Le Coffret et les Laurentides accueillent également plusieurs réfugiés pris en charge par l'État. Saint-Jérôme est l'une des 13 villes désignées comme terre d'accueil pour ces réfugiés. Ils sont sélectionnés dans des camps et arrivent sur le territoire québécois avec le statut de résident permanent. Au Coffret, ils viennent souvent d'Afrique. Un volet d'intervention est d'ailleurs dédié à la population d'ascendance africaine et coordonné par Marie-Josée Gicali.

Équilibre entre intégrer et valoriser
« Les défis sont grands pour les personnes

qui viennent des camps de réfugiés. Il y a des traumatismes, ils ont vécu la guerre, c'est particulier », souligne Mme Gicali.

« On n'a pas idée de ce qui se passe ailleurs, c'est vraiment affreux. Ces gens-là ne viennent pas voler nos jobs. Ils viennent pour sauver leur vie et celle de leurs enfants », ajoute Line Chaloux.

Dans son approche, le Coffret favorise d'ailleurs une valorisation de la culture d'origine. Le Méridien 74, qui accueille l'organisme, se veut un espace de partage et d'interaction. Plusieurs formes de jumelage existent, afin de briser l'isolement et de favoriser la rencontre. Entre autres, il y a du jumelage interculturel entre Québécois de naissance et nouveaux arrivants, du jumelage jeunesse dans les écoles et du jumelage communautaire qui met en lien le nouvel arrivant avec sa communauté d'origine.

« Si la personne vient de la Côte d'Ivoire, on lui présente des gens de la Côte d'Ivoire », illustre Line Chaloux. « La meilleure intégration, ce n'est pas de se dépouiller de ce qu'on était, mais de garder le meilleur et de l'apporter avec soi pour enrichir la société d'accueil », affirme Marie-Josée Gicali.

Difficile à chiffrer

Du moment que des réfugiés pris en charge par l'État arrivent à l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau, le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration s'occupe

de les amener jusqu'à Saint-Jérôme, où le Coffret prend le relais. D'abord, ils sont hébergés de manière temporaire dans un hôtel.

« On évalue leurs besoins. On regarde par exemple s'ils souhaitent rejoindre de la famille installée ailleurs au Québec », explique Mme Chaloux. Il n'est donc pas automatique qu'un réfugié destiné à la région de Saint-Jérôme y reste.

D'ailleurs, il arrive souvent que les réfugiés, d'abord installés dans une région particulière, choisissent de quitter pour les centres urbains, où les ressources et les opportunités sont plus nombreuses, indique Marie-Laure Dioh.

« Combien sont arrivés et combien restent à Saint-Jérôme ? À ma connaissance, il n'y a pas d'étude qui se penche là-dessus », ajoute la chercheuse.

De manière générale, chiffrer la population immigrante est un exercice complexe, surtout en région. Juste l'immigration temporaire complique la compilation des données. On ne sait pas si ces travailleurs ont quitté le territoire ou si, ultimement, ils obtiendront un statut de résident permanent. Les chiffres réels, on ne les connaîtra jamais, soutient Line Chaloux. La fondatrice du Coffret remarque d'ailleurs que certains Ukrainiens arrivés dans les Laurentides repartent finalement vers l'Europe. « On finit par perdre le compte », mentionne-t-elle.

Le logement, le premier frein

Le Coffret loge sa clientèle surtout à Saint-Jérôme, puisque la majorité des services s'y trouvent. Une fois qu'ils apprennent le français, trouvent un emploi ou s'achètent une voiture, il arrive fréquemment que des familles se déplacent ailleurs sur le territoire.

Line Chaloux témoigne d'un certain roulement, en matière de logement. Le Coffret réussit à loger les réfugiés pris en charge par l'État, affirme la directrice de l'organisme. Ils ne restent pas plus de trois semaines à l'hôtel.

« On réussit à les installer, mais dans quelles conditions ? », questionne Marie-Laure Dioh. Les logements abordables, ça n'existe plus, souligne à cet effet Line Chaloux. « C'est une réalité invraisemblable », dit-elle.

« On parle parfois de famille de sept ou huit personnes qui se retrouvent dans un deux pièces », déplore Marie-Laure Dioh. « On fait du mieux qu'on peut avec les capacités qu'on a, mais il y a place à l'amélioration », poursuit-elle.

La crise du logement complique l'accueil des nouveaux arrivants dans les Laurentides. Cet enjeu sera au cœur du prochain article, à paraître dans l'édition du 12 avril.

gms
AUTO+CLINIQUE
Saint-Jérôme

ANTIROUILLE
à partir de **8995\$**

OUVERT
LUND AU VEND: 8H À 18H
SAMEDI : 8H À 12H

Pensez à L'INSTALLATION de vos PNEUS

153, St-Georges, Saint-Jérôme
450 565-4517

VISA MasterCard
Accord 13
PERNOL

AIR CLIMATISÉ | MÉCANIQUE GÉNÉRALE | MISE AU POINT
FREINS | DIRECTION | SILENCIEUX | SUSPENSION

La DOCE de Saint-Jérôme

La transmission du savoir de l'équipe de Jacques Duchesneau

France Poirier – Il y a quelques semaines, la DOCE (Division-Optimisation-Contrats et Éthique) a pris la place du BIPA (Bureau de l'intégrité professionnelle et administrative), avec toujours à sa tête Jacques Duchesneau comme inspecteur général.

Le BIPA avait le mandat d'enquêter sur les cas de collusion, de corruption, de fraude et sur tout comportement affectant les fonds publics. La DOCE a les rôles de vigie, de surveillance, d'analyse, de collaboration, de transfert de connaissance et de formation.

Au cours des trois prochaines années, Jacques Duchesneau s'affaira, avec son équipe, à transmettre le savoir aux employés de la Ville de Saint-Jérôme, avec qui ils travaillent en étroite collaboration. Puis, il quittera la DOCE pour la retraite.

Il nous explique le changement de vocation du BIPA. « En 2017, quand on a créé le BIPA, j'avais mentionné que dans cinq ans, il faudrait voir où on en est. C'est là que nous étions rendus. Je vous donne un exemple.

Le système judiciaire ne suit plus. On a des gens qui sont accusés de meurtre et ils sont libérés parce qu'ils n'ont pas eu leur procès à temps », explique M. Duchesneau. Les cas de corruption ne passent donc pas en priorité dans le système judiciaire.

« Si quelqu'un nous vole, on va tenter d'aller le chercher. On met trop d'effort et ça ne donne pas les résultats souhaités », ajoute-t-il.

Inverser la situation

Donc, ils ont pris ça à l'inverse. « On a décidé de mieux se structurer et de mieux se préparer afin de rendre plus difficile la corruption. Avec l'expérience qu'on a eue dans les six dernières années, on a vu tous les trucs utilisés par les gens malveillants. C'est ça qu'on a tenté de contrer et c'est ce qu'on fait. »

Tous les contrats donnés à la Ville sont donc vérifiés par la division, avant même qu'ils se rendent au conseil municipal, ajoute-t-il.

« Est-ce qu'on a bien fait les choses ? Sinon on fait des recommandations. Au cours des six dernières années, on a fait plus de 250 recommandations. Par exemple, est-ce



Jacques Duchesneau, inspecteur chef de la DOCE quittera à la fin de l'année 2025.

que notre devis pour l'appel d'offres était bien clair ? S'il n'est pas clair, chacun a sa propre interprétation et c'est là qu'arrivent des explosions de coûts. On s'attaque au même problème, mais différemment », poursuit Jacques Duchesneau.

Transfert de connaissances

Au cours des trois prochaines années, il y aura un transfert des connaissances.

« On s'attaque au même problème, mais différemment. »

– Jacques Duchesneau

« Je suis encore impressionné de voir les gens de mon équipe. Ce ne sont pas des ingénieurs, mais ils parlent comme des ingénieurs. Ce ne sont pas des travailleurs de la construction, mais quand il faut, ils parlent avec eux pour se faire comprendre. Ces connaissances sont très pointues. On veut faire ce transfert avec les employés de la Ville. Et dans trois ans, on ne devrait plus exister. C'est une proposition que nous avons faite. On est une petite équipe de six. Nous devons travailler avec les employés

municipaux. Les employés de l'avant BIPA ont été blessés. Blessés par des choses qu'ils ont vues et qu'ils ne pouvaient pas dénoncer », souligne-t-il.

Quand il y a quelque chose qui ne semble pas normal, les gens appellent et ils sont écoutés, dit-il. Par ailleurs, M. Duchesneau explique que la ligne de signalement sonne de moins en moins parce que les gens trouvent que ça va mieux. « C'est plutôt nous qui appelons. Par exemple, cinq compagnies viennent chercher les cahiers de charge, mais seulement deux soumissionnent. Pourquoi ? On les appelle pour savoir pourquoi ils n'ont pas soumissionné. On veut connaître leurs raisons. Tout ça nous permet de nous questionner », ajoute-t-il.

Plan match de trois ans

En 2023, la DOCE veut identifier ses lacunes. À compter de 2024, la DOCE souhaite partager les connaissances et développer celles des autres. Puis, pour la dernière année, intégrer et accompagner sont les mots d'ordre. « En 2025, on sera des observateurs. On va les regarder aller et apporter des ajustements qui s'imposent. Puis, en décembre 2025, on devrait leur dire bonjour », explique l'inspecteur général.

LE PIONNIER EN
ENTRETIEN DE PELOUSE
BIOLOGIQUE AU QUÉBEC

versblancs.ca

SAISON COMPLÈTE D'ARROSAGE POUR LE GAZON 9 TRAITEMENTS

TERRAIN COMPLET* devant, derrière et côtés

177\$

Par adresse plus taxes
Prix pour résidence unifamiliale
*Jusqu'à 10,000 pi²

Fred Champagne
★★★★★
Le paysagement communautaire est la seule compagnie qui réussit à traiter d'une façon complètement biologique.

Samuel Jean
★★★★★
Excellent service contre les insectes.

Informez-vous sur les dates visant votre rue.

450 359-9111
Sans-frais: **1-877-579-9111**

Appellez dès maintenant!

VISA MasterCard Paiement Direct

Michel Gagnon et Marc-Antoine Lachance
Conseillers municipaux
des districts 7 et 8
(secteur St-Antoine de St-Jérôme)

La rencontre se tiendra le 12 avril au pavillon du parc Bouvrette

Portes ouvertes de 18h30 à 20h.
(N.B. autre rencontre prévue le 24 mai)

Accès aux éliminatoires

Des parents outrés de devoir payer en double

Luc Robert – La Fédération des clubs de hockey mineur de Saint-Jérôme (FHMSJ) entend demander à Hockey Laurentides-Lanaudière (HLL) d'inclure les frais récurrents des séries éliminatoires printanières à même l'inscription pré-saison des joueurs, dès l'an prochain.

Saint-Jérôme a été une des rares associations locales à ne pas exiger de frais d'entrée de 5 \$ par tête de pipe, lors de la récente tenue des régionaux de la catégorie Atome AA. Plusieurs parents s'insurgent de devoir déboursier une telle somme à l'extérieur, tant pour l'admission aux joutes des régionaux, qu'à celles des séries de ligues.

« Nous dépensons pour les déplacements de nos enfants-joueurs vers les arénas des autres villes et à leur cantine. Si nous ne sommes pas là, il n'y a pas de jeunes et de matchs à présenter. Et par-dessus le marché, ils exigent un droit d'entrée de 5 \$ pour voir jouer nos propres enfants ! Si les associations veulent nous collecter à la porte, qu'elles redonnent aussi aux enfants », a fulminé George Bastien, un parent dont le joueur Midget B jérômien évoluait à Saint-Eustache aux régionaux.

Avec ces dollars de frais d'entrée, les associations payaient habituellement des fanions et/ou cadeaux aux joueurs du match. Une



George Bastien estime que HLL doit redonner aux joueurs.

pratique rare en 2023. « Elles déboursent aussi les allocations et honoraires avec l'argent perçu. L'autre partie est généralement remise aux associations, mais il est difficile de savoir le prorata calculé. Nous sommes la troisième plus grande association qui envoie des équipes (33) aux régionaux et en séries. Nous nourrissons la bête et nous contribuons même aux associations plus petites en nombre de joueurs, en les visitant. Je propose que dès l'an prochain, HLL perçoive une seule fois (les sommes) et que ça couvre tous les frais encourus, payés dès le départ de la campagne », a renchéri le président de la FHMSJ, Martin Labrosse.

Équité

Quand vient le temps de se partager les heures et lieux des régionaux, les membres

les plus vocaux sont souvent ceux qui remportent la part du lion, ont exprimé d'autres sources fiables.

« Des associations veulent en effet des dollars, mais elles n'ont pas beaucoup de joueurs. Elles peuvent présenter par exemple 40 parties, mais ne possèdent que 300 joueurs. Au prorata, ça fait des bons montants », ont ajouté des intervenants.

Et l'idée de rendre l'admission gratuite aux parties éliminatoires ne plaît pas à tous. « Quand j'ai dit que la FHMSJ ne collectait pas à l'entrée aux régionaux Atomes, je me suis fait apostropher par d'autres associations membres. Ici, on éprouve un malaise à charger à la porte. La région (HLL) nous charge en pleine fin de saison pour inscrire nos équipes participantes,

au lieu de mettre ça dans la facture de départ de la saison. Il faut quand même expliquer que des associations se servent des 5 \$ pour rembourser l'inscription de leurs équipes ailleurs. Il y a aussi les bénévoles, surtaxés aux régionaux et aux séries de ligue, qui doivent gérer tout ça à la porte », a repris M. Labrosse.

« Situation exceptionnelle »

HLL a envoyé le 26 mars un message aux présidents des associations, aux registraires locaux, ainsi qu'au comité des opérations de HLL, afin de ne pas oublier de percevoir le fameux 5 \$ à la porte des amphithéâtres, ont rapporté différents dirigeants.

« Nous sommes confrontés à une situation exceptionnelle cette année. Tout d'abord, soulignons que les régionaux ont toujours été payants au Québec. Certaines associations n'ont pas fourni d'heures de glace ou peu en 2023. Il y a quand même les frais d'arbitres, de marqueurs et autres à régler partout, pour que les jeunes jouent. Au conseil d'administration de HLL, on a décidé par résolution d'utiliser le moyen exceptionnel de subventionner les frais conjoints pour toutes les associations (via les droits d'entrée) cet hiver. Est-ce la meilleure solution ? Probablement que non. On verra à trouver mieux à l'avenir », a analysé M. Sylvain Bigras, vice-président hockey de HLL, reconnu pour son pragmatisme.

Directeur de comptes

JOURNAL LE NORD

Vous souhaitez développer des relations durables, des partenariats d'affaires gagnant-gagnant ? Vous avez un sens de l'organisation et de la vente bien aiguisé ? Vous êtes passionné par les métiers de la communication/publicité/multimédia et êtes à l'affût des nouvelles technologies ?

Vous feriez un excellent candidat pour travailler avec notre équipe ! Envoyez votre CV à : direction@journalaccs.ca

Média établi dans les Laurentides depuis plus de 35 ans, nous sommes en pleine expansion et virage numérique. Nous cherchons donc une personne avec expérience, curieuse, qui souhaite s'impliquer dans la communauté et se joindre à une équipe passionnée et diversifiée.

Description du poste :

- Cerner les besoins particuliers des clients et proposer des solutions sur mesure tout en offrant un service à la clientèle hors pair
- Être un ambassadeur et soutenir la vente des produits et services
- Participer à des réunions d'équipe dans le but d'élaborer des stratégies innovantes et de faire le suivi des objectifs et résultats

Vos atouts :

- Être très doué en communication orale et écrite (français)
- Avoir la volonté de prospecter avec constance et d'effectuer des suivis assidus auprès de vos clients actifs (portefeuille existant)
- Être guidé par des standards de qualité supérieurs à la moyenne
- Posséder un sens aigu des affaires et une pensée stratégique
- Avoir une capacité de travailler de façon autonome et organisée, et pouvoir gérer plusieurs dossiers à la fois
- Posséder une pensée novatrice et créative pour répondre aux besoins des clients
- Avoir de bonnes connaissances des différentes plateformes (Facebook, YouTube, Instagram, Google....etc).
- Avoir des connaissances en VIDÉO est un plus grandement considéré.
- Une expérience en vente ou en représentation B2B significative
- Une compréhension du marché de la publicité, de la commandite et/ou de l'événementiel est considérée comme un atout
- Une aptitude marquée pour le travail d'équipe
- Une capacité à vous adapter à un environnement en constante évolution

>PN03488-2



THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT

Desjardins

Cirque Le Roux

— La nuit du cerf

Mercredi 19 avril - 19 h 30



Là où battent nos cœurs



118, rue de la Gare, Saint-Jérôme

450 432-0660, poste 1

theatregillesvigneault.com

Billets

>PN08814-1



Toujours
à vos côtés

INVITATION

Assemblée générale annuelle virtuelle

Prenez connaissance des résultats et des réalisations de votre caisse.

 **Mardi 25 avril 2023 | 19 h 30**

 **Le lien pour assister à l'assemblée est disponible au desjardins.com/caisserivieredunord**



Votez en ligne

Dès la fin de la diffusion de la rencontre et jusqu'au 29 avril 2023, votez sur le partage des excédents annuels (ristournes) et l'élection des administrateurs en visitant :

- le site Web de la Caisse
- desjardins.com
- AccèsD

Nouveauté!

Si vous ne pouvez pas voter en ligne, une **borne de votation** sera mise à votre disposition à la Caisse.



Desjardins

Caisse de la Rivière-du-Nord

Rémunération des stages Les étudiants de l'UQO en grève



Les étudiants de l'UQO, campus Saint-Jérôme, manifestaient dans la rue le 28 mars dernier.

Aurélié Moulun – Durant la semaine du 27 mars, les étudiants de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), campus Saint-Jérôme, sont entrés en grève afin de demander la rémunération des stages finaux. Le mardi 28 mars, ceux-ci se sont arrêtés devant le bureau du député provincial, M. Youri Chassin afin d'y faire du piquetage.

Les étudiants en éducation, en psycho-éducation et en travail social doivent réaliser des stages allant de trois à plus de dix semaines. Marianne Provencher, chargée de projet pour le Groupement Universitaire en Travail Social et étudiante à l'UQO en travail social, déplore l'absence de rémunération durant cette période.

Des étudiants épuisés et endettés

En entrevue, elle explique que les étudiants s'endettent durant ce processus. « *Plusieurs n'ont pas le temps de travailler en même temps de réaliser leur stage. Résultat : ils s'endettent. Il y a une pression des professeur(e)s et des entreprises à toujours faire plus. Alors beaucoup d'étudiants en font plus pour impressionner, pour s'assurer d'avoir de bonnes notes et pouvoir se trouver un emploi par la suite* », explique Marianne.

« *D'ailleurs, plusieurs d'entre eux sont en appartement ou ont une famille et ils ne peuvent pas subvenir à leurs besoins financiers durant leurs stages finaux* », déplore-t-elle. Ainsi, les étudiants revendiquent « *une équité et une égalité des opportunités* ».

Sébastien Lehoux, étudiant au baccalauréat en éducation préscolaire et primaire, est du même avis. « *Nous déplorons que nous occupions des fonctions à temps complet qui nous empêchent très souvent d'occuper nos emplois étudiants et, donc, cela crée un gouffre financier considérable et anxiogène pour les stagiaires* », écrit-il par courriel.

Rémunération des stages : une cause féministe

Marianne explique d'ailleurs que ce sont les

domaines d'étude « *traditionnellement féminins* », tels que l'éducation et le travail social, qui sont touchés par cette absence de rémunération. « *C'est vraiment une cause féministe. Si on regarde pour un stage en ingénierie par exemple, un domaine traditionnellement masculin, là même les stages d'observation sont rémunérés à 22 \$/h et plus ! Et le gouvernement subventionne les compagnies pour payer ces stagiaires* », lance Marianne.

Elle ajoute également que « *dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, plusieurs étudiant(e)s stagiaires se font imposer une charge de dossiers avec une supervision minimale. [Ils et elles] se retrouvent en position de "cheap labor". Il ou elle peut se retrouver à accomplir des tâches à l'extérieur de leur mandat pédagogique de stagiaire.* »

C'est pourquoi tout au long de l'année, les différents représentants des communautés étudiantes rédigent des lettres à l'intention du gouvernement. « *On encourage aussi les étudiants, après leur stage, à faire des plaintes aux normes du travail* », poursuit Marianne.

D'autres cégeps et universités sont également en grève cette semaine pour demander la rémunération des stages. Notamment, l'UQO, campus Gatineau, l'UQAR et le cégep de Rimouski.

Le Parti Québécois appuie la cause

Jeudi dernier, le Parti Québécois annonçait son soutien aux communautés étudiantes. Il indiquait notamment « *que les stages obligatoires dans la fonction publique devraient être rémunérés* », dans un communiqué.

Ainsi, le 30 mars au matin, le député de Matane-Matapédia, Pascal Bérubé, déposait une motion à l'Assemblée nationale et « *a forcé un vote par lequel la motion a été adoptée* », mentionne-t-on.

L'Assemblée nationale demande donc « *officiellement au gouvernement de reconnaître le statut de salarié aux étudiants stagiaires du secteur public.* »



ACTUALITÉ

Saint-Jérôme

Taxe d'eau : Pas de changement pour cette année

France Poirier - La semaine dernière, on vous relatait l'histoire de deux coiffeuses qui s'étaient rendues au conseil municipal concernant la nouvelle taxe d'eau pour les édifices non-résidentiels. La Ville s'est penchée sur la situation, mais rien ne sera changé pour cette année, le budget étant déjà déposé.

On se souvient que cette année, les propriétaires d'immeubles non-résidentiels ont reçu un compte de taxe d'eau. Il faut savoir que seuls les propriétaires de maisons payaient auparavant une taxe d'eau. Louise Belle-Isle et Johanne Desjardins comprenaient l'idée de faire leur part tout comme les citoyens à titre de commerçantes. Par ailleurs, elles trouvaient injustes le tarif unique de 730 \$ peu importe la grandeur du commerce. Ainsi, une personne qui exploite un petit commerce seule paie le même prix qu'une entreprise avec une centaine d'employés. « Ça ne fait aucun sens », s'indignaient les deux femmes.

Les conseillers municipaux et mandataires de la commission des finances, Dominic Boyer et Martin Pigeon nous ont accordé une entrevue à la suite d'une rencontre de la Commission. À l'ordre du jour de cette rencontre, on retrouvait le sujet de la taxe d'eau pour les immeubles non-résidentiels.



Dominic Boyer et Martin Pigeon sont mandataires de la Commission des finances au conseil municipal de Saint-Jérôme.

Un non-retour pour cette année

Comme nous l'expliquaient les deux conseillers, il n'est pas possible de reculer pour le budget de 2023. Toutefois, ils vont se pencher sur le sujet pour le prochain budget.

« On a fait un état de la situation et la taxe d'eau ne sort pas de nulle part. La plupart des villes en ont une. Nous étions une des seules grandes villes qui ne l'avaient pas. Ce sont des choix antérieurs que je ne remets pas en question. Nous avons jugé qu'il était important que l'eau soit taxée », explique Dominic Boyer.

L'eau municipale est en grande partie payée par les propriétaires résidentiels, donc le commercial ne payait pas. « On a vu qu'il y avait une faille et on pensait que tout

consommateur d'eau doit payer sa part. Il y a un coût à l'eau et à son traitement. Il y avait aussi tout le réseau d'assainissement des eaux, il y a deux volets à la taxe », ajoute le conseiller Pigeon.

Les différences entre les commerces

Certains commerces ont des compteurs d'eau et s'ils dépassent le taux de base, il y a des coûts reliés. On prend l'exemple d'un lave-auto qui est ouvert 7 jours sur 7. Son utilisation n'est pas la même que la coiffeuse qui travaille seule chez elle durant trois jours par semaine. Il y a donc une différence à faire avec les commerces. « On ne fait pas le tour des commerces pour connaître leurs heures d'ouverture, alors on doit attribuer selon le commerce. Les gros salons de coiffure doivent avoir un

compteur d'eau et on va s'assurer que ça se fasse. Ce serait la meilleure solution pour tous », affirme le conseiller Pigeon.

Revoir la taxation

« On estime à 200 le nombre de résidences qui ont des commerces à l'intérieur de leur maison. Possiblement qu'ils pourraient être taxés différemment d'un grand commerce avec pignon sur rue. Nous ne sommes pas insensibles à la situation, mais pour cette année, il n'y aura pas de changement. Nous avons différents scénarios sur la table pour l'an prochain. On pourrait taxer selon la superficie, par exemple », expliquent-ils.

LES ADOLESCENTS NE RESPECTENT RIEN !
Sauf quand on leur présente leurs droits, devoirs et responsabilités.
Pour en savoir plus : mavn.ca

Boucannerie Belle-Rivière

Pour un VRAI jambon de Pâques!
Viande fumée sur place - Goût unique d'antan

HEURES D'OUVERTURES
Mardi au samedi de 8h à 17h

Bière fumée BOUCANNEUX

8871, rue St-Vincent, Ste-Scholastique, Mirabel, Qc, J7N 2W5
450-258-3412 • www.boucannerie.com
Suivez-nous également sur www.facebook.com/BoucannerieBelleRiviere

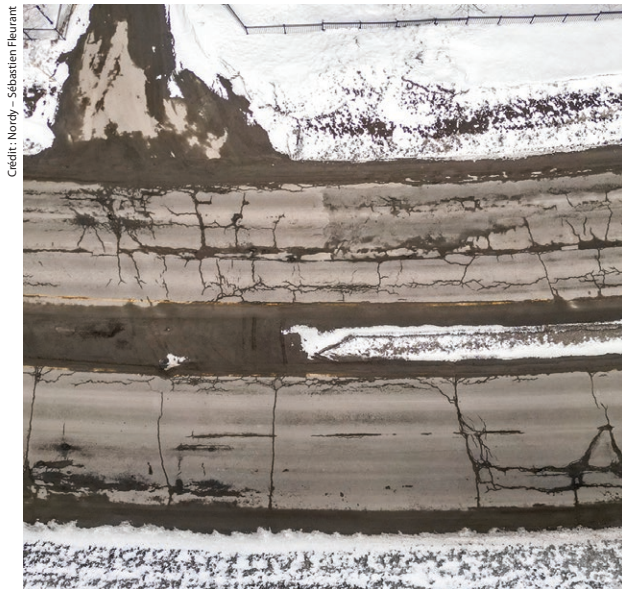


ACTUALITÉ

Nids de poule

Une responsabilité partagée

Simon Cordeau – Avec le cycle de gel et dégel du printemps, c'est maintenant la saison des nids de poule. À Saint-Jérôme, les équipes municipales sont à pied d'oeuvre. « *Nous avons cinq équipes sur le terrain, jour et nuit, pour colmater les nids de poule. Je suis certain que les citoyens n'en voient pas beaucoup. Et on les invite à nous les signaler* », assure le maire, Marc Bourcier.



Déjà en piètre état avant l'hiver, la route 117 à Sainte-Anne-des-Lacs s'est empirée avec le printemps.



Au centre-ville de Sainte-Adèle, les deux côtés de la 117 avaient été repavés, mais pas le centre.



Des travaux sont prévus sur l'autoroute 15 et à la sortie 67, se réjouit la mairesse de Sainte-Adèle.

À Sainte-Adèle aussi, les citoyens qui voient des trous ou autres anomalies sur les routes peuvent contacter le Service des travaux publics, par courriel ou par téléphone. D'ailleurs, la ligne téléphonique est maintenant en service 24 heures sur 24, souligne la mairesse, Michèle Lalonde. « *Très rapidement, les gens vont apporter les correctifs.* »

Cependant, elle rappelle que ces travaux de colmatage sont temporaires. « *À cette période de l'année et jusqu'au temps plus chaud, c'est de l'asphalte froide qu'on met. Comme durée de vie, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux* », admet Mme Lalonde. Aussi, certaines routes sont sous la responsabilité du ministère des Transports et de la Mobilité durable du Québec (MTQ). Pour celles déjà en piètre état, la saison printanière n'a fait qu'empirer les choses.

État des routes

La route 117 est en piètre état partout entre Prévost et Sainte-Adèle, selon la mairesse. Mais le problème est plus aigu dans sa ville, puisque les trous sont en plein centre-ville. « *Lorsque la route a été asphaltée, les deux côtés ont été faits, mais pas le centre* », explique-t-elle. Mais l'attente peut être longue entre un signalement et une intervention du MTQ. « *Ils ne viennent pas nécessairement souvent. On fait des requêtes, comme les citoyens. Et quand ça fait trop longtemps, on insiste. Mais ils sont venus récemment* », indique Mme Lalonde.

La mairesse assure toutefois que la Ville ne demeure pas indifférente. « *Quand on voit que c'est rendu gros et dangereux, soit on va réparer la nuit ou on va mettre un cône pour avertir les automobilistes.* » Mais si possible, Sainte-Adèle préfère ne pas avoir à réparer les routes du MTQ. « *Si ce n'est pas autorisé, ce n'est pas évident qu'ils vont nous payer. Et les gens paient déjà des impôt pour que le MTQ effectue des*

travaux. Quand on le fait nous-mêmes, ça passe dans les taxes. Donc les gens paient en double. »

À Morin-Heights, la Municipalité passe à l'action si une situation jugée « *dangereuse* » persiste. Mais se faire rembourser ces travaux par le MTQ était d'abord difficile. « *Dans les premières années, ils nous envoyaient promener. Mais après des rencontres, l'année dernière, il y a eu une ouverture. On leur envoie une photo de la réparation. Mais ce ne sont pas des grands travaux* », raconte le maire, Tim Watchorn.

Prendre des responsabilités

Les municipalités peuvent d'ailleurs s'entendre avec le MTQ pour assumer certaines responsabilités sur des routes provinciales, comme le marquage, le balayage et la réparation de nids de poule. Saint-Colomban, par exemple, assumait cette dernière responsabilité jusqu'à l'année dernière. Mais la montée de l'Eglise a été repavée presque en totalité. « *Donc il n'y a pas de nids de poule à réparer* », illustre le maire, Xavier-Antoine Lalonde.

À Sainte-Adèle, c'est plutôt l'inverse. La route 117 est dans un si mauvais état que l'idée de l'entretenir ne réjouit guère la mairesse. « *Le jour où ils referont la route, oui. Mais dans son état actuel, on n'a pas les ressources pour ça !* »

Quant à Saint-Jérôme, la Ville gère déjà elle-même la route 117 sur son territoire, entre la rue Bélanger (Lafontaine) et le boulevard Jean-Baptiste-Rolland (Saint-Antoine). Lorsque des travaux sont nécessaires ailleurs ou sur une autre route provinciale, ils sont référés au MTQ et, souvent, ils sont faits rapidement, se réjouit M. Bourcier. « *Ils font de leur mieux. Nous, on est contents et on sent une bonne volonté* », souligne le maire.

Rester en contact

Pour M. Lalonde, qui est aussi préfet de la MRC de La Rivière-du-Nord, il faut aussi distinguer entre la section du MTQ qui s'occupe de l'entretien et celle qui s'occupe des projets et de la coordination « *stratégique* ». Au niveau de l'entretien, Saint-Colomban n'a « *jamais eu de problème* » avec le MTQ. Mais des demandes pour des travaux majeurs, sur des limites de vitesse, des feux de circulation ou des traverses piétonnières peuvent prendre littéralement des années, témoignent plusieurs municipalités de la région.

« *Les relations avec le MTQ sont très bonnes actuellement. On sent un grand désir du MTQ d'aller de l'avant.* »

—Marc Bourcier

L'année dernière, le MTQ a nommé une agente de liaison avec le milieu, qui doit faciliter les communications avec le MTQ, entre autres mesures. Mais depuis, ce n'est « *pas mieux* », selon Mme Lalonde.

« *L'année passée, il a fallu que j'insiste beaucoup. Quand on écrivait une requête au MTQ, on nous confirmait réception.* » Mais il n'y avait pas vraiment de suivi. « *On n'a pas de mauvaise relation avec le MTQ, mais c'est difficile de les rejoindre* », illustre la mairesse. Elle souligne que le MTQ est d'abord un partenaire, avec lequel il faut s'entendre et travailler.

Cela dit, Mme Lalonde affirme avoir reçu un plan des travaux prévus sur l'autoroute 15. « *La sortie 67 en fait partie.* » Cette sortie, en

direction nord à l'entrée de Sainte-Adèle, est particulièrement cahoteuse. « *[Le MTQ] s'en va en appel d'offres. Les travaux devraient se faire dans les prochains mois* », espère la mairesse.

À Saint-Jérôme, « *les relations avec le MTQ sont très bonnes actuellement. On sent un grand désir du MTQ d'aller de l'avant* », affirme M. Bourcier. Il donne l'exemple du pavage de la route 117, l'automne dernier, des limites de Saint-Jérôme jusqu'à l'hôpital.

« *C'est un gros plus pour les citoyens, on s'en fait parler beaucoup. Ils ont fait le travail.* » Le maire dit aussi avoir eu « *une bonne collaboration* » lors des travaux sur le boulevard de la Salette, l'été dernier. Les difficultés rencontrées étaient plutôt liées à l'entrepreneur, précise le maire. « *On a d'autres projets avec le MTQ, et pour nous, ça va. On a des félicitations à leur faire.* »

Pour le préfet Lalonde, communiquer avec le MTQ n'est pas un problème. « *J'ai les moyens nécessaires pour entrer en contact avec la direction. Et au niveau de la région, on est quand même satisfaits de la réponse du MTQ pour notre MRC.* »

Pour M. Watchorn aussi, la communication s'est améliorée récemment. « *Avant, ils ne voulaient pas nous payer [pour des travaux]. Maintenant oui. C'est quand même un plus* », illustre-t-il.

Nous n'avons pas pu obtenir des réponses du MTQ avant d'envoyer sous presse.

On peut signaler des nids de poule ou autres problèmes sur les routes provinciales en téléphonant au 511. Pour les routes municipales, contactez votre municipalité.

Nos générations

Le nord | CAHIER SPÉCIAL | AVRIL 2023



Une ligue de hockey hors du commun

Page 13

Diane Houde et l'art aborigène

Page 18

Photo : Raynald Morand

Les
Terrasses
de la CITÉ
Habitations Locatives

CONDOS 3 ½ ET 4 ½
Haut de gamme

EN LOCATION
pour juin et juillet
2023



IDÉAL POUR LES 50 ANS ET +

NOS INCLUSIONS

- Ascenseur - Eau chaude (incluse)
- Plancher chauffant (salle de bain)
- Air climatisé
- Internet haute vitesse illimité (inclus)
- Terrasse sur le toit
- Salon communautaire
- Salle d'entraînement
- Espace de rangement inclus (locker)
- Stationnement intérieur disponible \$
- Bornes pour voiture électrique \$

200, rue Castonguay, Saint-Jérôme

Sur rendez-vous SEULEMENT
450 804-IMMO (4666)
info@terrassesdelacite.com





VOTRE **AUDIOPROTHÉSISTE** VOUS INFORME

Chronique

L'importance de bien entretenir les prothèses auditives

Voici 5 conseils essentiels pour entretenir vos prothèses auditives
Le port de prothèses auditives requiert un entretien quotidien, sauf pour ceux qui possèdent des prothèses à port prolongé. Prendre soin de ses appareils permet d'en optimiser la durée, de maintenir leur bon fonctionnement, d'obtenir la meilleure qualité sonore possible, tout en veillant à votre santé auditive. Voici 7 conseils pour un entretien adéquat.

1. Utilisez les outils et produits recommandés

Vaporisateur, mini brosse, tire-cérumen, lotion, lubrifiant, vaporisateur désinfectant, capsules déshumidifiantes... Il importe d'utiliser uniquement les outils et les produits conçus pour l'entretien de vos appareils auditifs. Rappelons que les solvants et produits de nettoyage peuvent abîmer la surface et le circuit électronique de votre prothèse auditive.

2. Nettoyez vos prothèses chaque soir

D'abord et avant tout, lavez et séchez vos mains avant d'enlever vos prothèses auditives chaque soir. Une accumulation de cérumen et de peaux sèches peut facilement obstruer la sortie de l'écouteur et/ou le microphone de votre appareil et nuire à sa performance. À l'aide de la brosse et du tire-cérumen, retirez tout résidu visible.

3. Désinfectez avec soin

En plus des résidus, la présence de bactéries peut occasionner des infections. C'est pourquoi la désinfection régulière est primordiale. Après le nettoyage, vaporisez le désinfectant sur un mouchoir (et non directement sur la prothèse), puis essuyez minutieusement toutes les parties de votre prothèse.

4. Déshumidifiez toute la nuit

Ouvrez ensuite la porte du compartiment à pile. Cela permettra de couper le contact et de prolonger la durée de vie de vos piles. Puis, placez vos prothèses dans leur contenant avec une pastille déshumidifiante et refermez-le pour toute la nuit pour retirer toute humidité et transpiration. Évitez de le laisser dans un environnement humide comme la salle de bain! Gardez-le plutôt près de vous, idéalement dans la chambre à coucher.

Précision: cette étape est pour les prothèses traditionnelles. Si vous possédez des prothèses auditives rechargeables, plusieurs compartiments de recharge accomplissent simultanément la déshumidification.

5. Remplacez les piles régulièrement

Si votre prothèse auditive émet un bip, que sa performance diminue ou que le voltage baisse à environ 1.1 volt, il est temps de remplacer vos piles. Astuce: emportez toujours des piles de rechange quand vous sortez. Vous pourrez ainsi les remplacer si votre prothèse auditive cesse de fonctionner durant la journée.

Visitez votre audioprothésiste!

Il existe de nombreux modèles de prothèses auditives et votre audioprothésiste est la meilleure ressource pour vous guider dans le choix et l'utilisation des produits d'entretien. Prenez rendez-vous avec les audioprothésistes des cliniques Marie-Josée Paul tous les six mois pour un nettoyage en

profondeur, la vérification ou l'ajustement de votre prothèse auditive, ou encore le remplacement de composantes au besoin.



mjpaulaudio.ca



>PN01199-22

Entendre le printemps pleinement



TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT pour un temps limité !*

*Valable jusqu'au 31 mai 2023 sur prise de rendez-vous seulement.

Service complet en audioprothèse
Vente, pose et ajustement d'aides auditives

Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.



Saint-Jérôme 305, rue de Montigny
J7Z 5R1 • 450 431-2185
mjpaulaudio.ca

>PN08386-4

« Grader » trace la voie des Boomers !

Luc Robert – Il a beau avoir 82 ans bien sonnés, Guy Issa ne passe jamais inaperçu dans la Ligue de hockey des Boomers, où il évolue toujours comme ailier à l'aréna régional de la Rivière-du-Nord.



Le trio de dirigeants de la Ligue des Boomers : Pierre Dagenais, Normand Piché et Pierre Thérien.



La grande famille de la Ligue des Boomers se déploie à l'aréna régional de la Rivière-du-Nord deux fois par semaine.

Avec ses nombreux comparses, dont Claude Thomas, Pierre Dagenais, Pierre Thérien, Robert Lafrance, Normand Piché, Paul Mongrain, Hervé Doré, Normand Brière, Daniel Lapierre et autres, le joyeux luron du secteur Saint-Antoine raconte ses aventures avec beaucoup de verve.

« J'ai toujours été un passeur, mais je viens de réussir un tour du chapeau. Dan Lapierre a souligné que j'ai des bonnes mains : je le crois sur parole (rires) ! On combat un peu notre arthrose et on vient quand même se dégourdir les jambes avec les chums. Ça garde jeune », a souligné le solide gaillard Issa, qui se présente toujours au volant de son Dodge Ram rouge.

À la Gump Worsley

L'ancien opérateur de machinerie lourde se remémore plusieurs chapitres de sa vie, en entrevue, à la vitesse de feu Ti-Guy Émond. De son époque comme lutteur avec le Jérômien Willie Tremblay, aux semaines de 100 heures qu'il effectuait derrière les commandes de son bulldozer sur chenilles, ou de sa niveleuse sur roues.

« De Sept-Îles à la Baie-James, j'ai durement gagné ma vie. J'ai même conduit un Komatsu 575. Le hockey occupait toujours la portion loisir, pour garder le moral.

Jusqu'au hockey junior, je gardais le filet sans masque, une chose impensable de nos jours », a fait remarquer avec justesse celui qui s'enflamme, lorsqu'on le taquine en lui soulignant qu'un D12 Caterpillar possède autant de puissance.

L'époque Yves Nadon

Parmi les histoires d'autres époques évoquées par les Boomers, celle du regretté Yves Nadon derrière le banc aura marqué les mémoires.

« Il était vraiment dur à notre endroit. Ça se réglait souvent à coups de pied au derrière. Une fois, par représailles à ses humeurs, on avait beurré le volant de son char, dans le stationnement de l'aréna Melançon. Et je vous prie de me croire qu'on avait utilisé autre chose que du chocolat... », a-t-il rigolé.

Son coéquipier Normand Piché a aussi vécu les frasques de Nadon chez les juniors.

« Quand tu gagnais, il devenait le meilleur des gars. Mais quand on avait le malheur de perdre sur la route, sans vigueur, il nous débarquait de l'autobus à Saint-Antoine, au retour. On marchait plusieurs kilomètres, par grand froid, jusqu'à Melançon. J'ai le souvenir de plusieurs

grippes attrapées dans ces conditions. On parle de nos jours des initiations qui dérangent. Dans notre temps, disons que les entraîneurs s'en payaient à nos dépens quand notre jeu ne faisait pas leur affaire. Mais en général, je conserve des très bons souvenirs avec les Alouettes », a témoigné M. Piché.

Fusion heureuse

Le circuit des Boomers est le résultat d'une fusion de la Ligue des 40 ans, qui a longtemps présenté ses parties au Centre sportif du secteur Saint-Antoine.

« En 2016, je me suis présenté au quartier des 50 ans et plus, en tentant de recueillir des noms pour former une ligue d'aînés. J'ai récolté... une seule inscription. Par chance, j'ai rencontré Normand Piché, qui souhaitait poursuivre les cadres de la Ligue des 40, avec 14 joueurs toujours intéressés. On a finalement réussi à former une seule ligue qui renferme des joueurs de 65 ans et plus, qui jouent les lundis et jeudis, jusqu'au 4 mai », a souligné M. Pierre Thérien, 76 ans, directeur administratif de la Ligue des Boomers.

Fierté

Son collègue Normand « les chips » Piché, tout près d'un retour au jeu, éprouve de la fierté à voir le développement du circuit.

Le troisième dirigeant de la Ligue des Boomers, du nom de l'homonyme prédestiné Pierre Dagenais, abonde dans le même sens.

« Nous poursuivons nos activités, avec une moyenne d'âge des joueurs à 73 ans. Le groupe se connaît depuis longtemps et nous trouvons plaisant de revenir jouer ensemble à chaque semaine. La ligue demeure fort populaire : nous possédons deux équipes de 11 joueurs, mais nous aurions pu facilement former quatre clubs. Nous avons en plus une liste de 10 réservistes. On retourne l'argent en trop aux substituts. Nous sommes ici pour le plaisir, pas pour créer une ligue commerciale. Le succès de la ligue va au-delà des attentes », a commenté Normand Piché.

La pureté du hockey se trouve tant sur la surface glacée que dans les vestiaires du circuit.

« Les équipes sont refaites à chaque semaine. On remplace le pointage à zéro à chaque période. On rééquilibre les lignes si ça devient trop fort : on ne se déplace pas en marchette, mais on ne veut pas non plus qu'une grande domination d'une équipe survienne », a achevé avec humour M. Piché.



APPORTEZ VOTRE VIN !

Heures d'ouverture :
Jeudi, vendredi, samedi et dimanche
17h00 à 21h00

330-A rue St-Georges, Saint-Jérôme | **Réservations : 450-530-7777**

NOUVEAU
CONCEPT

FONDUE À VOLONTÉ
39\$ par personne en table d'hôte
Menu à la carte et Keto toujours disponibles

JEUDI ET DIMANCHE
Tartare à volonté
39\$ par personne en table d'hôte

Quand un village s'unit pour atteindre l'autonomie alimentaire

Marie-Catherine Goudreau - Depuis 2021, la communauté de Saint-Adolphe-d'Howard a entamé une démarche pour devenir une « communauté nourricière ». L'objectif est d'atteindre l'autonomie alimentaire. Au mois de mars, le conseil a adopté son Plan de développement de la communauté nourricière qui s'étend jusqu'en 2030. Une étape importante pour la concrétisation des nombreux projets à venir.



Photos : Courtoisie - Line Légaré



La coop Jardin Nourri-Cîmes a eu le mandat de développer la communauté nourricière. « *Il a fallu faire un diagnostic, un portrait du territoire, une consultation publique afin d'obtenir la subvention du gouvernement* », explique Line Légaré, conseillère municipale impliquée dans le projet. Il y avait plusieurs freins pour développer le projet comme la réglementation actuelle ne permet pas l'agriculture.

« *On a réunit les partenaires : l'école, le CPE, l'organisme Ressources communautaires, le mont Avalanche, la députée. Tout le monde a mis de l'énergie dans ce plan* », soutient Mme Légaré. La coop souhaitait que ce plan soit réaliste dans ses projets.

« *Certaines municipalités ont adopté ce plan, mais n'ont rien fait par la suite. Nous nous sommes mis comme objectif 2030 et il nous reste à voir comment on va faire le suivi chaque année pour que les projets avancent* », explique la conseillère.

La vision : « *En 2030, nous, la communauté de Saint-Adolphe-d'Howard, assurons la sécurité alimentaire de toute notre population, à l'année, en valorisant de façon durable notre environnement monétaire* », peut-on lire dans le plan.

Des projets « réalistes »

À court terme, la coop veut mettre en place « *un réseau de communication et d'échange d'informations liées aux offres alimentaires locales* ». Elle souhaite aussi offrir des ateliers liés à l'alimentation et des activités culinaires ou de jardinage aux

jeunes de la communauté. Puis, elle veut aussi développer un sentier éducatif comestible pour mieux connaître les aliments offerts par la forêt.

À plus long terme, Jardin Nourri-Cîmes souhaite avoir une ferme maraîchère « *à taille humaine* ». La première étape de cette ferme devrait se réaliser cette année avec l'implantation d'une serre. Elle a aussi comme objectif de fonder une épicerie coopérative/magasin général au cœur du village pour vendre des produits locaux.

« *On est la première municipalité de la MRC à devenir une communauté nourricière. Au début, les gens ne savaient pas c'était quoi, alors on a eu un gros travail de démarchage à faire. [...] Quand on arrive avec ce projet, ça ne peut pas se réaliser sans que les citoyens soient à côté de toi* », souligne Mme Légaré.

L'ainé du jardin

En parallèle avec le projet de la communauté nourricière, le Club FADOQ de Saint-Adolphe-d'Howard a démarré le projet L'ainé du jardin. L'organisme a installé l'année dernière trois bacs à jardin dans le parc des Aînées. Puis, voyant le succès du projet, il en construira trois autres cette année. Le gouvernement fédéral a par ailleurs remis une subvention de plus de 7000 \$ dans le cadre du programme Nouveaux horizons.

« *On s'est vite rendu compte de l'intérêt de la population. Quand on travaillait dans les jardins, les gens étaient curieux et*

posaient des questions », rapporte Diane Vendette, présidente du Club FADOQ Les 4 saisons d'Adolphe.

La première étape sera de construire les bacs puis de les remplir pour faire les plantations. L'organisme va mandater environ 12 personnes aînées pour s'occuper des plants. « *Ça va permettre aux aînés de faire de la culture biologique. Puis, nous fournissons avec la coop Jardin Nourri-Cîmes tout le matériel nécessaire* », explique Mme Vendette.

« *À la fin de la saison, nous allons donner des trucs, des recettes et peut-être même faire un événement communautaire* », dit-elle.

Selon elle, les bienfaits de ce projet sont multiples. « *Notre mission, c'est que les gens puissent s'épanouir en ayant une vie active. Les bacs de jardin permettront de renforcer aussi l'appartenance à la communauté. On reconnaît à travers ce projet leurs talents et leurs compétences, et ils se sentent valorisés* », soutient Mme Vendette.

Elle ajoute que grâce à ce projet, ils collaborent activement à un changement dans la communauté tout en brisant l'isolement. « *Puis, physiquement, c'est exigeant et ça les oblige à sortir de la maison.* »

Enfin, l'objectif à travers la communauté nourricière est surtout d'inclure tout le monde - aînés et jeunes - dans cette démarche d'autonomie.

Ailleurs dans les Laurentides

La Ville de Saint-Colomban a aussi entrepris des démarches pour devenir une communauté nourricière. Elle a notamment mis sur pied le *Marché nourricier*. Celui-ci se déroule la deuxième fin de semaine de mai au jardin communautaire situé à l'arrière de l'hôtel de ville. Ce projet vise à « *favoriser l'autosuffisance alimentaire et le partage de connaissances pour une communauté nourricière en santé* », peut-on lire sur le site web de la Ville.

Puis, Saint-Colomban tient aussi un marché public tous les jeudis soirs de juin à octobre à la Place du Marché au parc Phelan. « *Le marché public de la Ville de Saint-Colomban se positionne comme leader dans l'approvisionnement local et la consommation d'aliments de qualité et frais. La Ville souhaite créer une communauté forte, vivante autour d'un univers agroalimentaire riche et ainsi stimuler l'économie agroalimentaire locale* », ajoute la Ville.



VOTRE PHARMACIEN VOUS INFORME
Chronique

LE STRESS ET LA SANTÉ

Même si le stress est en soi une réaction normale de l'organisme, il peut parfois entraîner des effets néfastes sur votre santé. Ne laissez pas le stress envahir votre vie quand il existe des moyens d'y faire face et d'éviter qu'il nuise à votre bien-être.

LE STRESS ET LA SANTÉ

Notre vie est remplie de hauts et de bas qui apportent avec eux leur lot de stress. Chaque personne peut être affectée différemment par les événements de la vie et ce qui cause du stress à une personne ne le fera pas forcément à une autre. Le stress peut provenir de situations joyeuses (mariage, naissance d'un enfant, promotion, etc.) ou de situations difficiles (conflits, pression au travail, deuils, etc.).

Lorsque le stress devient trop intense et difficile à gérer, il peut se répercuter sur votre santé. Le stress est un facteur de risque pour de nombreuses maladies dont :

- les maladies cardiaques;
- les maladies intestinales;
- les maladies mentales;
- différentes infections en affectant le système immunitaire;
- etc.

LES SYMPTÔMES DU STRESS

Les symptômes du stress sont nombreux et variables d'une personne à l'autre. Ils peuvent être classés en trois catégories : les symptômes physiques, psychiques et comportementaux.

Parmi les symptômes physiques du stress, vous pouvez ressentir :

- des tensions musculaires;
- de l'insomnie;
- des troubles de l'appétit ou du système digestif;
- des troubles sexuels;
- des maux de tête;
- des vertiges;
- etc.

Les symptômes psychiques du stress incluent :

- une faible estime de soi;
- de l'inquiétude;
- de l'anxiété;
- de l'irritabilité;
- de l'agitation;
- etc.

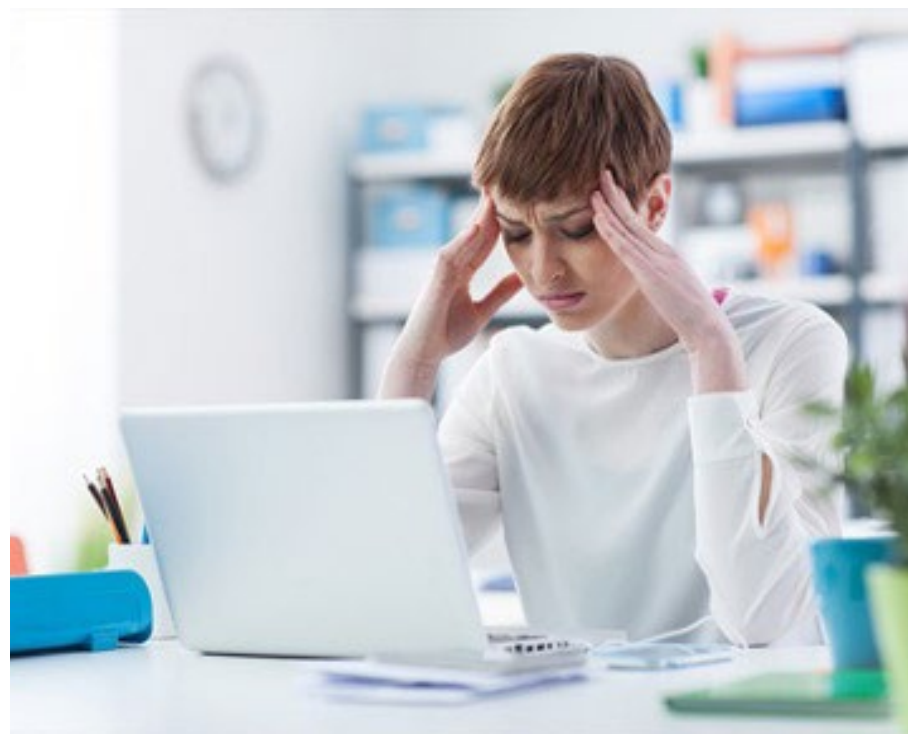
Le stress peut aussi vous pousser à changer vos comportements, par exemple :

- vous isoler;
- vous absenter du travail;
- consommer plus d'alcool ou des drogues;
- changer votre alimentation;
- etc.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES?

Il existe des moyens de maîtriser le stress que nous ressentons, de prévenir qu'il prenne une place trop importante dans nos vies et qu'il affecte notre santé. Voici quelques conseils pour mieux gérer son stress :

- Reconnaissez les événements qui vous causent du stress. Soyez attentif aux symptômes de stress et prenez en note les types d'événements qui vous affectent le plus.
- Cerner le problème. Quand vous identifiez le problème, il est plus facile d'y faire face.
- Parlez de vos problèmes à des personnes de confiance. En exprimant vos sentiments, vous diminuerez votre stress. N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous en ressentez le besoin.



- Renseignez-vous sur les techniques de gestion du stress. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé pour vous aider ou consulter des ouvrages sur le sujet.
- Diminuez les tensions grâce à l'activité physique.
- Soyez moins sévère envers vous-même.
- Accordez-vous de bonnes nuits de sommeil réparateur.

Dans une société axée sur la productivité, le stress peut avoir des effets dévastateurs sur la santé. Il touche de plus en plus d'individus peu importe l'âge et la situation sociale. Il est cependant possible d'y faire face en écoutant votre corps et en apprenant à reconnaître les symptômes du stress. Vous pourrez ainsi réduire les tensions qui vous tourmentent et développer des stratégies pour y faire face.

Brunet

Ma santé c'est tout ce qui compte



VISITEZ-NOUS EN LIGNE
BRUNET.CA

PHARMACIE
ISABELLE RAYMOND,
AUDREY ST-GERMAIN,
PHARMACIENNES INC.

1950, boul. Curé-Labelle,
Saint-Jérôme

Lundi au vendredi 8h30 à 21h
Samedi et dimanche 9h à 17h

(450) 432-9771

Pharmaciens propriétaires affiliés à

Brunet plus

PHARMACIE
JEAN NORMAND INC.

450, boul. Monseigneur-Dubois,
Saint-Jérôme

lundi au vendredi 9h à 20h
samedi et dimanche 9h à 17h

(450) 432-4383

Pharmacien propriétaire affilié à

Brunet

PHARMACIE GILLES FLEURY,
ANNE-MARIE FONTAINE ET
MATHIEU LAJOIE INC.

500, boul. des Laurentides,
Saint-Jérôme

Lundi au vendredi 9h à 20h
samedi 9h à 17h
dimanche 10h à 17h

(450) 436-4662

Pharmaciens propriétaires affiliés à

Brunet

>PN08850-1



L'importance de la planification successorale pour les aînées

La planification successorale est un processus qui consiste à organiser la répartition des biens et des actifs d'une personne après son décès. Cette étape est importante pour les aînés, car elle leur permet de s'assurer que leur patrimoine sera transmis selon leurs souhaits et dans les meilleures conditions possibles.

Lors de la planification successorale, les personnes âgées peuvent déterminer à qui iront leurs biens et leurs actifs, mais également prévoir des dispositions pour des situations spécifiques, telles que le décès prématuré d'un bénéficiaire ou l'incapacité d'un héritier à gérer ses biens.

Pour les aider à mieux comprendre l'importance de la planification successorale et à planifier efficacement leur succession, l'AQDR Laval-Laurentides présentera deux conférences gratuites en collaboration avec Comptables professionnels agréés (CPA). La première conférence aura lieu le 20 avril au Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme à 13 h 30, et la seconde se tiendra le 25 avril au Carrefour Axion 50 plus de Laval à 13 h 30. Les participants auront l'opportunité de poser des questions aux représentants de CPA et d'obtenir des conseils personnalisés. Pour réserver, communiquez avec l'AQDR Laval-Laurentides au 450 978-0807 ou par courriel à aqdr.laval@aqdr.org.

L'AQDR Laval-Laurentides est un organisme à but non lucratif dont la mission exclusive est la défense des droits des aînés.

Devenez membre en communiquant au 450-978-0807 ou au 1-844-978-0807

>P014789-3



Sainte-Sophie

Le **8 avril**, du côté de Sainte-Sophie, deux activités sont organisées pour enfants de 0 à 12 ans !

D'abord, le Service des loisirs, culture et vie communautaire organise un atelier de bricolage de Pâques ! Sous la thématique des animaux de ferme, c'est le temps de laisser aller sa créativité. L'atelier sera donné à trois reprises soit à 13 h 30, 14 h 30 et à 15 h 30, à l'hôtel de ville.

Autrement, la Ville a préparé une heure du conte toute spéciale pour l'occasion de Pâques ! Les enfants découvriront le plaisir de la lecture dans une ambiance magique à la bibliothèque municipale. L'heure du conte sera aussi donnée à trois reprises, soit à 13 h, 14 h et à 15 h !

Pour tous les détails sur les activités, visitez le stesophie.ca



Saint-Jérôme

On vous propose aussi d'aller faire un tour du côté du Carrefour du Nord à Saint-Jérôme puisque plusieurs activités s'y dérouleront !

Entre le 27 mars et le 10 avril, tentez le « *parcours cocologique* » ! Résolvez plusieurs énigmes, trouvez la combinaison et... Découvrez une « *surprise chocolatée* » !

Au cours de la fin de semaine du **7 et 8 avril**, entre 11 h et 16 h, participez en famille à un atelier de bricolage de Pâques avec « *animation flamboyante* » à la cour centrale du centre commercial. Une échassière papillon de même qu'un lapin jongleur seront également de la partie.

Puis, le **8 avril**, à 11 h, « *assistez au spectacle Stella et le destin de l'œuf. Participez ensuite à un atelier de soins câlins avec lapins et chinchillas* » !

Profitez aussi de la zone de coloriage, d'un photobooth, d'une promenade en train et de plusieurs concours. Pour tous les détails, visitez le carrefourduNord.com



Mont-Blanc

Du **7 au 10 avril**, le Sentier des cimes Laurentides organise aussi plusieurs activités pour profiter de la fin de semaine de Pâques en jouant dehors !

Amusez-vous à travers une chasse aux œufs de Pâques sur le Sentier des cimes, emmenez vos enfants se faire joliment maquiller ou même tatouer !

Le Sentier vous propose d'ailleurs de vous « *gâter* » avec un mimosa, un repas du temps des sucres ou encore de la tire sur neige.

Pour tous les détails sur les activités, visitez leur page Facebook.



Saint-Joseph-du-Lac

Le Verger Lacroix, situé à Saint-Joseph-du-Lac, propose lui-aussi une chasse aux cocos ! Les **8 et 9 avril** entre 9 h 30 et 13 h 30, parcourez le verger dans le but ultime de trouver le lapin de Pâques.

« *Tout en cherchant des œufs colorés, vous devrez réaliser quelques défis pour vous rendre au terrier du lapin de Pâques. Ce dernier vous attendra avec une surprise !* »

Plusieurs plages horaires seront disponibles les samedi et dimanche pour la chasse : 9 h 30, 10 h 30, 11 h 30 et 12 h 30.

Pour tous les détails sur l'activité, visitez le cidrierielacroix.com

5 activités à essayer durant la période de dégel

Jade Tremblay de ÔActif (Entraîneure certifiée et fondatrice de ÔActif) - Le printemps, saison par excellence du renouveau, est enfin arrivé. Certaines personnes rangent leur équipement de sports d'hiver alors que d'autres se sentent revivre après une longue hibernation. Dans tous les cas, cette saison fait du bien au moral avec son temps d'ensoleillement plus long et ses températures plus douces.

Après plus de 300 cm de neige tombée cet hiver, vient la période de dégel qui s'étend approximativement du début avril jusqu'au début juin. C'est aussi la période où les amateurs et amatrices de tout ce qui se pratique en sentier s'arment de patience en attendant d'y retourner.

La fonte des neiges rend les sentiers fragiles et par le simple geste d'éviter d'y aller, le risque d'érosion et ses conséquences n'est pas accentué. Le sol est mou en raison du drainage et si on y marche par centaines, voire par milliers, dessus, on limite cette capacité. En contournant les marres de boue, on participe à la dégradation de la flore. Respecter la fermeture des sentiers, c'est tout simplement protéger l'environnement et laisser faire la nature ce qu'elle a à faire.

Toutefois, on le sait que vous avez hâte ! Alors, afin de rendre ce temps d'attente moins long, voici 5 idées d'activités :

1- Découvrir son quartier/ village ou se rendre à un endroit X à la marche

C'est sans doute l'activité la plus sous-estimée de toutes, mais ce moyen de locomotion peut occuper une grande

partie de votre journée de congé en vous permettant de réellement décrocher. La première crème glacée de la saison approche. Allez-y en marchant et profitez-en pour observer tout ce qui défile rapidement sous vos yeux habituellement.

2- Une classique journée « Cabane à sucre » format potluck

Pourquoi ne pas essayer une journée cabane à sucre, mais pour faire différent, format potluck entre amis ? C'est idéal pour se retrouver, échanger, planifier les projets sportifs de la saison estivale tout en savourant vos plats maisons qui goûtent l'érable.

3- Faire du renforcement musculaire en vue de la saison estivale

Profitez du printemps pour faire du renforcement musculaire en vue de la saison de randonnée/course ou de vélo de montagne sans blessures ou inconforts physiques. C'est le moment idéal pour intégrer des séances de musculation à vos semaines pour éviter un bas du dos douloureux, une entorse ou la douleur aiguë sur le côté du genou pendant vos sorties en plein air.



4- Essayer l'option route de votre activité préférée se pratiquant normalement en sentier

Cela permet de maintenir (ou de retrouver) vos acquis et bien préparer votre saison estivale. C'est peut-être même l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau ou encore, renouer avec de vieux amours tels que le skateboard ou les patins à roulettes.

connaissances dès le mois de juin. Que ce soit la nouvelle façon révolutionnaire de faire votre potager ou bien apprendre comment mieux s'orienter en forêt, soyez curieux ! Cela permet de devenir encore plus confiant lors de votre activité.

Patience et créativité sont à l'honneur. Il ne reste que quelques semaines avant de profiter de la chaude saison dans les Laurentides !

5- Apprendre de nouvelles connaissances sur votre loisir favori !

Vous pourrez essayer ou appliquer ces

Pour plus d'idées pour faire du sport en plein air, consultez le site web de ÔActif.

Joyeuses pâques

Jean-Denis GARON
Votre député de Mirabel

@ jean-denis.garon@parl.gc.ca
450 430-5535

>PN08831-1

Cabane à sucre Bertrand

OUVERT
Jusqu'au 23 avril
Dépêchez-vous !
Buffet des sucres samedi midi et soir, dimanche midi

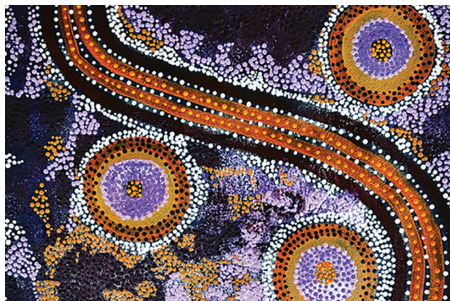
9500 côte des Anges, Mirabel, Québec, J7N 2W2
450-475-8557 / cabaneasucrebertrand.ca

>PN08880-1

« La nature est une artiste maîtresse incroyable »

Simon Cordeau – L'artiste Diane Houde me reçoit dans sa résidence de Sainte-Anne-des-Lacs. De grandes fenêtres laissent entrer la lumière et la blancheur de la neige. Dans son atelier, ses œuvres remplissent les murs. Elle a commencé à peindre à temps partiel en 1998, il y a 25 ans.

Mais c'est vraiment depuis un voyage en Australie auprès des peuples aborigènes, en 2015, que sa créativité a « explosé ». Depuis, elle a remporté de nombreux prix, ici et à l'international, et elle cherche constamment des façons de renouveler son art.



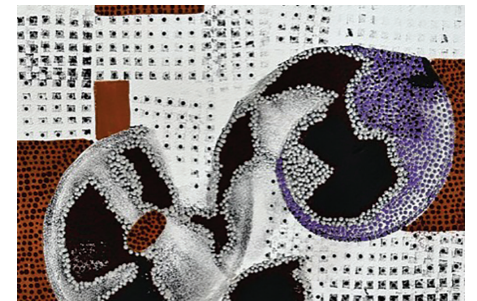
Virage



Communauté du désert



Mousse Fogo 2



La vraie nature

« J'ai découvert l'art aborigène là-bas. C'est presque surhumain ce qui m'est arrivé. C'était comme un coup de foudre, viscéral, qui m'a touchée dans mes racines », raconte Mme Houde. Les couleurs du désert, la philosophie de vie et la spiritualité de ces peuples l'inspirent encore autant, sept ans plus tard.

L'inspiration du désert

« Quand je suis revenue de voyage, j'étais tellement envahie par leur façon de créer. J'explosais. Je voulais à tout prix m'exprimer sur toile. En un an, j'en ai fait une trentaine. » Pour créer, l'artiste couche d'abord sa toile sur une table ou même par terre. Puis elle la peint entièrement noire. Cette base foncée crée un contraste avec les couleurs de la terre et le blanc qu'elle ajoutera. « **Le blanc vient libérer la toile** », illustre-t-elle.

Comme principale technique, elle utilise le pointillisme : des points de différentes grosseurs et couleurs, qui créent des formes et des symboles. « **C'est un travail qui demande beaucoup de patience. Et il faut être habile pour ne pas se salir.** »

Avec ces points, elle crée des paysages ou des histoires, avec une perspective topographique : vue du ciel. Pour les aborigènes, c'est une façon de représenter leur territoire, de raconter des histoires et de transmettre des connaissances, m'explique l'artiste. Ils dessinent les vallées, les endroits où creuser pour de l'eau, les lignes pour se déplacer, etc. « **Chacun s'assoit à côté et fait la partie de son paysage. Et ensemble, ils racontent l'histoire de leur communauté** », raconte-t-elle, émerveillée.

Mme Houde représente tant des paysages réels ou abstraits que le territoire intérieur de ses émotions et de ses impressions. Elle crée des ronds qui rappellent des communautés, elle trace des formes et des symboles énigmatiques, pour former un tout empreint de mouvement et de fluidité. « **Je veux démontrer une énergie : celle autour des choses, des personnes et dans la communauté.** [...] »



Diane Houde a trouvé sa voix d'artiste grâce à l'art aborigène australien.

On est connectés à l'univers par cette énergie-là », explique-t-elle. À l'éponge, elle remplit les espaces et crée de la texture entre les points.

Voyager, vivre, peindre

Après une première production prolifique, l'artiste se questionne. « **Est-ce que je vais faire juste ça ? On se cherche tout le temps. Un artiste n'est jamais satisfait de lui-même. Le processus est encore plus important que la destination.** »

Elle essaie de peindre à l'huile et fait des œuvres plus figuratives. « **Au début, je n'aimais pas. Mais je voulais maîtriser la chose.** » Puis, elle utilise l'huile pour créer des œuvres plus abstraites, où elle se laisse portée par le couteau et ses mouvements. Elle me montre des toiles colorées et radieuses, qui rappellent les mosaïques de Riopelle. Elle expérimente aussi avec l'encre et le collage.

Ses voyages inspirent aussi beaucoup ses œuvres. Après un voyage au Sri Lanka avec sa fille, elle peint une série lumineuse aux couleurs fluo. « **On a adoré les gens. Quel beau pays !** » Les pays scandinaves qu'elle a visités, dont la Norvège, le Danemark et l'Islande, sont aussi une grande source d'inspiration. Sur les murs de son atelier, l'artiste me montre quelques œuvres. Ici, l'impression abstraite d'une tombe funeste d'un viking. « **De grosses pierres sont mises en cercle. À l'intérieur, il y a le viking, son armure, son cheval, etc.** » Là, la mort des glaciers, qui ne laissent que la roche derrière. « **L'oiseau symbolise l'espoir. Mais ce qui reste, c'est rien. Tout est gris.** »

À chaque fois qu'elle revient, Mme Houde sent le besoin d'exprimer ce qu'elle a vécu, de coucher sur toile les images, les paysages et les émotions qui l'ont marquée.

« **Mes toiles sont vraiment autobiographiques.** » Elle raconte avec émerveillement son ascension d'une montagne, en Norvège. « **Arrivée en haut, je ne voyais qu'une brume épaisse. Ce n'était pas beau. On a mangé notre lunch. Et pour cinq minutes, quand on était prêtes à descendre, les nuages se sont séparés.** » L'immensité des falaises, les fjords en bas et les minuscules paquebots sur l'océan se révèlent à elle. « **Tu vois ça et tu ne peux que pleurer. Parce que la beauté qui se dévoile à toi est tellement extraordinaire. C'est un cadeau.** »

La nature : « une artiste maîtresse »

Malgré diverses sources d'inspiration et l'essai de différentes techniques, Mme Houde retourne toujours à l'art aborigène. « **C'était plus fort que moi.** » Pour elle, il y a une connexion profonde entre cette façon de représenter le territoire et les paysages, ses efforts pour cartographier sa vie et ses émotions, et ce qui la lie aux autres et à l'univers.

Pour preuve, elle me montre un album photo de lichens et de mousses. Elle a fait cette découverte à Terre-Neuve. Sur les rochers, les mousses jaunes, rouges, vertes ou gris-bleu sont autant d'œuvres d'art qu'elle découvre.

« **Ce sont des tableaux ! La nature est une artiste maîtresse incroyable.** » Sur chaque cliché, on retrouve des couleurs, un pointillisme et des textures qui rappellent étrangement les toiles de Mme Houde. « **Donc j'ai fait une collection de 12 œuvres, qui s'appelle Étude des mousses.** »

L'artiste a aussi écrit un livre, *Créer un point à la fois : l'art aborigène a changé ma vie*, où elle partage son expérience et ses inspirations. « **C'est pour rendre hommage à ceux qui m'ont donné cette piqure : au pays et aux amis que je me suis faits. J'explique ma route, ce que j'ai vécu. Des poèmes décrivent ce que je vois.** » Le livre s'ouvre sur des photos aériennes du désert australien : un lieu très fécond pour l'imaginaire de Diane Houde.

DÉCOUVREZ LE 7 SENS

TOUT LE CONFORT INSPIRÉ DES PLUS GRANDS HÔTELS !

Le 7 SENS est situé à quelques minutes à pied des Premium Outlets et du golf Les Quatre Domaines, à mi-chemin entre les attractions des Laurentides et de l'effervescence de la ville.

De vastes aires communes

Dignes des plus grandes chaînes hôtelières, une salle d'entraînement avec plusieurs appareils de musculation, une salle de yoga, un golf virtuel muni d'un projecteur laser de haute définition, une immense piscine intérieure chauffée agrémentée de chaises longues, un spa, un sauna, une salle de billard ainsi qu'une grande cuisine et une somptueuse salle de réception.

À l'extérieur

Les locataires peuvent profiter d'espaces verts entièrement aménagés, d'aires de détente équipées de tables et de pergolas, de sentiers piétonniers, d'un potager urbain et d'une plateforme d'entraînement, le tout dans un environnement ultramoderne.

Les aires de stationnement

Intérieures et extérieures comptent 72 bornes de recharge, un nombre jamais vu au Québec.

Des unités clés en main

Le complexe comprend 243 unités, chacune étant munie de balcons de grandes dimensions. La structure en béton procure une insonorisation supérieure, tandis que la généreuse fenestration apporte une abondante luminosité dans les condos.

Inclusions

Comme dans un tout-inclus, tous les électroménagers neufs en acier inoxydable sont fournis (cuisinière, hotte, réfrigérateur, laveuse, sècheuse, micro-ondes et lave-vaisselle). De plus, le prix du loyer comprend l'eau chaude, l'accès à Internet haute vitesse illimité dans les condos et les aires communes, une vaste sélection de chaînes de télé HD, un espace de rangement et un espace de stationnement intérieur.

7 SENS
condos locatifs

Condos à louer
579-477-7779
www.le7sens.com



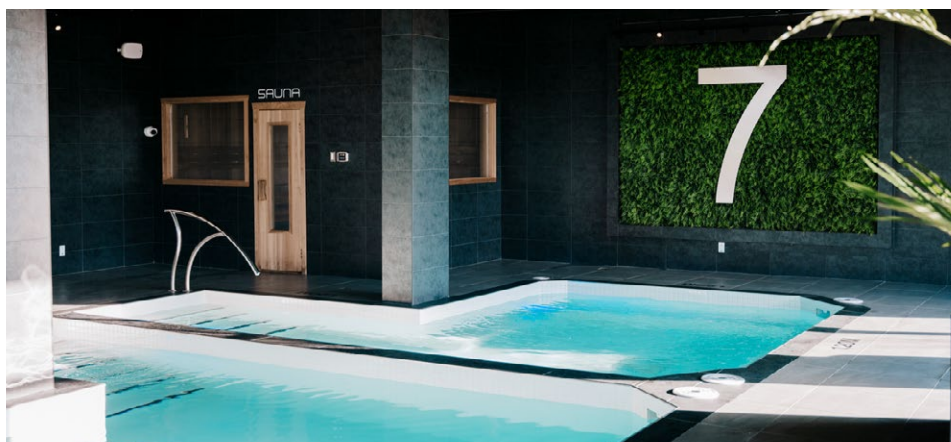
Visitez maintenant
avec notre équipe.

8 étages

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

Certains condos en
occupation immédiate

11500 Rue de Chambord, Mirabel



Fierté, partage et respect de la langue

Aurélien Moulun - Le Prix d'excellence en français Gaston-Miron a été remis au cours d'un gala au Théâtre Gilles-Vigneault le 19 mars dernier devant plus de 350 personnes. Divisé en deux catégories, « Poésie » et « Rap/slam », le concours a pour vocation de rassembler la communauté autour de l'amour de la langue française.

Parmi les finalistes, Samuel Ménard, élève de 4^e secondaire à Saint-Jérôme, a remporté la 2^e place dans la catégorie « Rap/slam ». « J'ai pas réalisé sur le moment à quel point c'était gros. Mais aujourd'hui j'en suis très fier. Je suis très fier de moi », dit-il.

Cette année, aucun thème n'encadrait la rédaction des textes. « On souhaitait que la personne puisse s'exprimer sur ce qu'elle avait envie de dire. Dans ce sens-là, les mots, la langue viennent soutenir la pensée. On parle de soi à travers les mots qui nous viennent, les musiques et les images. Ça fait en sorte que cette forme d'art-là est appréciée par d'autres », détaille Annie Reddy, directrice générale de la Société nationale des Québécoises et Québécois, région des Laurentides (SNQL).

Le texte qu'a écrit Samuel, et qui lui a permis de remporter un prix de 200 \$, en était d'ailleurs un très personnel. « J'ai décidé d'écrire un slam à propos de mon autisme et sur comment je vis avec. Je suis

hyper-sensible et c'est pas toujours facile », explique-t-il.

Quand l'amour de la langue peut changer une vie

« Cette année, on a un prix qui a été gagné par un prisonnier. On ne savait pas qu'il en était un. On a appris ça par l'intervenant qui le soutenait en milieu carcéral et qui l'avait inscrit à ce concours-là ! Et évidemment les membres du jury ne connaissent pas les gens qui appliquent. Mais c'est lui qui a gagné le premier prix en poésie ! », lance Mme Reddy encore surprise.

Elle explique que c'est dans cet esprit qu'elle souhaitait que soit vécu le gala du Prix Gaston-Miron.

« On voulait susciter cet intérêt-là. Celui de se respecter, de s'exprimer, de se reconnaître et d'être reconnu. »

Samuel Ménard est du même avis. « C'est bien d'avoir un prix comme ça. Ça permet de donner de la visibilité à des personnes qui ne sont pas connues, mais qui ont du



talent. » Pour lui, la reconnaissance du talent dépasse la valeur du prix remporté.

Un gala rassurant pour le français dans les Laurentides

Les textes proposés ont été soumis par des personnes âgées entre 11 et 80 ans. Pour Mme Reddy, c'est mission accomplie. « On était impressionnés. Ça a couvert un large auditoire donc je trouvais ça rassurant. Je me disais, finalement la langue est encore bien présente vu l'étendue de l'auditoire. » Au total, plus de 350 personnes participaient à l'événement. Ce sont d'ailleurs plus d'une centaine de textes qui ont été soumis.

Bien qu'elle se dise rassurée à l'issue de ce gala, Mme Reddy continue à croire qu'il faut poursuivre le travail pour valoriser le français dans les Laurentides. « À Montréal, c'est sûr qu'il y a une dévitalisation qui se vit. Mais ça rejoint aussi les Laurentides.

On est quand même en périphérie, donc ça avance vers nous. »

Cette année, la SNQL misera davantage sur la fierté du français, comme vecteur de partage et de respect. « On a décidé de miser sur la fierté plutôt que d'être répressif ou de faire peur. On pense qu'il y a une fibre en nous. Elle fait qu'on se reconnaît comme des êtres différents, et ça, il faut le faire ressortir. On apprécie les mots et on prend le temps d'apprécier notre langue. On s'aperçoit qu'on a une belle langue, que c'est beau de l'entendre et qu'on devrait la respecter. Nous devrions être fiers de l'avoir. Alors, c'est cet engrenage qu'on essaie de créer. On tente de donner le goût de lire et d'écrire à chacun », soutient-elle.

Pour lire l'ensemble des textes des lauréat(e)s du concours, visitez le snq-laurentides.quebec

Culture rétro

Simon Cordeau – Chaque semaine paraissent de nouveaux films, livres, albums, séries télé, bandes dessinées... On perd rapidement le compte, et c'est parfois difficile de démêler le bon du mauvais. C'est pourquoi, souvent, je préfère prendre un peu de recul, et me pencher sur des oeuvres moins actuelles, mais intemporelles.

Il y a déjà sur ma liste une foule de classiques encensés que je n'ai pas encore eu le temps de découvrir. Ce sont des valeurs sûres, ou des incontournables de leur époque, ou des curiosités dont l'étrangeté surprend encore aujourd'hui. Pourquoi ajouter à la pile une oeuvre nouvelle, mais qui fanera peut-être déjà la semaine prochaine ?

Perles oubliées

C'est encore plus vrai pour notre culture québécoise. Pour la garder vivante, il faut aussi en connaître le passé et l'évolution, ses oeuvres phares et marquantes.

Je lis présentement *Red Ketchup*. Créé par Pierre Fournier et Réal Godbout en 1982, il est devenu un personnage culte de la bande dessinée québécoise. Pourtant, *Red Ketchup* est (très) américain : agent du FBI, toxicomane, super violent et impulsif, increvable... Il rappelle ses héros hyper masculins qui suent la testostérone, interprétés par Arnold Schwarzenegger ou Chuck Norris. Là

aussi, tout le plaisir se trouve dans la surabondance d'action destructrice, de violence gratuite et du ridicule des situations invraisemblables. Mais *Red Ketchup* a une qualité de plus. La bande dessinée est écrite en français québécois. Et elle nous rappelle qu'on peut explorer tous les médias et tous les styles, sans sortir du Québec.

C'est un peu la même chose lorsqu'on regarde *IXE-13*, disponible sur le site de l'ONF. Film de 1971 par Jacques Godbout, il met en vedette les membres des Cyniques, dans un pastiche des romans-feuilletons québécois d'*IXE-13*, « *l'as des espions canadiens* ». Il s'agit en fait d'une comédie absurde tournée dans des décors en carton (littéralement), avec des éléments de comédie musicale. On y retrouve aussi les codes des films d'espionnage à la James Bond. Mais comme c'est une production d'ici, on ressent tout de suite une familiarité, une complicité avec l'oeuvre. Et ce, dès le début, alors que le film s'ouvre avec le serment



interminable d'un prêtre en chaire : l'une des victimes préférées des Cyniques.

Nostalgie familiale

En fouillant ainsi dans le passé, on peut ressentir une certaine nostalgie pour une époque révolue, qu'on a connue ou pas. D'ailleurs, les producteurs ont eux aussi ce goût pour la nostalgie. Les remakes de vieux succès sont légion, même ici. Avez-vous vu la renaissance d'*Un gars, une fille* ? J'ai aussi hâte à celle de *La petite vie*. D'ailleurs, *Red Ketchup* aura bientôt sa série animée.

Bien sûr, c'est toujours plaisant de renouer avec des personnages aimés qu'on croyait disparus. Mais à la place, pourquoi ne pas simplement regarder la version originale ? Bon, certains aspects ont mal vieilli. Mais cela fait aussi partie de leur charme.

On constate que les choses ont changé, alors que d'autres choses sont restées les mêmes. Où a-t-on fait du progrès ? Où fait-on du sur-place ? C'est parfois dans le reflet du passé, en prenant un peu de

perspective, que le présent et ses enjeux se révèlent différemment.

Références communes

Surtout, on oublie parfois que la culture, au sens large, c'est d'abord des références communes. Ce sont des histoires, fictives ou vraies, qu'on partage et qui transcendent les générations. C'est une façon de reconnecter avec notre propre histoire, nos origines et nos identités.

Aujourd'hui, cette culture est plus accessible que jamais. Pas besoin de chercher au club vidéo, ni de fouiller dans les bacs à CD au magasin. Assis dans votre salon, allez vous perdre sur le site de l'ONF. Laissez-vous tenter par un film de Pierre Perrault et son regard poétique et documentaire sur la société québécoise d'alors. Ou explorez *Éléphant*, qui vise à numériser et à rendre accessible la « mémoire du cinéma québécois ». Ou ouvrez votre application de musique préférée, et (re)découvrez Les Classels, Harmonium ou les BB. Ou replongez-vous dans les mots d'Anne Hébert, de Gaston Miron ou de Michel Tremblay. Je suis sûr que quelques classiques québécois vous ont échappé.

Lors de votre prochaine soirée sociale, vous ne pourrez peut-être pas commenter sur la dernière mégaproduction hollywoodienne. Mais vous serez surpris de voir quelles réactions provoquera votre intérêt nouveau pour un morceau de culture d'hier.

L'importance du sommeil pour la santé

Dominique Cloutier (N. D. A) - Vous souvenez-vous, vers la fin des années 90, le Collège des Médecins s'acharnait sur tout ce qui pouvait ressembler, de près ou de loin, à des conseils « naturels » en particulier les remèdes par les plantes ainsi que les thérapies alternatives ?



Alors que la médecine traditionnelle chinoise, soignait avec succès par les plantes et d'autres thérapies alternatives, et ce depuis plus de 3000 ans, au Québec nous étions poursuivis pour oser suggérer de la camomille ou du tilleul pour dormir, c'était « la chasse aux sorcières » ou la fin des années 90..!

Le sommeil, en fait c'est quoi ?

Le sommeil est une fonction déterminante pour notre santé. N'oublions pas que nous passons près d'un tiers de notre vie assoupi. Il est parfaitement établi que le sommeil est super important pour la plupart de nos fonctions biologiques. On parle entre autres de la mémoire, de l'apprentissage, de notre immunité et de notre métabolisme.

Enfin, la quantité nécessaire et la qualité de sommeil varient grandement d'une personne à l'autre. Le sommeil lent est plus profond durant la croissance pendant presque toute l'adolescence. Puis, en vieillissant, il devient minoritaire. Et avec l'âge, un sommeil lent plus léger, ce qui explique un peu les troubles du sommeil chez les aînés.

Le sommeil influence notre santé...

Il est prouvé que la qualité du sommeil agit sur notre santé et qu'une mauvaise nuit peut être un risque d'accident. Selon une étude de la Sécurité du Trafic Routier, chaque heure de sommeil en moins augmente considérablement le risque d'accident de la route.

Quelles solutions adopter ?

Cette question nous ramène à mon premier paragraphe et à la « chasse aux sorcières » ! En effet, à l'époque, il était souvent question d'un nouveau supplément appelé mélatonine. Malheureusement la mélatonine n'était vendue que sur ordonnance. Par ailleurs, peu de médecins la prescrivait.

La mélatonine !

Appelée communément hormone du sommeil, la mélatonine est produite quand la noirceur s'annonce en début de nuit, par la glande pinéale. À l'inverse, lorsque les yeux perçoivent la lumière, sa production s'arrête. Lorsqu'elle est libérée, en début de nuit, elle favorise le déclenchement du sommeil. Avec le vieillissement, la production de mélatonine est de moins en moins efficace. C'est ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge. On peut utiliser la mélatonine pour soulager les symptômes de l'insomnie, c'est à dire les difficultés à s'endormir ou à garder le sommeil.

Comment la mélatonine agit-elle ?

La mélatonine atténue les difficultés du

sommeil (insomnie) en ajustant l'horloge biologique et en régulant les cycles du sommeil. Pour les personnes qui ont un niveau de mélatonine naturellement bas, l'apport de cette hormone diminue le temps d'endormissement et accroît la durée du sommeil.

Avant le traitement...

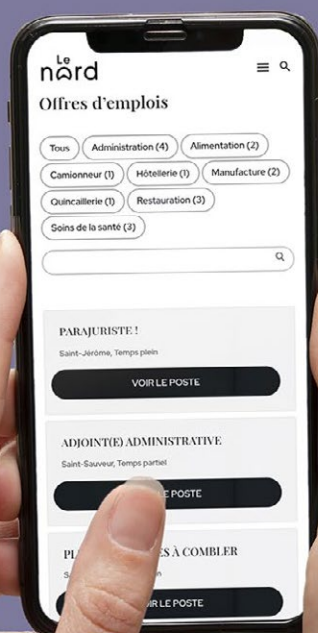
Avant d'entamer un traitement à la mélatonine, je vous invite à essayer les suggestions ci-dessous pour voir si vous avez vraiment besoin de médicaments.

- Évitez la caféine
- Gardez un horaire fixe pour vous coucher et vous lever
- Assurez-vous de créer un environnement calme et confortable
- Évitez les soupers trop copieux
- Faites de l'exercice de manière régulière dans la journée
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir

VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Consultez notre
section emplois
locaux
journalnord.com

Le
nord  



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

À tous les Jérômiennes et Jérômiens,
je vous souhaite

*Joyeuses
Pâques!*



YURI CHASSIN
DÉPUTÉ DE SAINT-JÉRÔME



450 569-7436



yuri.chassin.stje@assnat.qc.ca

>PN08882-1

MANOIR
Philippe Alexandre

LE
BIEN-ÊTRE
QUE VOUS
MÉRITEZ



MAGNIFIQUE
COMPLEXE RÉSIDENTIEL
POUR RETRAITÉS
**AU COEUR
DES LAURENTIDES**

Profitez d'une qualité de vie supérieure à deux pas de tous les services.

L'endroit idéal pour savourer pleinement votre retraite active.

Venez rencontrer notre équipe chaleureuse
et visiter l'un de nos nombreux modèles d'appartements.



Appelez-nous dès maintenant
Visite sur rendez-vous

450 431-1403
www.manoirpa.com

889, boulevard Grignon
Saint-Jérôme J7Y 2Y9

>PN08848-1



CHRONIQUE LE MONDE DE MIMI



Mimi Legault
mimilego@cgocable.ca

Aussi bien le dire franc : je n'aime pas les fleurs. Ni pour en cultiver, ni pour en recevoir. Ouf! Ça me fait du bien de sortir le morceau. Pensez-y : tous ceux et celles qui m'en ont offertes tomberont de haut. Leur geste me touchait, pas les fleurs. C'est l'bouquet, me direz-vous. Mais à moment donné, une fille se fane.

Ou peut-être que ce sont elles qui me détestent. Sais pas. Ce dont je suis certaine, c'est que je ne suis même pas foutue de faire pousser un géranium; que mon cactus est mort d'une overdose d'hydratation et que mes ex-violettes africaines devaient se dire en me voyant arriver : oh non, pas elle! Elles

elle nous conduisait irrémédiablement dans son salon comme un mini Jardin Botanique. Un soir, grand-maman appelle la famille Legault à venir voir s'ouvrir une fleur dont le nom m'échappe encore. Ça va se passer exactement à 20 h 23, qu'elle avait promis. Pour l'enfant turbulente que j'étais, j'avais refusé net d'y aller. Mais bon, elle avait dit toute la famille.

Par entêtement, j'avais détourné la tête. Effectivement, ô miracle, la fleur s'était épanouie à l'heure prévue sous les yeux ahuris de mes parents et de mes sœurs. Maman m'avait fusillée du regard, ça sentait à plein nez la science-friction. Elle paraissait à fleur de pot.

pissenlits qu'elle déposait amoureusement dans un petit verre d'eau.

Non vraiment, je préfère planter tout d'un seul coup et faire du sport. Ou cultiver des sourires ou encore semer des bonnes idées. Croyez-moi, la récolte est tout aussi abondante.

Je ne suis pas un cadeau, et pourtant, je m'emballe facilement. Sans aide bien sûr... Tant qu'à y être... Je n'aime pas non plus recevoir des chocolats. Ce n'est pas original. À la Saint-Valentin, les Américains ont offert 27 000 tonnes de chocolat à leurs femmes ou leurs amantes. C'est du chocolat ça monsieur! Et je déteste toute forme de parfum. Lorsque quelqu'un me tend une joue odorante (selon elle ou lui), j'ai juste le goût d'aller boire un jus de tomates comme si je venais de virer une brosse. Et ce qui m'horripile, c'est de recevoir en cadeau, un objet qui ne s'échange pas. Un exemple? Douce Moitié et moi avons déjà reçu une toile en cadeau. De l'abstrait! J'avais même posé le cadre à l'envers avant d'apercevoir la signature en haut. Lorsque cette généreuse donatrice nous visitait, Douce Moitié lui trouvait une place de choix éphémère dans le salon...

Jeune adolescent, le fils de l'une de mes amies avait dicté sa carte à la fleuriste au téléphone : à la plus belle de toutes qui me tarde tant de revoir. Sa mère avait versé une larme jusqu'à ce qu'il ajoute : c'est pour envoyer à trois filles...

C'est vrai que je ne suis pas un cadeau, n'empêche que je vis le présent pleinement!

Je ne suis pas un cadeau

avaient plutôt envie d'enfiler des bottes de sept lieues. Toutes décédées. Aux funérailles, je leur ai envoyé...des fleurs. Sérieusement, impossible de me pâmer devant des roses, je n'y vois que des épines. Une seule exception : un jour, dans une auberge, un bouquet d'anémones posé sur une nappe blanche m'avait presque (j'ai dit presque) émue.

J'ai connu ma grand-mère Marie davantage du cul que de la tête. Elle demeurait à deux pas de chez nous, et ne vivait que pour ses fleurs et son jardin. Ce qui fait que lorsque nous passions devant chez elle, elle était toujours penchée vers sa végétation. Lorsqu'on entrait dans son immense maison,

Mais tout est relatif dans la vie. À preuve, cette histoire vécue. Ma mère était fiancée à un dénommé Maurice. Lorsque mon père, un parfait inconnu, était entré au magasin dans lequel elle travaillait, ce fut le coup de foudre total et réciproque. Boum badamoum! Le soir même, il l'invita pour une balade en auto et maman accepta dans le plus grand secret. Manque de chance, ils eurent un gros accident et ma mère se réveilla à l'hôpital. La machine à rumeurs était partie dans leur patelin. Scandale! Le pauvre fiancé Maurice allait quotidiennement lui porter un immense bouquet à la grandeur de sa peine. Sitôt parti, ma mère le jetait à la poubelle alors que mon père suivait avec trois marguerites et deux

RESTEZ CONNECTÉS À VOTRE RÉGION

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION





ACTUALITÉ

Dîner économique

On jase d'économie en se sucrant l'bec



Marc Bourcier, maire de Saint-Jérôme et Yves Dagenais, maire de Saint-Hippolyte, accompagnés de Ronald Raymond conseiller municipal à Saint-Jérôme s'en donnent à cœur joie dans la tire.



Les participantes et participants aux différents panels lors du dîner.

France Poirier – C'est dans l'ambiance chaleureuse de la Cabane à sucre Bouvrette que s'étaient réunis les membres de la Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Jérôme métropolitain pour le dîner économique annuel.

Près de 135 personnes s'étaient donné rendez-vous. Cette année, la thématique du Dîner économique était « *Défiez votre croissance* ». L'événement proposait trois panels de discussion, abordant chacun une sous-thématique liée à la gestion de la croissance. Les trois sous-thématiques abordées étaient : la stratégie des villes et municipalités, la gestion de la richesse (économique, savoir, culture) et les défis liés à la main-d'œuvre.

« Auparavant, on assistait au dîner du maire. Après la pandémie, quand on est revenu en présence, on a évolué avec un rendez-vous qui regroupait les cinq maires de la MRC. On a voulu, cette année, adopter une thématique plus large »,

souligne la directrice générale de la Chambre, Cassandra Thériault.

« On avait le désir de ramener un certain équilibre dans un contexte plus convivial. »

– Cassandra Thériault

Un dîner sérieux dans une ambiance conviviale

Les gens ont apprécié le lieu de l'activité. « Comme le dîner économique comporte des sujets sérieux, on avait le désir de ramener un certain équilibre dans un contexte plus convivial. La mission de la Chambre de commerce est de faire rayonner et de participer au développement d'une communauté d'affaires. Cet aspect de communauté, de réseautage, de lien, de relation d'occasion, de promiscuité est très

important pour nous », explique Madame Thériault.

La nouvelle formule comportait trois panels. Les sujets et la liste des panélistes ont été sélectionnés par un comité de travail avec les administrateurs.

Stratégie et croissance

Lors du premier panel, trois maires de la MRC de La Rivière-du-Nord ont exposé leur vision de la gestion de la croissance. Ils ont parlé des grandes lignes du plan stratégique établi pour atteindre leurs objectifs. Ainsi, Xavier-Antoine Lalande, préfet de la MRC de La Rivière-du-Nord et maire de Saint-Colomban; Marc Bourcier, maire de Saint-Jérôme et Yves Dagenais, maire de Saint-Hippolyte ont abordé les thèmes suivants : la stratégie des villes et municipalités et la gestion de la richesse (économique, savoir et culture et les défis liés à la main-d'œuvre).

Murielle Laberge rectrice de l'UQO campus Saint-Jérôme; Simon Blanchard, directeur adjoint des études au Cégep de Saint-Jérôme; Mélanie Gosselin, directrice

générale de Culture Laurentides et Carmen Sanchez, directrice générale de Connexion Laurentides formaient le deuxième panel. On a assisté à un exposé de leur perception de la richesse dans chacun de leur milieu. Ainsi, l'importance de l'éducation, générateur de bons emplois; la culture et le lien avec les différents acteurs pour le but commun ainsi que la richesse collective ont été abordés.

Finalement, le dernier volet regroupait des employeurs qui présentaient leurs stratégies pour remédier à la pénurie de main-d'œuvre. On a partagé des outils et des ressources pour accompagner les entreprises dans cette période de grands changements.

Actuellement, la Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Jérôme métropolitain compte 250 membres environ. « On sait que la pandémie a fait chuter le membership, mais on est en pleine relance et on est en belle progression », conclut la directrice générale.

CABANE À SUCRE BOUVRETTE

RÉSERVATIONS CONSEILLÉES...

OUVERT LES VENDREDIS - SAMEDIS - DIMANCHES

ADULTE	32 ¹⁸ \$
6-12 ANS	12 ¹⁸ \$
3-5 ANS	6 ⁹⁶ \$
0-2 ANS	GRATUIT
* PLUS TAXES*	

NOS SERVICES

- ✓ Promenade le week-end (train et traîneau)
- ✓ Mini-ferme
- ✓ Aire de jeu
- ✓ Forfait garderie
- ✓ Vaste stationnement
- ✓ Permis de la SAQ

Philippe Berghella
Chansonnier sur place le week-end

Chocolats "Pères Trappistes" vendu sur place

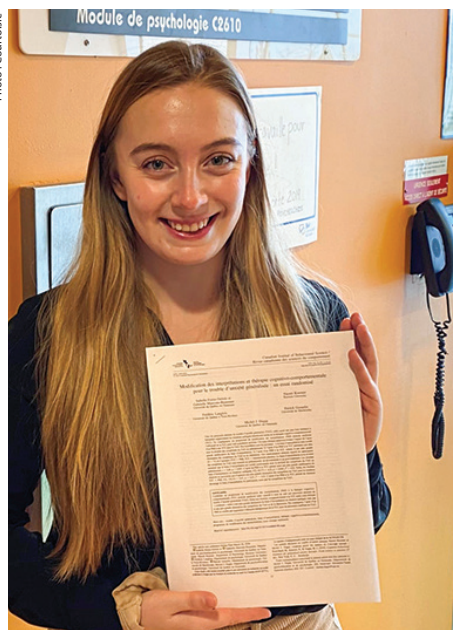
1000, RUE NOBEL, SAINT-JÉRÔME | 450 438-4659

WWW.BOUVRETTE.CA

UQO – Ma Thèse en 180 secondes

Le défi de vulgariser la recherche

Simon Cordeau – L'Université du Québec en Outaouais (UQO) tenait le 22 mars dernier sa compétition interne Ma Thèse en 180 secondes (MT180). Le jury (duquel je faisais partie) a décerné la première place à Isabelle Fortin-Delisle, étudiante au 3^e cycle en psychoéducation et psychologie. La doctorante représentera l'université lors de la finale nationale à Montréal, le 10 mai prochain.



Isabelle Fortin-Delisle représentera l'UQO lors de la finale nationale de MT180, en mai.

Dans le concours MT180, les étudiants n'ont que trois minutes pour expliquer au public leur thèse ou mémoire de recherche. Tout le défi est d'être concis et clair, de vulgariser un sujet et des notions complexes, en plus de faire preuve d'un talent oratoire pour capter et garder l'attention du public. « *Ce n'est vraiment pas simple de vulgariser la science. Moi-même, j'ai de la difficulté à m'en tenir à 20 minutes* », a félicité le doyen de la recherche Jonathan Paquette, après la compétition.

Démocratiser les savoirs

Cette année, seulement deux candidates ont eu le courage de relever le défi. Marie-Ève Blackburn, étudiante au 3^e cycle en Sciences infirmières, a présenté ses recherches sur l'amélioration des soins aux personnes autochtones dans les établissements de santé. Elle a remporté la deuxième position et une bourse de 300 \$.

Première, Isabelle Fortin-Delisle a empoché une bourse de 750 \$. « *J'étais surprise. J'avoue que j'ai beaucoup apprécié la présentation de Marie-Ève* », partage la gagnante en entrevue.

Mme Fortin-Delisle a fait son essai doctoral sur les gains spontanés en psychothérapie. « *Être capable de résumer 3 ans d'études en 3 minutes, c'est surtout ça qui a été le premier défi. Ensuite, c'a été d'apprendre tout par cœur et de tout faire entrer dans le temps* », explique la doctorante.

Démocratiser les savoirs, en rendant accessibles la recherche et ses résultats, est essentiel à la mission universitaire, a rappelé le doyen lors du concours.

« Être capable de résumer 3 ans d'études en 3 minutes, c'est surtout ça qui a été le premier défi. »

– Isabelle Fortin-Delisle

Tolérer l'incertitude

Parfois, en psychothérapie, certains patients font un gain spontané : une diminution drastique des symptômes entre deux séances.

« *On s'attend à ce que le changement se fasse graduellement. Mais dans mon étude, le tiers des patients ont expérimenté un gain spontané* », explique Mme Fortin-Delisle.

Il s'agit d'un phénomène découvert assez récemment, étudié depuis les années 2000 seulement. Donc le fonctionnement des gains spontanés est encore mal compris.

« *On ne sait pas trop quels sont les déclencheurs. Pourquoi certains en font un plutôt que d'autres ?* », se demande la doctorante.

Dans ses recherches, la chercheuse s'intéresse plus particulièrement aux gens qui font de l'anxiété généralisée, et qui ont une

intolérance à l'incertitude. « *De l'incertitude, tout le monde en vit. Mais quand on fait de l'anxiété généralisée, notre intolérance y est plus élevée que la moyenne des gens* », explique-t-elle.

Pour expliquer le gain spontané, elle pose l'hypothèse que, entre les séances, il s'opère un changement cognitif, où le patient a une nouvelle perception moins catastrophique de l'incertitude.

Ses études visaient aussi à savoir si les gains spontanés durent dans le temps. C'est souvent le cas, a-t-elle constaté, mais il faut

d'abord consolider ce progrès durant une psychothérapie.

« *Il faut prendre le temps de s'asseoir et de se demander : OK, quelle signification je peux donner à ce progrès ? Qu'est-ce que je peux apprendre ? Comment je peux m'approprier ce gain, pour passer à travers les prochaines incertitudes ? Sinon, c'est possible que le gain ne se maintienne pas à long terme* », explique la chercheuse.

La doctorante espère que ses recherches permettent d'utiliser les gains spontanés comme outil thérapeutique en soi.

Votre hebdo désormais

dans vos commerces locaux

Journal Le nord

PRÈS DE CHEZ VOUS!

SAINT-JÉRÔME

5 Saveurs
2160, boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

IGA extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

Mayrand Entrepôt d'Alimentation
400, rue Lamontagne St-Jérôme

Super C
105, boul. Roland-Godard, St-Jérôme

MAXI St-Jérôme
900, boul. Grignon, St-Jérôme

Marché Populaire Saint-Jérôme
450 rue Ouimet, St-Jérôme

Brunet L. Raymond et A. St-Germain
1950 boul. Curé-Labelle St-Jérôme

Brunet J. Normand
450, boul. Monseigneur-Dubois St-Jérôme

Familiprix Extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

La Maison des Parents du Québec
179, rue St-Georges, St-Jérôme

Théâtre Gilles Vigneault
118, de la Gare, St-Jérôme

Maison de la Culture
101, place du Curé-Labelle, St-Jérôme

Cégep de Saint-Jérôme
455 Rue Fournier, Saint-Jérôme

Fromagerie Mirabel
150 boul. Lachapelle, St-Jérôme

Hôpital Régional de St-Jérôme
290 rue De Montigny, St-Jérôme

Tigre Géant
1950 boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

Metro Plus Thibault
430 rue Mgr Dubois, St-Jérôme

BELLEFEUILLE

Les Marchés Tradition Bellefeuille Ltée
1004, boul. de la Salette, Bellefeuille

Boucherie des Chênes
990, boul. de la Salette, Bellefeuille

IGA Extra Marché Robert Tellier 1990 inc.
1085, boul. Roland-Godard, Bellefeuille

ST-ANTOINE

Maxi St-Antoine
500, boul. Laurentides, St-Antoine

Au Toit Rouge
833 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Proxim
555 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Familiprix Extra
1440 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

IGA Extra Jean Martin
1430 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Metro Plus Thibault
633 boul. des Laurentides St-Antoine

Brunet
500 boul. des Laurentides, St-Jérôme

PRÉVOST

IGA Express Famille Piché
2900, boul. du Curé-Labelle, Prévost

IGA Extra Piché
2635, boul. du Curé Labelle, Prévost

PJC Jean Coutu
2987, boul. du Curé Labelle, Prévost

Pharmacie Jean Coutu
2627, boul. curé-Labelle, Prévost

Metro Plus Thibault
2989 boul. du Curé-Labelle, Prévost

SAINTE-SOPHIE

Marché GJ Papineau Ltée
630, rue de New Glasgow, Ste-Sophie

Metro Plus Thibault
2380 Ste-Sophie, Sainte-Sophie

Familiprix Extra
2215 boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

PJC Jean Coutu
2370, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Marché Express Ultramar
2439, Boulevard Ste-Sophie, Ste-Sophie

Les Fromagiers de la Table Ronde
317, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Ultramar
2439, boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

ST-COLOMBAN
Proxim pharmacie affiliée

347, Montée de l'Église, St-Colomban

PÉTRO CANADA
343, Montée St-Nicolas, St-Colomban

ST-HIPPOLYTE
Marché Tradition St-Hippolyte Inc.

2280, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Familiprix Extra
780, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Dépanneur Marché Du Coin
229, Ch. du Lac-Connelly, St-Hippolyte

IGA Extra St-Onge
560, Ch. des Hauteurs, St-Hippolyte

ST-CANUT
Uniprix Thomas-Ugo Deschênes

13900, rue Saint-Simon, St-Canut

MIRABEL
Jean Coutu

13905 Chemin St-Simon, Mirabel

Super C
13910 Chemin Saint-Simon, Mirabel

INFORMER + INSPIRER

>PN08612-1



Sainte-Adèle Bienvenue chez eux

Du 7 au 23 avril, visitez la Place des citoyens pour découvrir une exposition d'une vingtaine de photos réalisée par Alexandre Lauzier qui s'appelle *Bienvenue chez eux* !

« Cette série de clichés, majoritairement captés dans la nature adéloise, a pour objectif la prise de conscience d'agir en tant qu'invités sur les vastes territoires de Dame Nature et ses habitants. Ces êtres débordants de vie nous offrent un spectacle quotidien dont nous sommes les spectateurs, et non les acteurs. Lors de ses aventures nomades, le Capteur Sauvage s'assure de rester discret, de ne pas laisser de traces et surtout de traiter ses sujets avec patience et respect. En s'ouvrant à la nature, il arrive à capter et transmettre une multitude d'émotions, un clic à la fois. »

Vous pourrez visiter l'exposition les vendredis de 13 h à 19 h, samedis de 13 h à 17 h et les dimanches de 13 h à 17 h entre le 8 et le 23 avril ! D'ailleurs, le vernissage aura lieu le 8 avril de 13 h à 17 h.

Pour tous les détails sur l'événement, visitez le ville.sainte-adele.qc.ca



Sainte-Agathe-des-Monts Hedwig et le Pouce en Furie

Le 7 avril, découvrez *Hedwig et le Pouce Furie*, une traduction et adaptation de la pièce *Hedwig and the Angry Inch* !

« Cet immense succès à Broadway, couronné de quatre Tony Awards en 2014, a été porté par plusieurs grands comédiens américains dont Neil Patrick Harris et Michael C Hall. C'est à Benoît McGinnis que reviendra l'honneur d'incarner Hedwig au Québec. Du haut de ses talons métalliques tout en arborant l'icône perruque, Hedwig, une chanteuse allemande personnifiée par un homme, livre à travers le rock'n'roll les tumultes amoureux qui l'ont mené de Berlin Est à Junction City au Kansas. »

La pièce met en scène notamment « Benoît McGinnis, Élisabeth Gauthier Pelletier ainsi que quatre musiciens sur scène ».

La pièce sera présentée au Théâtre Le Patriote le 7 avril dès 20 h. Pour plus de détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez le theatrepatriote.com



Val-David | Gotta Lago

Au pub Le Baril Roulant, découvrez l'artiste montréalais Gotta Lago le 7 avril prochain !

« Récipiendaire du Prix de la Diversité Culturelle de Montréal en 2016, le multi-instrumentiste, chanteur exceptionnel et guitariste Gotta Lago fait escale au Baril Roulant pour une soirée ensoleillée. Soutenu dans cette mission par ses deux complices Carlo Birri à la basse et Donald Dogbo aux percussions, le trio promet un party musical mémorable. »

Le spectacle aura lieu le 7 avril dès 21 h ! Pour tous les détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez le barilroulant.com



Saint-Sauveur

Les Haut-Parleurs avec Elizabeth Blouin Brathwaite !

Le 8 avril, le Saint-Sau Pub Gourmand vous promet une soirée bien chargée ! Découvrez le groupe Les Haut-Parleurs ainsi que plusieurs invités qui monteront à tour de rôle sur la scène.

« Les Haut-Parleurs proposent un univers pop-rock actuel et un son organique qui s'entremêlent pour transporter l'auditeur dans une atmosphère mélodique.

Le groupe originaire de la région des Laurentides est composé du chanteur-guitariste Martin Perreault (anciennement du groupe Motel 72), du guitariste-réalisateur Pascal Dufour (membre fondateur du groupe Les Respectables) et de l'auteur – co-fondateur du groupe, Robert Rivest. »

Le spectacle aura donc lieu le 8 avril dès 21 h ! Les Haut-Parleurs accueilleront comme invité Elizabeth Blouin Brathwaite qui vous présentera ses propres succès ! Pour tous les détails sur l'événement, visitez le lesaintsau.com



Saint-Jérôme | Les Trois Accords

Le 7 avril, ce sera au tour des Trois Accords de fouler les planches du Théâtre Gilles-Vigneault pour vous présenter leur dernier spectacle *Présence d'esprit* !

« Enfin disponible, *Présence d'esprit*, le très attendu 7^e album des Trois Accords, fait déjà notre plus grand bonheur avec ses textes déjantés et ses mélodies accrocheuses. Le groupe nous offre une nouvelle aventure musicale avec 10 chansons contenant de l'esprit qui mettront une ambiance dans votre cerveau... et dans chacune des salles qu'ils visiteront ! »

Le spectacle aura lieu le 7 avril dès 20 h. Pour tous les détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez le theatregillesvigneault.com



**POUR L'HORAIRE COMPLET
DE LA SEMAINE DU 7 AU 13 AVRIL VISITEZ :**
WWW.CINEMAST-JEROME.COM
(LA GRILLE TARIFAIRE HABITUELLE S'APPLIQUE)

**SOYEZ LES PREMIERS À CONNAÎTRE L'HORAIRE
DES FILMS À CHAQUE SEMAINE**
(AUCUN FRAIS, NI POURRIEL)

POUR VOUS INSCRIRE À L'INFOLETTRE, VISITEZ LE :
WWW.CINEMAST-JEROME.COM

CINÉMA



Super Mario Bros. Le film

Un plombier nommé Mario parcourt un labyrinthe souterrain avec son frère, Luigi, essayant de sauver une princesse capturée. Adaptation cinématographique du célèbre jeu vidéo.

Air : Courtiser une légende

L'histoire du vendeur de chaussures Sonny Vaccaro qui a mené à l'association de Nike au plus grand athlète dans l'histoire du sport : Michael Jordan.



Julien Dean Lacroix

Peindre « la beauté dans la noirceur »

Aurélié Moulun – Du 26 mars au 26 avril, Julien Dean Lacroix présente une exposition de toiles très personnelles à la Galerie ROD située à Saint-Sauveur. Après un parcours rempli de hauts et de bas, Julien a finalement trouvé son exutoire : la peinture.

« C'est la première fois de ma vie que je me sens enligné avec ce que je suis en train de faire. Donc le moment, je le sens vraiment. Je sens que je suis sur ma voie ! », lance-t-il tout sourire.

Le côté sombre du monde du cinéma

Tout petit, Julien souhaitait devenir artiste de cirque, raconte-t-il lors du lancement de son exposition le 26 mars dernier. « J'ai étudié pour devenir un artiste de cirque toute mon enfance, et ce, jusqu'à ce que je termine mes études secondaires. Ensuite, j'ai décidé de poursuivre une carrière comme acteur, alors j'ai déménagé à Los Angeles », raconte-t-il.

À force de participer à des auditions, Julien a fini par ne plus se reconnaître. « Je n'avais pas réalisé à quel point le fait d'être dans le



domaine du jeu et du mannequinat m'a amené à devenir une personne égoïste, superficielle, insipide et absorbée par elle-même. Je crois que nous arrivons tous à ce moment un jour, mais à l'époque j'en ai vraiment pris conscience. Je savais alors que je devais faire quelque chose pour y remédier. Je savais que je devais grandir et me retrouver. » C'est à ce moment qu'il a déménagé à New York.

La thérapie de la peinture

« J'étais à New York et tout ce que je voulais, c'était une thérapie. Il y avait beaucoup de choses à l'intérieur de moi que je sentais qu'il fallait que j'exprime et je



ne savais pas comment l'exprimer dans ma vie. Je ne savais pas où commencer. Je me suis dit : Bon, je ne sais pas comment, mais je vais prendre des toiles, de la peinture, et c'est comme ça que je vais le faire. Au début, c'était vraiment agressif. C'était un mélange vraiment de noirceur, de colère, de tristesse, d'innocence », se remémore-t-il.

Puis, en 2020, il revient au Canada. Il s'installe à Saint-Sauveur « dans la nature, avec lui-même ». Julien décide alors de prendre des cours de peinture à la Galerie ROD. « J'avais besoin d'acquiescer différents langages pour m'exprimer. Alors, on m'a montré comment je pouvais me comprendre davantage à travers la peinture en plus d'apprendre de nouveaux langages, de nouvelles techniques pour m'exprimer », explique l'artiste.

Julien peint « la beauté dans la noirceur ». « Pour moi, c'est vraiment de creuser, de voir la beauté et de la faire ressortir. La dualité qu'il y a là-dedans est vraiment intéressante. Il faut accepter sa noirceur

pour être capable de voir sa beauté et de vraiment vivre dans cet univers-là. C'était ça le fil conducteur qui était dans chaque toile », raconte-t-il.

Julien constate la force des souvenirs

Malgré son intention de peindre la beauté dans la noirceur, Julien s'est rendu compte de l'espace qu'occupaient ses souvenirs dans ses toiles. « Il y a beaucoup de mes toiles qui sont à propos des souvenirs. C'est à travers ça que j'ai fait mon cheminement. En essayant de comprendre mes souvenirs et comment ils auraient un impact sur moi », indique l'artiste.

« Mon père me disait qu'une mémoire, c'est spécial parce que tu l'as dans le passé et, à travers ta vie, elle change. Mais elle a un impact sur toi à travers toute ta vie. Aujourd'hui, j'ai l'expérience pour l'exprimer sur une toile, puis je peux prendre des semaines ou des mois à comprendre ces souvenirs-là. Je prends le temps de les ressentir et de comprendre pourquoi ils avaient un tel impact sur ma vie. Puis, le temps que tu prends à l'exprimer et à obtenir l'objet fini, ta mémoire vient de changer encore ! », lance-t-il fasciné.

Julien ne pourrait être plus reconnaissant du parcours qu'il a vécu et qui l'a mené jusqu'ici, à Saint-Sauveur. « Ça m'a vraiment aidé à voir qui j'étais et qui je veux devenir. Je vois maintenant la beauté qu'il y a dans tout ça, dans mon passé, dans ma noirceur, dans ma colère, dans ma tristesse, pis c'est ça qui m'a motivé. C'est tellement libérateur ! »

Les Chefs!

Deux candidats de chez nous dans la brigade 2023

France Poirier – L'émission Les Chefs! reprend le 10 avril prochain à Radio-Canada. La brigade de cette année compte deux candidats de la région. Nous aurions aimé leur parler, mais il ne sera possible de le faire qu'à la fin de la série. Pour l'instant, nous vous les présentons.



Samuel Boyer

Photos: Félix Renaud



David Giroux

Samuel est de Blainville. Il a fait sa formation culinaire à l'École hôtelière des Laurentides. Il a aussi complété un cours en pâtisserie. Samuel a acquis de l'expérience dans des restaurants réputés comme Le Mousso et Le Club Chasse et Pêche, à Montréal. Il est actuellement sous-chef chez Beaumier, Bar à vin à Piedmont. À l'âge de 15 ans, il obtient un premier emploi en cuisine. C'est à ce moment qu'il réalise qu'il pourrait en faire un métier. Nouvellement père d'une petite fille, il partage son temps entre sa famille et les fourneaux. Malgré cela, il se dit prêt à vivre pleinement l'aventure des Chefs! : « Mon objectif dans la vie était de participer aux Chefs!. Maintenant, mon rêve, c'est de gagner. »

Nouvellement résident de Saint-Thérèse, David est de Saint-Jérôme. Il sait depuis l'âge de 16 ans que c'est en cuisine qu'il veut travailler. Après un diplôme d'études professionnelles (DEP) en cuisine et une formation supérieure en cuisine du marché, il passe quatre ans en France. Il revient ensuite au Québec, où il travaille dans différents restaurants et bars à vin (Oregon bar à vin, boulangerie Merci la vie, Baumier bar à vin), puis il décide de démarrer son entreprise de traiteur. Même s'il n'a pas de formation en pâtisserie, David a développé avec les années un grand nombre de connaissances dans ce domaine, ce qui représente un atout dans sa carrière. Il se définit comme perfectionniste et orgueilleux. Il a préparé sa venue aux Chefs! « Je pense que je vais être féroce. Je ne vais saboter personne ni lancer les casseroles des autres, mais j'ai un objectif, et c'est de gagner ! »



Les Serres de Clara

serresdeclara.org
Recherche

ANIMATEUR(trice) DES CUISINES COLLECTIVES

Durée : 20 semaines du 29 mai au 13 octobre 2023
Conditions : 15 heures / semaine de jour
Salaire horaire : 17.25\$ / heure.

AIDE JARDINIER (IÈRE)

Durée : 27 semaines du 24 avril au 27 octobre 2023
Conditions : 35 heures, du lundi au vendredi
Salaire horaire : 16\$ / heure
Condition particulière : Admissible au programme d'intégration en emploi

Lieu du travail : 730 8^e avenue St-Jérôme, secteur St-Antoine.

Envoie ton CV au plus vite par courriel à serresdeclara@yahoo.ca

Joins-toi à une équipe formidable dans environnement chaleureux et remplis de beauté!

>PN0886-1

Les routes blanches

Skier de village en village sera bientôt possible



Photos : Courtoisie



Jean-François Girard.



Camille Carle.



Marie-Catherine Goudreau – Camille Carle et Jean-François Girard ont passé une partie de leur hiver à sillonner des sentiers de ski de fond des Laurentides pour créer des « boucles blanches ». Cette initiative de la SOPAIR vise à créer des itinéraires « touristiquement attrayants, remettant en valeur le patrimoine skiable de la région ». L'objectif : reconnecter villages et MRC ensemble par des sentiers qui sont déjà pérennisés. Ces itinéraires de plusieurs jours devraient être rendus disponibles dès l'hiver prochain.

Cette initiative se fait en parallèle du projet de pérennisation des sentiers patrimoniaux des Laurentides. La vision et l'objectif sont toutefois différents. Les routes blanches visent plutôt à « démocratiser » le ski de fond nordique et à rendre accessible ce sport, en plus de rendre vivants les sentiers déjà pérennisés, expliquent Camille et Jean-François. Ainsi, les itinéraires ne se font pas nécessairement sur des sentiers patrimoniaux, mais bien sur des sentiers de ski nordique.

« Quand j'ai commencé le ski de fond, je voyais des cartes avec des sentiers qui dépassaient. Je me demandais : où vont ces sentiers ? Puis je collais les cartes ensemble et j'arrivais à me déplacer de village en village », raconte Jean-François. Toutefois, peu de gens font la même chose

et restent dans le même réseau local. Le but est donc de rendre ces parcours accessibles et que les gens aient une cartographie clés en main. Le projet s'apparente par exemple à la Route verte ou bien à la Véloroute des bleuets du lac Saint-Jean.

Trois boucles

Les deux adeptes de plein air ont donc développé trois boucles de 10 à 20 km par jour dans trois secteurs différents des Laurentides. Chacune propose un niveau de difficulté différent et une expérience unique. Que ce soit pour être davantage en forêt ou pour vivre plus l'expérience de village, les itinéraires s'adaptent à ce que vous cherchez.

D'abord, une boucle plus « sauvage » relie Morin-Heights à Sainte-Agathe-des-Monts, en passant par Saint-Adolphe-d'Howard. Lors de celle-ci, il est possible de dormir dans des refuges. La deuxième part de Val-David pour se rendre à Prévost, en empruntant la Maple Leaf. Enfin, la troisième passe dans le secteur du versant Nord de la station Tremblant ainsi que dans le vieux village de Mont-Tremblant.

Les routes blanches permettront de donner aux skieurs toute l'information pour partir dans une aventure de plusieurs jours. On y proposera où s'héberger, où manger, où se stationner, etc.

Tout documenter

Pendant neuf jours durant le mois de

février, Camille et Jean-François ont parcouru des kilomètres de sentiers afin de déterminer les itinéraires.

« On se levait tôt, on prenait des notes sur la signalisation. On se mettait vraiment dans la peau de quelqu'un qui ne connaît pas le sentier. C'est là qu'on pouvait vraiment agrémenter l'information », explique Camille. Pentes fortes, stationnements, contraintes : ils prenaient tout en note pour améliorer l'expérience.

« C'est dans l'essence et dans le patrimoine du ski nordique de voyager de village en village »

– Jean-François Girard

Par ailleurs, ce qui rend ce projet spécial, c'est que c'est la première enveloppe budgétaire qui permet à la SOPAIR d'aller à l'extérieur de la MRC des Pays-d'en-Haut. Ainsi, il est possible de sortir des frontières des municipalités.

Des boucles de ski de fond existent ailleurs au Québec, comme la Traversée de Charlevoix ou dans le parc de la Gaspésie. Toutefois, ces itinéraires sont parfois très loin et difficiles.

Aussi, ils sont moins accessibles aux amateurs de ski de fond qui ne veulent pas nécessairement partir pour une expédition.

« L'avantage qu'on a, et qui est unique dans la province, c'est qu'il n'y a pas seulement des refuges. Tu peux aussi vivre l'expérience restauration : tu arrives le soir et tu peux être super confortable ! Mais tu as fait un parcours de ski nordique durant ta journée », souligne Camille.

Convaincre les partenaires et les municipalités

Après avoir cartographié et remis toute l'information nécessaire pour créer les boucles, il restera à aller chercher des partenaires et à « embarquer » des gens dans le projet. C'est la SOPAIR qui s'occupe du volet davantage « politique ».

Pour la prochaine année, la SOPAIR va travailler à conclure des ententes avec des propriétaires.

« On va pouvoir prioriser sur quels secteurs travailler en fonction du travail de Camille et Jean-François », soutient Marie-France Lajeunesse, directrice générale de la SOPAIR. L'organisme veut aussi développer des stationnements « multi-jours » pour que les gens puissent laisser leur voiture durant leur expédition.

Selon eux, ce projet va permettre de faire revivre la culture du ski de fond de village en village dans les Laurentides.

Ski de fond

Participation record à la finale de Coupe Québec

Luc Robert – Samuel Picard, de Saint-Hippolyte, a décroché trois médailles lors de la finale du circuit provincial de la Coupe Québec de ski de fond. Celle-ci s'est tenue sur les sentiers des Fondeurs du Nord, nouvellement homologués FIS, à Morin-Heights.

Les performances de Picard incluent l'or au 10 km classique et au relais mixte (accompagné d'Olivier et Anne-Sophie Miron), ainsi que le bronze dans la montée au sommet, en style libre. Son coéquipier Olivier Miron est monté sur la 3^e marche du podium dans la montée au sommet.

Plus de 460 skieurs, des quatre coins de la province ainsi que de l'Ontario, se sont inscrits à l'événement, un record de participation pour cette classique annuelle. Le club de ski de fond Fondeurs-Laurentides a organisé la dernière tranche du circuit Coupe Québec.

Plusieurs médailles

Au total, 13 médailles ont été remportées dans le volet Coupe Québec. Sarah-Ève Picard de Saint-Hippolyte s'est démarquée en remportant trois médailles de bronze à la montée au sommet, au 7,5 km classique et au relais, en compagnie d'Éliott Nicol de Prévost et de Joël Thibault de Sainte-Thérèse.

Dans la catégorie Senior, Laurence Dumais (Québec) s'est hissée à la première position au 10 km classique. Puis, elle a ajouté une médaille d'argent au relais Open en compagnie d'Antoine Nicol (Prévost) et de Alexandre Cormier (Piedmont).

Championnat canadien

Les Championnats canadiens ont préalablement eu lieu à Thunder Bay, en Ontario, du 11 au 17 mars. Le club des Fondeurs s'est hissé au 5^e rang des meilleurs regroupements au Canada. Des performances dignes de mention ont été réalisées parmi les 11 médailles récoltées lors de l'événement.

Soulignons les deux médailles d'or (sprint libre et 10 km classique) de Joël Thibault, les deux médailles d'argent de Samuel Picard (15 km et 20 km classique), les deux médailles d'or (sprint libre et 30 km classique) et une médaille de bronze (10 km libre) d'Olivia Bouffard-Nesbitt (Morin-Heights), les deux médailles d'argent (sprint libre et 10 km classique) et la médaille de bronze (7,5 km libre) de Félix Lafond en paranordique debout, ainsi que la médaille d'argent (30 km classique) et les deux 4^e places (10 km libre et sprint libre) d'Erikson Moore (Mont-Tremblant).

Relève assurée

La relève des Fondeurs semble bien assu-



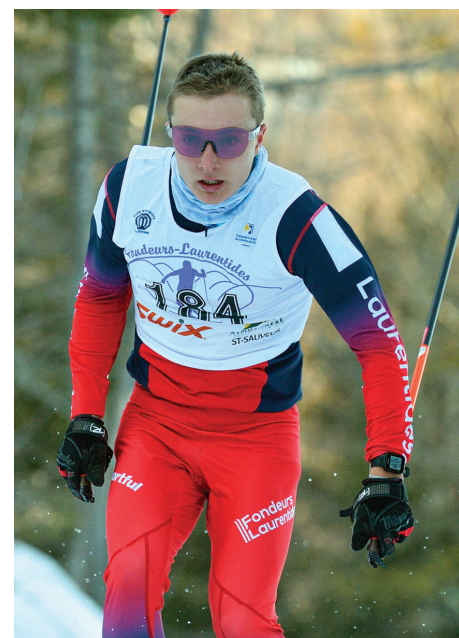
Un record de plus de 460 fondeurs ont participé à la finale du circuit provincial de la Coupe Québec de ski de fond.

rée, avec les résultats impressionnants des groupes Espoir et Relève du club Fondeurs-Laurentides. Ceux-ci ont par ailleurs obtenu 11 médailles au volet régional de la Finale Coupe Québec.

Parmi eux, on remarque par catégorie, en style classique : M10 : Félix Lafrance (Val-Morin) 3^e; Alexis Lafrance (Val-Morin) 3^e; Flavie Chouinard (Val-David) 1^{re}. Chez les M14 : Frédéric Dubé (Prévost) 1^{er}, Camille Daigneault (Blainville) 1^{re}. Au relais mixte, style libre : Alexis Lafrance (Val-Morin).

Gala de Ski de fond Québec

D'autre part, au Gala méritas qui a clos la



Samuel Picard fonce vers ses trois podium.

saison de ski de fond et organisé par Ski de fond Québec, on a souligné les exploits des skieurs sur le circuit. Joël Thibault, de Sainte-Thérèse, s'est mérité le prix d'athlète masculin, révélation de l'année. Sa saison exceptionnelle, après un an d'absence, a été récompensée. Au niveau du cumulatif de l'année, Alexandre Cormier, de Piedmont, a terminé en 2^e position dans la catégorie M20, se méritant une bourse de 150 \$.

Hockey collégial

Les Cheminots éliminent le Boomerang à l'arrachée

Luc Robert – Après avoir échappé le 2^e match de leur série en quart de finales à Montréal vendredi dernier, les Cheminots ont retroussé leurs manches dimanche dernier à l'aréna Rivière-du-Nord, pour éliminer difficilement le Cégep André-Laurendeau 6 à 5 (2 gains contre 1).

Les Jérômiens ont laissé les visiteurs se forger une avance de 2-0 au premier vingt, jusqu'à ce que Zakary Saint-Pierre Renaud réveille les siens avec 8 secondes à faire à l'engagement. Le patineur de Tremblant a affiché une fougue constante, qui lui a permis de terminer la rencontre avec trois points (1b, 2a). Le colosse Antoine Paquette a enfilé deux buts, dont celui de la victoire en 3^e période (FD). Le défenseur Gabriel Gérard a affiché sa forme des beaux jours, y allant d'un filet et d'une aide. Il a effectué plusieurs montées à l'emporte-pièce, mais a été ciblé par le Boomerang. Alexandre Lessard et Zachary Ouelette ont enfilé les autres réussites des gagnants. Le portier Renaud Simard a repoussé 34 des 39 rondelles dirigées vers lui. Ses coéquipiers l'ont appuyé de 27 frappes sur la cage des visiteurs.

Derrière le kid

Le but inscrit par Saint-Pierre Renaud en fin de première aura calmé les ardeurs des bruyants partisans des visiteurs, qui ont utilisé une sirène à manivelle d'alerte militaire dans l'amphithéâtre jérômien. Les amateurs de longue date se souviendront que les décibels étaient aussi puissants pour les tympans que les soirées des années 80 au House of Pain (Colisée de Laval).

« On éprouvait de la difficulté au début du match. Ce but nous a redonné le momentum. »

– Zakary Saint-Pierre Renaud

« On éprouvait de la difficulté au début du match. Ce but nous a redonné le momentum. C'est du hockey de séries, avec les coups et le bruit qui viennent avec. Il a fallu nous dépasser pour avoir du succès », a souligné Zakary Saint-Pierre Renaud, surnommé le kid.

La recrue numéro 12 a sorti ses feintes du dimanche, tout en donnant le tempo physiquement.

« J'ai obtenu plus de responsabilités en raison des blessures accumulées. Nous avons remonté la pente en transformant un retard de 2-0 en avance de 5-2. Ils nous ont causé une frousse en remontant en 3^e, mais le filet désert d'Antoine Paquette nous a permis de respirer. »

Les Cheminots prendront maintenant le chemin de la Vieille-Capitale, pour le carré d'as final. Ils se mesureront d'entrée de jeu aux Faucons de Lévis-Lauzon, leurs tombeurs au printemps de 2022, le samedi 15 avril à 16 h, à l'Arpidrome de Charlesbourg.

« Les vétérans nous parlent depuis le début de l'année de l'euphorie de participer au tournoi des 4 meilleures équipes en séries. Les gars veulent en plus venger l'élimination d'avril dernier face aux Faucons. Ils nous ont aussi plantés à une occasion là-bas. Je m'attends à du grand hockey et à des émotions. Renaud Simard nous garde dans le match et tous les espoirs seront permis en demi-finale », a ajouté la boule d'énergie sur deux lames.



Zakary Saint-Pierre Renaud a sonné la charge dans le gain décisif des Cheminots sur le Boomerang.

Dans l'autre affrontement de demi-finale, les Spartiates du Vieux-Montréal en viendront aux prises avec les Vulkins de Victoriaville dès 13 h. Les matchs pour l'or et le bronze se dérouleront le dimanche 16 avril, à 10 h et 13 h.

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClassées.ca**.

POUR TOUT ACHETER
ET TOUT VENDRE,
près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER
100 à 299

MARCHANDISE
300 à 399

SERVICES
400 à 599

EMPLOI ET FORMATION
600 à 799

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX
800 à 899

VÉHICULES
900 à 999

Heure de tombée: mardi 12h

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 17h

Mode de paiement:   

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

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

130 Propriétés recherchées échanges

RECHERCHE terre, terrain, maison. Courtier agri-forest, villégiature, résidentiel-verts, 450-898-1679 www.francoisducharme.ca

170 On demande

RECHERCHE. J'achète terrains en tous genres, dans les Laurentides. 450-712-2289

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, 2ème étage, rue St-Georges, St-Jérôme, refait à neuf, bien éclairé, près centres commerciaux, salle de lavage, non chauffé non éclairé, pas d'animaux, non-fumeur. Enquête de crédit obligatoire (Corpiq). Idéal semi-retraité. Libre. 725\$\$. 450-660-1515

4-1/2 rez-de-chaussée, grand. Bellefeuille, très tranquille. Planchers bois franc. Aussi 4-1/2, rez-de-chaussée, Lafontaine, entièrement rénové. Immeuble tranquille. Idéal retraités. Non-fumeur, pas d'animaux. Enquête crédit obligatoire. 1,200\$ 1er juillet. 514-213-3580

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

4-1/2 3e, St-Jérôme, aires ouvertes, lumineux, foyer gaz. Pas d'animaux. Enquête obligatoire. Juillet. 1,100\$. 514-8291071

SAINT-SAUVEUR, secteur Piedmont, nouveaux condos locatifs ski in/ski out, 4 1/2 aire ouverte, foyer au gaz, air climatisé, planchers chauffants, comptoirs quartz, fenestration abondante avec vue panoramique, piscine chauffée extérieure, rangement et stationnement, location annuelle à partir de 1 975\$/mois. Communiquez avec Maryse au 450-231-0102 ou Alexandre au 514-560-6872 >PN08535-1


SPORTIF | IMMOBILIER | ÉVÈNEMENTIEL | CORPORATIF
Antoine Meunier Photographe Sportif
Antoine Meunier Photographe Immobilier
antoine_creation_photo@gmail.com
514 616 2986

230 Logements / appartements / prop. recherchés à louer

URGENT personne seule avec petit chien cherche 3-1/2, semi-meublé ou non, secteur St-Jérôme pour juillet. 514-914-8972

245 Chambre à louer

CHAMBRE pour 55 ans et +, St-Jérôme, centre-ville, près Cégep, personne tranquille. Drogue, alcool s'abstenir. Références demandées 450-495-1892

324 Articles de chasse et pêche

! Rachat ou consignation de vos armes à feu par l'entreprise Sécure Armes, service professionnel, argent comptant, reçu, transfert SIAF et GRC: 581-989-ARME (2763)

ARMES de chasse René. Achète fusils et carabines. Détient permis de la SQ, GRC, SIAF. Possibilité de me déplacer. Remet un reçu. René Fournier 514-713-2310

345 Antiquité / art / collections

COLLECTIONNEUR audio des années 70, achète: table tournante: Garrard, Thorens, Technics, Lenco, amplificateur: McIntosh, Sansui, Marantz, Pioneer, disques vinyles: rock, jazz, blues, heavy metal. François 450-858-1587

404 Services domestiques offerts

SERVICE d'aide à domicile: entretien ménager, préparation repas, commissions. Diane Guindon. 450-565-4499

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

!!!! 450-951-5928, bon massage détente orientale. 35, 3E Avenue #202, Boisbriand, J7G 1Z4

!!!! Service professionnel, douce détente, chaleureuse. 7/7. 450-675-1378 Sabrina

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

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

424 Astrologie / Occultisme

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

442 Constructions / Rénovations / Réparations

HOMME à tout faire (intérieur et extérieur), rénovation sous-sol, peinture, plancher flottant, réparation de tous genres. Daniel: 450-543-5077

442 Constructions / Rénovations / Réparations

CORMIER CONSTRUCTION Ouvrage général béton/ ciment. Fissures solage. Briques. 35 ans d'expérience. Estimation gratuite! 514-212-6577

446 Peinture / décoration

À BON PRIX. Peinture intérieur/ extérieur, réparation de plâtre. 35 ans d'expérience. François: 450-712-1836

483 Compagne compagnon

FILLE sport cherche gars sport. 450-530-4168

485 Agence de rencontre avec permis

AGENCE de rencontre sérieuse; Temps rencontre illimité, brunch samedis. Et souper mercredis. www.agenceac-cord.com

585 Services financiers divers

FINANCEMENT Brissou. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

605 Emplois divers

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Laissez nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

BESOIN journalier avec ou sans expérience pour travaux d'asphalte. Michel Perron 450-438-7320, 450-560-1750

605 Emplois divers

JOURNALIER pour service piscine creusée, avec ou sans expérience, bonne forme physique. www.entreprise-michel-veilleux.com 450-432-4040

605 Emplois divers

RESSOURCE intermédiaire (déficience intellectuelle) cherche intervenant(e) de cœur. Bon salaire. Formation donnée sur place. Situé à 15 min de Ste-Agathe ou Val-David ou Ste-Adèle. Message: alain lessard10@gmail.com ou nous contactez: 450-240-5197

Manoir de la Fontaine Retraités autonomes 55+

Non-fumeur - Ascenseur - Sécuritaire
3 1/2 à partir de 910\$/mois
incluant plusieurs services
Saint-Jérôme
450 431-2053
www.manoirdelafontaine.ca

VISITEZ NOTRE SECTION EMPLOIS LOCAUX

Le nord journalnord.com

635 Coiffure / Beauté/ Esthétique

RECHERCHE coiffeur(se) avec auto pour résidence personnes âgées autonomes centre d'accueil, hôpitaux. Clientèle assurée. 514-766-3553, 1-800-448-3553

705 Formations diverses

ANGLAIS: cours privés. Professeure agréée, 24 ans d'expérience. Évaluation gratuite. 450-625-0166 www.le-miroiranglais.ca

835 Avis divers

MERCI, MERCI. Je dis merci au Dr.Laroche (Horizon Féminin) par son travail minutieux, j'ai une meilleure qualité de vie. Un autre merci au personnel de l'Hôpital St-Jérôme, j'ai reçu de bons soins. Signé Denise Martel

845 Prières Remerciements



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue. L.L.



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue. L.L.

845 Prières Remerciements



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue. G.G.



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue de Maleleine.

925 Roulettes Tentes-roulettes Motorisées

ROULOTTE Avenger, 2021, 18' avec extension en très bonne condition, très peu utilisée, personne âgée, 26,600\$. Kijiji 1632449626, 579-634-1909

945 Achat d'autos

ACHETONS voitures pour ferraille. Payons meilleur prix. Remorquage gratuit. 514-578-7181

Cartes professionnelles

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?

Laissez Mimi Legault vous aider :

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

mimilego@cgocable.ca



Emplois



OPÉRATEURS À L'EMBOUEILLAGE ET CARISTES

Temps plein (40 heures/semaine)
Possibilité de faire du temps supplémentaire
Quart de travail de 8 heures/jour
Postes permanents et occasionnels (avril à fin août)

Les candidats doivent être disponibles pour tous les quarts de travail

- Quart de jour : 7h à 15h30
- Quart de soir : 15h à 23h30
- Quart de nuit : 23h à 7h30

DESCRIPTION DE TÂCHE

- Assurer le bon déroulement des activités de production;
- Alimenter les machines en matières premières;
- Procéder aux ajustements et collaborer aux nettoyages préventifs;
- Compléter différents documents;
- Respecter les méthodes de travail, les règles d'hygiène, de santé et sécurité en vigueur dans l'entreprise.

Les candidats détenant une carte valide de conduite de chariots élévateurs seront appelés à travailler à titre de cariste au sein de l'équipe d'expédition selon les besoins opérationnels.

EXIGENCES

- Secondaire III ou plus (savoir lire, écrire et compter);
- Aptitudes mécaniques;
- Autonomie, organisation, travail d'équipe;
- Bonne forme physique;
- Disponibilité et ponctualité;
- Avoir une carte de compétence valide de cariste (un atout).

AVANTAGES

- Primes pour horaires de soir et de nuit;
- Paie à chaque semaine;
- Assurance collective et REER (pour poste permanent).

Nous offrons un environnement de travail structuré, propre et sécuritaire et une formation complète en milieu de travail.

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre CV par courriel à :
genevieve.brodeur@naya.com
ou au
2500 rue Naya, Mirabel, Québec, J7N 3A7

PN08697-1

Avis public



APPEL D'OFFRES PUBLIC
SOUSSION PUBLIQUE – « SERVICE DE GARDIENNAGE POUR LE SERVICE DE POLICE POUR LA PÉRIODE DE 2023-2027 (INCLUANT 2 ANNÉES D'OPTION) »

DESCRIPTION : La Ville de Saint-Jérôme souhaite obtenir des soumissions pour

« SERVICE DE GARDIENNAGE POUR LE SERVICE DE POLICE POUR LA PÉRIODE DE 2023-2027 (INCLUANT 2 ANNÉES D'OPTION) »

SOUSSION N° : « 2023-BS-057 »

DISPONIBILITÉS DES DOCUMENTS : Toutes les entreprises intéressées pourront se procurer les documents de soumission à compter du **5 avril 2023**, sur le système électronique d'appel d'offres SEAO (www.seao.ca).

RÉCEPTION DES SOUSSIONS : au plus tard le **24 avril 2023 avant 10 h**, au bureau de la greffière, 300, rue Parent, Saint-Jérôme (Québec), J7Z 7Z7, pour être ouvertes publiquement sur-le-champ.

COMMUNICATION : Pour tout renseignement supplémentaire concernant cette demande de soumissions, veuillez communiquer avec le responsable de l'information aux soumissionnaires, **Mme Catherine Quesnel**, coordonnatrice aux approvisionnements, à l'adresse courriel suivante cquesnel@vsj.ca

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins 96 heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

ÉVALUATION DE RENDEMENT INSATISFAISANT : La Ville de Saint-Jérôme se réserve le droit de refuser la soumission d'un entrepreneur, d'un prestataire de services ou d'un fournisseur qui, au cours des deux années précédant la date d'ouverture des soumissions, a fait l'objet d'une évaluation de rendement insatisfaisant par la Ville.

ACCORD INTERGOUVERNEMENTAL : Le présent appel d'offres est assujéti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'Accord de libre-échange canadien (ALEC) et l'Accord économique et commercial global entre le Canada et l'Union Européenne (AECG).

RÉSERVE : La Ville n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents de soumission & addendas véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, auprès de SEAO, avant de soumissionner, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

ACCEPTATION DES SOUSSIONS : La Ville ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 5 avril 2023.

Le greffier adjoint par intérim de la Ville,

SIMON VINCENT, avocat

10^E ANNIVERSAIRE MAURICE VILLENEUVE 6 AVRIL 2013



Toi notre Momo
10 ans déjà et le manque est toujours là !
Tu seras toujours dans notre cœur et notre mémoire car tu étais un homme exceptionnel qui avait un cœur en or que tout le monde aimait et qu'on ne peut oublier.

C'est dur car maintenant tu vis dans nos cœurs et non dans nos vies, mais tu n'es peut-être plus là où tu étais mais tu es partout où nous sommes.

En regardant le ciel on trouve le réconfort qui nous manque car on sait que tu es là pour nous et que tu veilles sur nous, toi notre belle étoile. Nous ne t'oublions pas, chaque jour nous pensons à toi, tu seras toujours parmi nous.

On t'embrasse et on t'aime fort !

XXX

Valois (Paquette), Lise 1945 - 2023



À St-Jérôme le 12 mars 2023 est décédée à l'âge de 77 ans Mme Lise Paquette, épouse de feu M Maurice Valois.

Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs Jeannine, Maurice, Fernande, Diane (Pierre-Luc Lauzon), Francine, Gilles, Sylvie (Pierre Beaudoin), ses neveux, nièces, autres parents et amis. La famille recevra les condoléances le samedi 15 avril 2023 dès 10 à la Résidence funéraire Desrosiers et Fils Inc., 676 boul. des Laurentides, St-Jérôme (St-Antoine).

Les funérailles auront lieu le samedi 15 avril 2023 à 13 à l'église St-Antoine (705 boul. des Laurentides, St-Jérôme J7Z 4M6), suivra la mise en place au columbarium de St-Jérôme.

 **DESROSIERS & FILS INC.**
Résidence Funéraire

CALESTAGNE, Gisèle 1933 - 2023



À Saint-Jérôme, le 7 mars 2023, à l'âge de 89 ans, est décédée Mme Gisèle Caletagne, épouse de feu Jacques Rochon.

Maintenant auprès de son époux Jacques, elle laisse dans le deuil ses enfants Daniel (Linda Cloutier) et Patrice (Caroline Boyer), ses petits-enfants Annabelle, Audrey, Antoine et Maude, ses neveux, nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le dimanche 16 avril de 13h à 16h au salon de la MAISON FUNÉRAIRE TRUDEL INC. (SECTEUR ST-ANTOINE) 801, Boul. des Laurentides, Saint-Jérôme, QC. J7Z 3E6 www.maisontrudel.com

Une célébration aura lieu ce même jour à 16h au salon.

Des dons à la Société canadienne du cancer ou à la Fondation Pallia-Vie seraient appréciés.

<https://cancer.ca/fr/ways-to-give/personal-donation>
<https://www.jedonneenligne.org/fondationpallia-vie/FPVDIM/>



TESSIER, René 1935 - 2023



À Saint-Jérôme, le 30 mars 2023, à l'âge de 88 ans, est décédé M. René Tessier, époux de feu Mme Micheline Papineau.

Il laisse dans le deuil ses fils Mario (Judith) et Denis (Julie), ses petits-enfants Mégane, Marc-Antoine (Ariane), Mathieu, Marie-Ève (Yann), Marie-Ève (Jean-Philippe), Maxime (Caroline) et Raphaël, ses arrière-petits-enfants Eva, Marie-Laurence, Laurie, Ludovik, Clara et Adèle, ses frères et sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces, ses cousins et cousines ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Maison Funéraire Trudel, 400 Place du Curé Labelle, Saint-Jérôme, 450-438-1234 www.maisontrudel.com

L'inhumation des cendres aura lieu le samedi 10 juin à 14h au cimetière de Saint-Jérôme. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don aux soins palliatifs de l'Hôtel Dieu de Saint-Jérôme.





Maison Aloïs
Aider plus. Aider mieux.

Personnes vivant avec un trouble cognitif et leurs proches aidants

DON • BÉNÉVOLAT • EMPLOIS
maisonalois.org | 450 660-6225



Pallia-Vie

385, rue Lebeau,
Saint-Jérôme
www.pallia-vie.ca
450 431-0488

Fondation
Pallia-Vie



Crématel
Simplement la crémation

**Les forfaits funéraires
les moins chers de la région**

À partir de 1145\$ + tx

Arrangements préalables disponibles

**16 Rue de la Gare St-Jérôme,
QC, J7Z 2B5**

crematel.com



Le Nord

36 avenue Filion,
St-Sauveur J0R 1R0
450 438-8383
journalnord.com

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

Le Journal Le Nord est publié tous les mercredis à 23 450 exemplaires et distribué gratuitement à Prévost, Saint-Jérôme, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie, Saint-Colomban, Saint-Canut. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire du Journal Le Nord ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Le Journal Le Nord exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre du Journal Le Nord relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Le Journal Le Nord indemne et à prendre faits et cause en sa faveur.

IMPRESSION Trans-Mag
DISTRIBUTION Transcontinental
DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec

Québec  
Financé par le gouvernement du Canada | 



PEFC
PEFC01-31-106

Certifié PEFC
Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées
www.pefc.org

FAITES PARTIE DE LA FAMILLE CARBUR



GROSSES OFFRES
DU PRINTEMPS

1000 VÉHICULES
NEUFS ET D'OCCASION

PLUS DE 50 000
CLIENTS SATISFAITS



GMC

GMC HUMMER EV



CHRYSLER

DODGE

Jeep



OCCASIONS
DE TOUTES MARQUES



stjeromechevrolet.com
265, John-F. Kennedy, St-Jérôme
1 844 929-1687



stjeromechrysler.com
13 855, Rue de la Chapelle, Mirabel
1 833 824-1337



stjeromeautodepot.com
2360, boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme
1 888 840-5738