

JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

JUIN 2024 | Vol. 51, n° 6 | 28 pages



L'ÉTÉ c'est ici!

MICHEL GURETIN PHOTOGRAPHE

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




bonjour
Agence immobilière

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

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



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

CONTACTEZ-MOI
ESTIMATION GRATUITE

819 322-3666

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

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

LES JEUX

Votre moment de détente proposé par

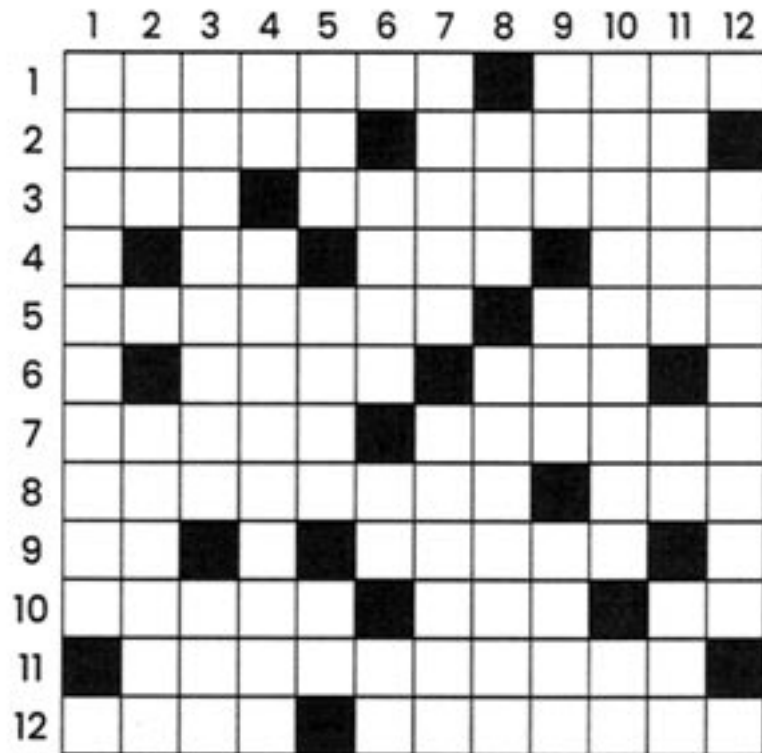


HONDA
de
STE-AGATHE

2020, route 117, VAL-DAVID

819 320-0068 | 1 877 326-1717 | hondasteagathe.com

MOTS CROISÉS



HORizontalement

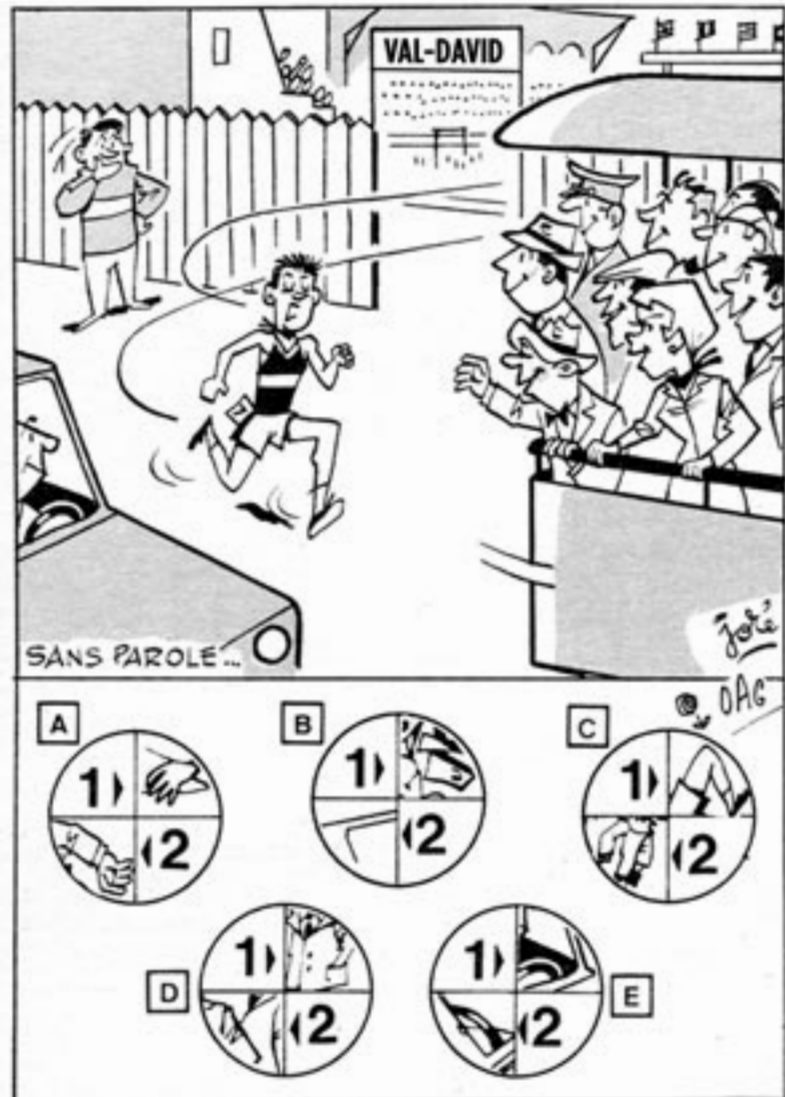
1. Odorer – Compositeur allemand.
2. Gille – Président des États-Unis.
3. Père – Doigtier.
4. Aluminium – Type – Écurie.
5. Étrier en forme d'U – Vedette de Troie.
6. Diffusé – Pieu aiguisé à une extrémité.
7. Appareils utilisés en gymnastique – Changer.
8. Charrue – Impulsion électrique de synchronisation.
9. Voyelles – Oxyde bleu de cobalt.
10. Ville de Croatie – Interjection exprimant la joie – Senior.
11. Chèrement.
12. Rêver – Gobeur.

VERTICALEMENT

1. Abîmes.
2. Dynastie chinoise – Faisceau.
3. Danse originale de La Havane – Imbriqué.
4. Paresseux – Arbre produisant la lime.
5. Drogue hallucinogène – Économiste allemand – Tol.
6. Station de sports d'hiver d'Autriche – Hic – Scandium.
7. Grincheux – Qui dure autant que la vie.
8. Ovation – Qui répand une odeur agréable.
9. Dispositif de transport pour les bêtes de somme – Préposition – Cinéaste britannique.
10. Douceur – Dégarni.
11. Bonnet – Voyelles – Société de transport de Lévis.
12. Libérer.

JEU D'OBSERVATION

Maxime a été saisi en plein marathon par le zoom de la caméra de Michel Guertin. Lequel des fragments, entre 1 et 2 de chaque prise de vue, correspond à l'image générale?



SOLUTIONS PAGE 12

Prenez chaque virage avec confiance. C'est sûr.



LE **CR-V** | LOCATION À PARTIR DE **2,99%**
SPORT 2024 | JUSQU'À 24 MOIS

Faire le bon choix. C'est sûr.



LA **CIVIC** | LOCATION À PARTIR DE **3,99%**
BERLINE 2024 | JUSQU'À 30 MOIS APPLICABLE SUR LES MODÈLES CIVIC 2024 NEUFS à l'exception de la version Si

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



LE **HR-V** | LOCATION À PARTIR DE **3,99%**
2024 | JUSQU'À 36 MOIS

Pour une TRANSACTION CLAIRE et SANS PRESSION



HONDA
de
STE-AGATHE

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

ONYVA
AVEC HONDA

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

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

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

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



TRACEZ
VOTRE VOIE

Mitsubishi
Outlander PHEV
2024

Louez partir de

469\$

par mois à **6,49 %** pendant **60** mois.
Comprend 1 899 \$ d'acompte et jusqu'à 10 000 \$ de rabais gouvernementaux*

Plus un forfait de maintenance sans frais de 2 ans*



MITSUBISHI MOTORS
Réalisez vos Ambitions

*L'offre prend fin le 2 juillet 2024. Sur certains modèles. Des conditions s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour tous les détails.



Giroux Mitsubishi
Sainte-Agathe des Monts

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec 819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com





Marché d'été

DE VAL-DAVID



Slow Food®
Marché de la Terre

25 MAI AU 19 OCTOBRE

SAMEDI 9 h à 13 h | rue de l'Académie



MARCHÉS D'ICI
GRANDEUR NATURE

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

COIFFURE



Service personnalisé pour Elle et Lui

Certificat-cadeau

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

819 322-5858

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













soins des pieds

lyne pinard
service à domicile



SOULAGEMENT ET PRÉVENTION

Soins comprenant :

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

Utilisation de produits naturels seulement

Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

819 322-5388

soinslp@gmail.com



Lorraine HAMEL
Courtier immobilier résidentiel et commercial

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

VAL-DAVID 224 900\$

Rare au Domaine Vallée Bleue, un seul étage! Cuisine et salle de bains au goût du jour, une grande rallonge avec salon et 2 chambres, propre et bien entretenu. Grand balcon pour bien profiter de l'été. Inclus dans les frais mensuels : entretien de pelouse, déneigement, accès au lac Bleu et Tennis. À 3 min. à pied du Mont Vallée Bleue. C'est un endroit tranquille. À 10 min. du village de Val-David et des activités de plein air. Beaucoup d'avantages à ce prix! **MLS 26387752**

STE-AGATHE-DES-MONTS 338 300\$

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

BAISSE DE PRIX
STE-AGATHE-DES-MONTS 479 900\$

Construction 2020. Lumineuse fonctionnelle parfaite pour une famille. Belle aire ouverte, 4 chambres, 2 salles de bain, véranda 3 saisons et en dessous c'est l'abri d'auto. Rgs, salle familiale avec 2 sorties extérieures, rangement. Bordée par un ruisseau. Vous êtes près de tout de 5 à 15 minutes. Très belle opportunité. Secteur tranquille, pas de bruit d'autoroute. Ça vous dit de venir visiter? Sur rendez-vous seulement! **MLS 1042836**



bonjour

Agence immobilière

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

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

VAL-DAVID 314 900\$

Construction 2021 au goût du jour et de qualité. Aire ouverte lumineuse, cuisine spacieuse avec comptoir com repas, salle à manger, salon. Belle fenestration. Chambre à la mezzanine est 57' de haut. Pas de voisin en avant. Terrain loué incluant le déneigement, la pelouse, accès au lac Bleu et terrain de tennis. À pied du mont Vallée Bleue, 10 min. à pied du village de Val-David et 10 min. de la 15. Vous cherchez un endroit tranquille, neuf, abordable? Venez visiter! **MLS 9462170**

LA JEUNESSE DU CŒUR et de la raison

Michel-Pierre Sarrazin
Éditeur Journal Ski-se-Dit

La technologie a sans aucun doute la capacité d'aider nos enfants à s'émanciper. Elle leur permet d'accéder plus librement et plus facilement à la connaissance. On peut aussi espérer qu'elle soit un réel facteur d'égalité sociale, parce qu'elle donne accès à la même connaissance à tous, quel que soit l'environnement de l'enfant qui se connecte, quel que soit le prix de l'appareil qu'il utilise.

Désormais, sur un sujet donné, un enfant peut en savoir plus que ses parents ou ses professeurs en moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire. Mais le risque de cette baguette magique est qu'elle peut se retourner contre son magicien : car, comme tout ce qui est façonné par l'être humain, la technologie a aussi cette faculté d'être utilisée pour assujettir, ou aliéner. Nous voyons agir depuis trop longtemps déjà les géants commerciaux du web pour ne pas comprendre que les stratégies de captation de l'attention des enfants, où tous les biais cognitifs sont utilisés pour les retenir devant leurs écrans, pour les contrôler, et finalement les monétiser finissent par créer un climat général de dépendance. Il suffit d'observer que certaines représentations de la femme, par exemple, hyper amplifiées par le numérique, imposent aux jeunes filles une vision d'elles-mêmes qui conditionne leur comportement et en font des consommatrices convaincues avant l'heure. La même médecine est employée pour les garçons, transformant l'enfance en terrain de jeu pour petits adultes.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins de une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.

Cf. : Agence Science-Press

Nos enfants ne sont pas des « petits adultes ». Ils ont besoin de jouer, ils ont besoin que les grands qui les entourent oublient leur portable pour leur accorder du temps et de l'attention. Ils ont besoin de dialoguer avec les adultes, de les trouver disponibles, à la maison, dans les parcs, pendant leurs activités, dans les villes comme dans les campagnes. Sans un contact réel et senti entre adultes et enfants, ou trop largement dévié par la présence permanente des écrans et du numérique, l'univers des uns et des autres se développe en parallèle, créant une rupture de dialogue.

Face à la marchandisation incessante de nos enfants par le petit écran, pour remettre l'enfant au cœur de notre société, les parents doivent redonner aux tout-petits et aux ados la liberté de l'enfance, qui exige que chacun fasse librement et directement l'expérience de sa réalité, sans que celle-ci soit conditionnée par un écran. Qu'on le veuille ou non, le numérique occupe désormais une place prépondérante à la maison, à l'école, dans l'espace public. Il est disponible partout et c'est un véritable bienfait pour des adultes qui apprennent à s'en servir avec modération : mais c'est aussi un fléau

grandissant pour des enfants qui en dépendent au moment de leur croissance.

Au Canada, il y en a en moyenne 10 écrans par foyer. L'impact sur la santé somatique des enfants et des adolescents est scientifiquement démontré. Il contribue, directement ou indirectement, aux déficits de sommeil, au manque d'activité physique, à l'obésité et à l'ensemble des pathologies chroniques qui en découlent, ainsi qu'aux problèmes de la vue (développement de la myopie et risques possibles pour la rétine liés à l'exposition à la lumière bleue).

Cet été, si nous fermions quelques écrans et allions jouer dehors en famille, ou entre amis, peut-être verrions-nous diminuer les tensions familiales et s'apaiser un peu le chaos dans les classes à l'école, en septembre prochain. Et dans la brume des petits matins de notre bel été, le sentiment général que le monde est foutu après le dernier épisode de la série aurait sans doute tendance à se dissoudre. Et nos enfants à faire à nouveau et avec une joie infinie quelques culbutes dans l'herbe, avec le rouge-gorge¹.

¹ Texte inspiré de plusieurs études, dont la commission d'experts commandée par la France et le Québec et publiée en avril 2024 sous le titre « Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu ».



L'événement
Hyundai
en **séries**

Financement à partir de

3.99%

sur les modèles sélectionnés



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

HYUNDAI™

Profitez de l'été...

JE M'OCCUPE DE TOUT!



NOUVEAUTÉ



RIVIÈRE-ROUGE 329 000 \$

Grande maison de 4 chambres à coucher et 2 salles de bain, bien située dans un quartier tranquille, idéal pour une petite famille. Très bien entretenue et rénovée avec goût. Entourée d'arbres matures. À proximité des services : aréna, épicerie, SAQ, pharmacie, école, quincaillerie, etc... À quelques pas de la piste cyclable le P'tit Train du Nord. **MLS 21672871**



VAL-MORIN 579 000 \$

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

TERRAIN



MORIN-HEIGHTS 324 500 \$

Magnifique terrain avec vue époustouflante sur les montagnes! Grand terrain de près de 93 000 pieds carrés, rempli d'une forêt d'érables et autres feuillus! L'emplacement pour y construire votre maison est déjà prêt. Un des plus beaux terrains du domaine « La Réserve », secteur de constructions haut de gamme. **MLS 21951821**



VAL-DAVID 759 000 \$

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



ESTÉREL 659 000 \$

Magnifique demeure, entièrement rénovée au goût du jour! Le rez de chaussé vous offre une belle grande aire ouverte avec plafond cathédral au salon et salle à manger, 2 chambres à coucher et une salle de bain ainsi qu'un « mudroom » à l'entrée du garage. Au sous-sol, 2 grandes salles familiales, une 3^e chambre à coucher et une salle de bain avec les entrées pour laveuse et sècheuse. **MLS 15896911**



SAINTE-ADELE 369 900 \$

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



VAL-DES-LACS 965 000 \$

À 1h30 de Montréal, se cache un havre de paix à 18 min. du Parc national et des pistes de ski de Tremblant. Sur un terrain intime de 3,3 ac, vous découvrirez un trésor immobilier clé en main, entièrement meublé, équipé, merveilleusement entretenu et permettant la location court terme. Le cinéma maison promet des soirées agréables. Les 5 chambres, 3 s-d-b, 2 cuisines et l'entrée séparée au r-d-j offrent une grande flexibilité. La véranda grillagée offre un espace de détente et une génératrice assure un confort constant. Garage double, atelier chauffé offrant l'internet haute vitesse. Sentier de randonnée et de ski de fond accessible à pied. **MLS 9361117**



VAL-DAVID 1 285 000\$

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

TERRAIN



ENTRELACS 110 000\$ +TPS/TVQ

171, chemin du Renard. Magnifique terrain de 4067,20 m² prêt à bâtir, l'électricité et la fibre optique déjà sur place, avec une vue superbe sur le lac Drummond, idéal pour votre maison ou chalet! Location courte durée permise avec des restrictions. Servitude de passage au lac Patrick avec possibilité de laisser (2 kayaks ou paddle board). Accès au Lac des Îles, plage municipale, rampe d'accès pour bateau. Sentiers pédestre, ski de fond, VTT et motoneige. **MLS 24477860**



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

819 507-0297
cringuettecourtier@gmail.com



Petit délire astral - JUIN

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

Véronique Nicolas

Résidente de Val-David

♈ Bélier : Beau Bélier, j'adore quand tu vois la beauté partout / le sacré. Quand tu regardes avec joie un grain de sable, une feuille séchée, un pissenlit. Parce que tu sais que tout ce qui existe n'est en fait que de la magie. Assis sur ce bord de rivière à sourire au soleil, tu es si libre que ceux qui n'ont pas encore cette légèreté dans l'œil pourraient avoir envie d'être comme toi. Laisse-les passer comme les abeilles, laisse le vent les emporter.

♉ Taureau : Mon beau Taureau, tu viens enfin de comprendre que tout ce que ça prend pour être heureux, c'est toi. Clairement que c'est le fun de partager de bons moments avec les voisins pis le monde autour. Mais tout ça part-s'enracine-se goûte d'abord en toi / avec toi / pour toi. C'est la fin du conte de fées; la princesse est maintenant libre d'aller courir nu-pieds, dehors, comme elle l'entend.

♊ Gémeaux : Tu plonges tes pinceaux dans l'invisible pendant que ton regard, lui, plonge entre les choses. Là où peu de gens regardent, où peu de gens s'attardent. Les formes sortent de tes doigts comme des tapisseries multicolores cherchant à faire voir la nature qui pousse derrière les sens. Ce qui

enveloppe de ses énormes bras le monde, en toute transparence.

♋ Cancer : C'est gentil d'aller porter pis descendre les escaliers pour aller porter une soupe. Mais assure-toi d'le dire, mon cher Cancer, quand t'as envie de t'asseoir. Ne plus rien faire, avec une boîte de biscuits pis une émission de TV. C'est bin correct. Y'a un juste milieu. Pis t'es su'l bord d'le trouver. Derrière ton tablier aux motifs de cœurs.

♌ Lion : C'est beau, Lion, quand tu fermes les yeux. Dans la nuit. Dans les sons. Pour écouter ce que la bonne fortune veut t'apporter. Parce que tu la vois, non?! Tu le sais déjà... Comment jouer avec les circonstances pour faire avancer ta chance. En plus, c'est trop cool, cette musique que ça crée quand tu passes les étapes et touches le potentiel de l'autre côté.

♍ Vierge : Regarder les choses en face, ça prend du courage. Même si c'est juste un souvenir qui monte en prenant ton café. Un souvenir qui te donne l'impression de devoir te protéger. Ça donne vite envie d'avoir quelqu'un à côté, pour faire s'évanouir les images inconfortables, alors que tout ce dont tu as besoin, c'est te faire confiance. Parce que tu peux te faire confiance. Tu peux. Te faire. Confiance.

♎ Balance : My God que t'es hot en ce mois de juin, ma belle Balance! Prête à tout pour faire ta place, pour avancer en te foutant de c'que le monde pense. Ta force est telle; tu es de ceux qui osent se laisser transformer par les événements. Là où tu n'as pas toujours été bien traitée... Ton souffle de nuage immense est tellement plus puissant que n'importe quelle parole blessante. Allez! Fais-nous voir tes ailes s'ouvrant dans le ciel en toute liberté!

♏ Scorpion : Les histoires d'un soir, ça t'tente pu, mon Scorpion. T'as d'autres choses à faire. Tout ce qui cherche à t'entraîner dans l'illusoire, c'est terminé. Tant qu'à ça, aussi bien monter dans ta cabane d'arbre pour lire en toute tranquillité. Y'a tant de choses intéressantes à apprendre! Les mystères de la vie n'ont pas fini de t'en faire voir.

♐ Sagittaire : Du haut de ton cheval aux habits flamboyants, t'es prêt, mon Sagittaire. À montrer ton grand cœur. Au grand jour. Pis alors que ça semblait bouger si vite en avant, POUF! tu t'revires pis : pu rien. Derrière ce projet qui ne verra pas le jour, y'a une pleine lune. Elle est là pour éclairer les morceaux de nuit qui t'empêchent de dormir. Prends le temps, descends de ta monture; la réponse se trouve en plein milieu de ce vide qui t'attend.

♑ Capricorne : C'est une de ces visions qu'on ne peut ignorer ni effacer. Dans tes mains, une boule de cristal; des choses que tu connais qui ne sont pourtant pas encore nées. Et malgré que personne autour ne puisse voir ni comprendre, toi, mon Capricorne, tu souris. Parce que tout te renvoie / te redirige avec tant de précision à cette vision en toi, qu'il n'y a plus de raison de laisser place au doute; elle ne peut que vivre, sans que tu aies besoin de lever le petit doigt.

♒ Verseau : Chaque fois où tu laisses la vie te transformer, mon beau Verseau, c'est toute la collectivité qui s'enrichit. Ta présence a ce petit quelque chose de léger qui fait du bien, si tu acceptes de te montrer tel que tu es. Ne pas chercher à contrôler « comment » les choses se passent pour simplement être présent. Parce que ta force est aussi silencieuse qu'un battement d'ailes de papillon.

♓ Poissons : Tu es un ingénieur des temps modernes, mon beau Poissons. À travers les fils connectés de tes idées traverse une magie capable de s'émouvoir devant un coup de vent, une roche, une crème glacée. Et ça bourdonne entre tes oreilles / ça éclaire, ces solutions que tu dessines avec facilité. Des plans sérieux qui sont en fait des jeux d'enfants, parce que tout est possible. Et tu le sais bien. Évidemment.

Dr Simon Grondin, Dre Charlotte Déziel et leur équipe

BIENVENUE AU NOUVEAU SITE DE NOS CLINIQUES

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

 **DES CIMES**
CLINIQUE DENTAIRE

 **IMPLANTOLOGIE LAURENTIDES**



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

CHRONIQUE

ÉCOLE DE BROUSSE :
Prélude d'une vocation

Nelly Allard

Résidente de Sainte-Adèle

Février 2014, je m'envole vers un hôtel étoilé pour fuir le froid. Comme des milliers de Canadiens, je n'ai pas la moindre idée de la présence des bateys en République dominicaine. C'est lors d'une sortie à vélo que je découvre l'envers du décor. Je me promets alors d'y revenir pour apprendre l'espagnol et faire du bénévolat. Trois mois plus tard, je débarque à Muñoz. Je loue une chambre dans la jungle à 15 minutes de marche de ceux qui deviendront ma deuxième famille. Jamais je n'oublierai mon arrivée dans le batey. Ce petit pays au milieu du village. En l'espace d'un coin de rue, je serai catapultée dans un univers inimaginable. Un mini Haïti. Il faut savoir que j'avais décidé d'y aller seule. Évidemment, on m'a vue arriver de loin. Marche, Nelly, marche. À travers les odeurs de vidanges, d'excréments d'animaux, et les sons de reggaeton et de kompa haïtienne crachés par des haut-parleurs de mauvaise qualité, je marche la tête haute et la peur au ventre. Marche, Nelly, marche. Et d'un coup, des dizaines d'enfants courent dans ma direction. Un paquet de *ti-mouns*, « enfants », en créole, qui me touchent et me parlent dans deux langues que je ne comprends pas. En trois minutes, ma peur a disparu.

Dans les jours qui suivent, je passe beaucoup de temps avec eux. Je subis une déconstruction mentale de plus en plus évidente; ma perception du bonheur, de la vie... et de la mort. Est-ce eux qui ont besoin de moi, ou est-ce le contraire? Parce que jusqu'à présent, je ne sais toujours pas quel sera mon projet. Aussi, j'ai l'impression de devenir une meilleure personne à chaque jour qui passe et, pourtant, je suis seulement un témoin de leur existence. J'ai déjà l'impression d'avoir reçu beaucoup et d'être en mode vacances dans ce vortex qui, pour certains, est tout sauf propice au recueillement. Pourtant, c'est cela qui



se produit. Je me recueille. Je me vois. J'ai 35 ans et je suis le résultat d'années d'accumulation de codes culturels qui ne me correspondent pas.

Je passe beaucoup de temps devant la « cancha de football ». Quotidiennement passent des *buggys* qui sortent des hôtels et qui, au passage, lancent des bonbons aux enfants qui courent dangereusement derrière eux en criant : « dame 10 pesos! » Armés de leurs téléphones, ils filment, sans s'arrêter, ces *ti-mouns* dans ce spectacle dépourvu de dignité. Sous cet arbre, j'observe que malgré toute cette misère, les adultes portent encore en eux cet humour tarte à la crème. Celle qui fait que l'enfant en nous perdure.

Les jours passent et le projet de bénévolat prend le bord. Je suis déçue, mais je ne vois vraiment pas en quoi je peux être utile. Depuis quelques jours, un jeune me suit et me parle, mais je ne comprends pas ce qu'il veut. Il aimerait parler anglais, mais moi je ne

suis pas prof! Ce jeune, avec sa grosse croix bleue en plastique au cou, c'est Enelbi. Ce jeune changera ma vie à tout jamais. Je retourne au pays en lui promettant que je reviendrai bientôt pour l'aider. Je rentre à la maison et, poussée par je ne sais quoi, je monte un cours d'anglais de niveau débutant. Petite, je détestais l'école. Ce cours sera celui que j'aurais aimé recevoir.



Nelly a toujours besoin de cellulaires pour ses élèves.

Elle y installe de la musique et l'application Duolingo pour ses cours. Si vous en avez à lui donner, sachez qu'ils seront entre de bonnes mains dans sa classe.

Vous pouvez nous écrire (redaction@ski-se-dit.info) et nous la contacterons, ou visiter la page Facebook de son projet, BeCause Muñoz.

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

RÉDACTRICE EN CHEF : Maryse Froment-Lebeau | ÉDITEUR : Michel-Pierre Sarrazin, membre FPJQ | RESPONSABLE DES COMPTES : Francis Hamel | RÉVISION LINGUISTIQUE & WEBMESTRE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho | REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ : Isabelle Monette | LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | SOUTIEN TECHNIQUE : Sylvain Breton | CHRONIQUEURS ET INVITÉS DANS CETTE ÉDITION : Paul Carle | Michel Allard | Marie-Josée Larouche | Judith Lavoie | Michel-Pierre Sarrazin | Nicole Davidson | François Gohier | Phil Shaw | Nicole Vézina | Marlène Gosselin | Gilles Bourret | Gilles Chaumel | Véronique Nicolas | Manon Regimbald | Lorraine Hamel | France-Élaine Duranceau | Bruno Marquis | Louise Duhamel | Gilles Parent | Jocelyne Aird-Bélanger | Louis Babin | Colette Paquin | Nelly Allard | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Julie Leblanc, vice-présidente et secrétaire | Caroline Boulanger, administratrice | Marie-Josée Larouche, administratrice | NOTE : Les opinions et textes publiés dans ce journal n'engagent que leur signataire.

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



POUR TOUTE RÉSERVATION PUBLICITAIRE

Isabelle Monette : 819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info

DATE LIMITE DES RÉSERVATIONS PUBLICITAIRES JUILLET 2024 : 8 JUILLET 2024

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

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

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

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

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

LES PRODUITS SOLAIRES : la prudence au soleil

Marlène Gosselin

Institut Marlène

En ce début de saison estivale, je tiens à vous parler – encore – de produits solaires. Les solaires sont classés parmi les produits pharmaceutiques comme un médicament (DIN) pour prévenir le cancer de la peau ou comme un produit de santé naturel (PSN) selon les ingrédients dont ils sont composés. Gardons en tête que les produits solaires sont destinés à protéger contre les coups de soleil et les rayons ultraviolets (UV) et doivent satisfaire aux exigences définies dans la Loi sur les aliments et drogues du Canada avant de pouvoir être importés, de faire l'objet de publicités ou d'être commercialisés au Canada.

Vous devez obligatoirement retrouver sur l'emballage des produits solaires vendus au Canada les informations suivantes :

- Les ingrédients médicinaux avec leur pourcentage;
- La date d'expiration et le numéro du lot;
- Le DIN (numéro d'identification de médicament) ou un PSN (numéro de produit naturel);
- La liste des ingrédients non médicinaux.

Je fais une parenthèse ici pour vous indiquer certains **filtres à éviter**, puisqu'ils peuvent causer des intolérances cutanées. Prenez l'habitude de bien lire les étiquettes avant d'acheter une lotion.

- Avobenzone
- Octocrylène
- Oxybenzone



- PABA (acide para-aminobenzoïque)
- 4-méthylbenzylidène camphre (4-MBC)

Types de filtres

Les principaux **filtres minéraux** présents dans les produits solaires sont le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, ils réfléchissent la lumière en se déposant à la surface de votre peau. Ce sont des actifs de protection à large spectre qui protègent efficacement contre les UVA et les UVB. Il ne faut pas essayer de les faire pénétrer dans la peau car ce sont des poudres micronisées. De plus en plus,

les textures de ces produits solaires s'améliorent, minimisant l'effet blanchâtre après l'application. Ils sont fortement recommandés pour la peau des enfants. Les **filtres organiques ou chimiques**, quant à eux, absorbent une partie des radiations courtes et réfléchissent l'autre partie du rayonnement solaire.

Comment s'y retrouver parmi les FPS?

Le FPS apparaissant sur les produits solaires correspond aux UVB seulement; il n'y a pas de concertation et d'uniformité pour les UVA, même si c'est le rayonnement qui cause les cancers cutanés et le vieillissement prématuré. Vous devez donc choisir des FPS à large spectre, qui garantiront que les produits solaires vous protègent efficacement contre les UVA et les UVB. Le minimum autorisé au Canada comme facteur de protection solaire est un FPS 15.

- Un FPS 15 bloque en moyenne 93 % des UVB
- Un FPS 30 bloque en moyenne 97 % des UVB
- Un FPS 60 bloque en moyenne 98 % des UVB
- Un FPS 70 bloque en moyenne 98,3 % des UVB

Notez que la différence entre un FPS 30 et un FPS 60 est de 1 % seulement. Le sentiment de fausse protection en raison du FPS élevé sera de ne pas réappliquer votre produit solaire aux 2 heures.

En conclusion, soyez un(e) consommateur(trice) avisé(e) et profitez de l'été!

Références : Lydia Gauthier, dermocosmétologue
Santé Canada, médicaments et produits de santé
Société canadienne du cancer

Tous les produits solaires, filtres ou écrans doivent être appliqués aux 2 heures, après chaque activité physique et chaque baignade.

ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.
laboratoirebelanger.ca

1-800 481-7434



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



Soli Terre
créateur de paysages

Gilbert Dionne 819-322-2876

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

www.soliterre.ca
info@soliterre.ca

ONGUENT CALENDULE

Favorise la
guérison et la
cicatrisation des plaies



Producteur de plantes
médicinales biologiques

Présent dans notre
communauté depuis 1978

Disponible à Val-David :
Bio Sattva
Familiprix Charland



clefdeschamps.net

LAC DORÉ

GOLDEN LAKE COUNTRY CLUB
Club des loisirs du lac Doré

Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Le Golden Lake Country Club existe depuis plus de 80 ans, toujours situé au coin de la rue Saint-Charles et du chemin de la Rivière. Malgré sa longue histoire, certains d'entre nous viennent tout juste de le découvrir! Le Golden Lake Country Club ou Club des loisirs du lac Doré demeure toujours actif, surtout l'été. Les murs intérieurs sont couverts de photos des fêtes passées dont les échos résonnent encore dans la mémoire des participants. Différents cours y sont offerts et des activités continuent d'y être organisées en majorité à la belle saison tels classe de yoga sur chaise, feux de camp communautaires, soirées bingo, soirées peinture, déjeuners communautaires, etc. Il est également possible de louer cette salle à l'occasion, comme on peut le voir dans le dépliant mentionné plus bas.

L'actuelle présidente du Golden Lake Country Club est Madame Carole Juzalaitis, soutenue par une équipe de bénévoles motivées et accueillantes. De nombreux participants peuvent se joindre aux événements du Club sans inscription préalable. L'adhésion n'est pas nécessaire pour participer aux activités. L'équipe souhaite faire participer dans l'avenir du Club les familles nouvellement arrivées dans la région. Les bénévoles et membres du conseil d'administration ont été profondément influencés par le Club pendant leur enfance et cherchent à leur tour à inculquer ce sentiment de communauté à la prochaine génération en les invitant à participer nombreux aux activités du Club.



Pour être au courant des activités du Club cet été, on peut consulter le dépliant qui vient d'être distribué dans tous les foyers autour du lac Doré ou bien suivre ses activités sur Facebook ou encore obtenir des informations en s'adressant à Madame Pauline Jasmin Juzalaitis au 819-322-2360 ou par courriel au goldenlakecountryclub@gmail.com.

Dépliant du Club des loisirs du lac Doré : https://drive.google.com/file/d/1vFp-jloZDZPDeRSdJ627q00xGPOZWT1/view?usp=drive_web

À noter : Ne pas confondre le *Golden Lake Country Club - le Club des loisirs du lac Doré*, qui est une organisation à but non lucratif au service de la communauté, et l'*Association des propriétaires du lac Doré*, qui réunit les résidents

riverains du lac Doré et les ayants droit à un accès notarié au lac.

À PROPOS DU GOLDEN LAKE COUNTRY CLUB¹

Le Club fut construit par Alexander Mac Neil au début des années 1940, sur un terrain qu'il avait donné à la communauté du lac Doré pour se réunir. Pendant les premières années, les activités étaient dirigées vers les adultes, avec des soirées de jeux de cartes et bingo. Aux réunions annuelles, les tâches d'organisation étaient distribuées, les rénovations planifiées, les nouveaux arrivés accueillis. En 1960, les frères Jim et Lorne Bush ont pris la relève et ont changé le format du Country Club. Ils ont gardé les jeux de cartes, mais ont ajouté beaucoup d'activités pour les enfants et les familles. Ils louaient des films que l'ONF livrait à tous les camps d'été. Assis sur les bancs de bois ou sur des caisses de liqueurs, les gens regardaient les aventures de Jules Verne, de James Bond, les cowboys, et les chiens tristes... croquant des bonbons achetés au magasin du coin. Les après-midis, les ados venaient y jouer au ping-pong et les vendredis soirs, tout le monde venait danser à la musique du juke-box. Les samedis voyaient toujours l'organisation d'une activité familiale comme un bal déguisé, une foire, des courses de toutes sortes, des spectacles de talents locaux. Le Country Club était le centre communautaire des résidents d'été du lac Doré.

¹ Informations tirées du site de la Société d'histoire et du Patrimoine de Val-David : <https://histoirevaldavid.com/wp-content/uploads/2021/02/Texte-Lac-Dore.pdf>

OFFERT GRATUITEMENT!

Une émouvante HISTOIRE D'AMOUR

Suzanne Bougie, collaboratrice du *Ski-se-Dit* pendant dix ans, et son nouvel amoureux, Réal Burelle, poète à ses heures, souhaitent partager avec les lectrices et lecteurs du *Ski-se-Dit* ce récit de deux endeuillés à qui la vie offre l'immense privilège d'aimer à nouveau. Malgré leurs amours en allées résonnant toujours sur les pavés de leur passé, ce bonheur défie leur vieillissement. Complicité, amitié, tendresse et, à leur étonnement, sensualité et sexualité sont au rendez-vous.

Elle et Lui s'expriment à tour de rôle afin de raconter leur cheminement. En prenant le risque de se rendre vulnérables, en prenant le temps de s'approprier, en entrelaçant leurs mots, un nouveau Nous apparaît!



Dans le respect de leur autonomie, en dépit de leur perte, la joie d'être à deux les comble encore une fois! Ce témoignage se lit comme un roman. Il se veut une



lueur d'espoir pour toute personne seule à la recherche de l'amour, particulièrement les 50 ans et plus.

Obtenez votre exemplaire gratuit en allant sur leur site Web :

<https://olibigo.github.io/EN-DEUIL-ET-POURTANT-EN-AMOUR/>

Trois choix de lecture vous sont offerts :

- 1- Téléchargement en format PDF (portable, tablette)
- 2- Téléchargement en format ePub (liseuse)
- 3- Lecture directe sur le site Web

Le souhait de l'auteure et de l'auteur? Recevoir vos impressions après lecture sous AJOUTER VOTRE COMMENTAIRE de leur site Web. Ce sera la meilleure des récompenses!

Elle et Lui vous en remercient chaleureusement à l'avance. Bonne lecture!

Nos amours en allées résonneront toujours sur les pavés de notre passé.

Or, par le biais de nos mots entrelacés, nous avons donné naissance à ce nouveau NOUS au présent! Quel immense privilège offert par la vie : aimer encore!

Jacques Powell : IMPLIQUÉ ET TOUJOURS ACTIF

Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Passionné de nature et de ski de fond, Jacques Powell habite à Val-David depuis 1979. Amateur de ski hors-piste, il fréquentait déjà la région des Laurentides à la fin des années 1960, avant de s'établir ici.

La nature et les poids lourds...

Notre concitoyen s'est alors retrouvé bien malgré lui au cœur de la longue et bruyante épopée qui empoisonne la vie des résidents de la montée Gagnon depuis plus de 40 ans. Le bruit constant, la poussière, les odeurs de diesel et le trafic quotidien de camions lourds chargés de sable et de gravelle dévalant la route à toutes sortes d'heures, en toutes saisons ou presque, perturbent de manière constante la vie et la tranquillité des habitants de cette rue de notre village. Les citoyens ont multiplié, sans succès au cours des ans, les démarches pour essayer de faire diminuer ces transports commerciaux et cette pollution à travers la zone résidentielle où ils habitent.

À partir de 2006, M. Powell participe activement au mouvement de contestation de la sablière Bouchard, située sur la montée Gagnon, à la suite de l'augmentation considérable des activités de cette entreprise. Dans le but de mettre fin aux nuisances résultant de l'exploitation de la sablière, un comité ad hoc est d'abord formé. Le Comité pour la sauvegarde de notre qualité de vie (VD), un comité formel de citoyens préoccupés, qui recevra ses lettres patentes le 28 juillet 2009, est créé par la suite. Les membres du Comité font une présentation de leur dossier aux administrateurs du **Fonds d'aide aux actions collectives**. Leur requête acceptée, ils poursuivent la démarche devant mener à l'autorisation d'exercer une action collective. En septembre 2018, à la suite du décès de Jean Langevin, l'instigateur de cette requête, Jacques Powell prend la responsabilité du dossier. Seront aussi appelés à témoigner René Drouin, Claude Nantel, pour le Comité, de même qu'Yvan Lapointe à titre de membre du groupe. Après 15 ans de démarches juridiques de toutes sortes, le Comité obtiendra enfin une réponse positive et finale à ses demandes en mars 2023. Reste encore à régler à ce jour l'étape des réclamations...



Jacques Powell installant une balise au mont Kaaikop, 1998



Jacques Powell dans les monts Groulx



Jacques Powell, Maurice Day, Robert Fortin sur le sentier Legault-Kaaikop

Corvée de déblaiement sur le sentier du mont Kaaikop, fin des années 1980.
De g. à dr. : Jacques Powell, Maurice Day et Robert Fortin, trois membres honoraires du CMC
(Photo : Maurice Day)

Aujourd'hui, telle une malédiction qui s'acharne, d'autres camions ont remplacé ceux de la sablière sur la montée Gagnon. Moins nombreux, tout aussi gros, sinon plus, tout aussi bruyants et polluants, ils transportent pierres et gravier en direction de Sainte-Marguerite pour la construction de nouvelles rues ou font des livraisons à domicile pour les nombreuses compagnies qui pullulent sur l'internet. Il semblerait qu'on n'arrête pas le progrès...

La nature et ses sentiers, ici et ailleurs

Jacques a découvert avec le Club de montagne le Canadien (CMC) l'exceptionnel réseau de sentiers patrimoniaux des Laurentides. En tant que membre du CMC et à titre personnel, il a consacré plus de 45 ans à l'entretien, au maintien et à la promotion des sentiers de ski patrimoniaux. Il sera président de cette association pendant 5 ans et y créera la section de randonnée pédestre en 1972. Pour souligner son engagement, le CMC, qui célébrera son 75^e anniversaire de fondation à l'automne 2024, l'a nommé membre honoraire à vie en 2002.

Impliqué dans le **Comité pour le OUI** pour la création du parc régional Val-David-Val-Morin, après sa retraite en 2003, il

assistera Suzanne Lapointe, alors responsable de la permanence mise en place pour l'occasion. De 2011 à 2015, il siège à plusieurs comités de la municipalité de Val-David pour le Parc régional : Comité sur les aménagements, Comité consultatif, et comme représentant des citoyens au Comité de gestion unifiée. En 2017, il est membre du Comité de réflexion sur les usages, la cohabitation, le développement et la pérennité des sentiers. Enfin, depuis 2008, il fait partie de l'équipe de patrouille hivernale du Parc.

La Municipalité de Val-David, lors de soirées hommage tenues en avril 2019 et janvier 2020, a par ailleurs souligné son engagement communautaire ainsi que ses actions bénévoles pour la préservation de notre Parc régional, des sentiers patrimoniaux et de la nature en général. Authentique et confiant, toujours sportif en dépit de son âge, patrouilleur bénévole dans le parc Val-David-Val-Morin chaque hiver, Jacques Powell souhaite que notre beau village continue à se développer en protégeant l'environnement et la nature qu'il aime tant et qu'il s'est appliqué à protéger tout au cours de sa vie active.

Lien vers un témoignage hommage (2021) sur le blog sécurisé d'un amateur de plein air : Taper sur Google *Si les balises m'étaient contées* ou <https://derrierehorizon.home.blog/2021/02/17/si-les->



**META BLOQUE LE JOURNAL SUR FACEBOOK.
SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
pour ne rien manquer!**

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

La fée Morigane

ET LES FOLKS de Val-David

Épisode trois

L'envolée de Nicolin Folk et du vieux Folk fut de courte durée, mais ô combien puissante, et sifflante comme une fusée. Malgré tout, ce rapide voyage dans les airs se fit sans désagrément autre que celui du fait que le vieux Folk ait bifurqué malgré lui durant la trajectoire, et qu'il ne soit plus aux côtés du jeune et fier Nicolin, lors de l'atterrissage.

Un colis à la main, Nicolin se retrouve assis par terre, seul, dans une forêt silencieuse en bordure d'un ruisseau en cascades, traversé par un pont de pierres...

Encore enfumé par l'effet de l'explosion et toussotant, et ses vêtements couverts de poussière d'or, il observe les alentours. Son regard ne trouve aucune trace du vieux Folk qui l'accompagnait.

- Il ne devrait pas être loin, se dit-il, je l'ai aperçu au moins une fois dans les nuages... Où est-il? Et moi-même, où suis-je? Et mon paquet... Mon paquet me semble intact! Tout cela est bien étrange, même bizarre. Bon, je ne vais tout de même pas rester là à attendre je ne sais quoi qui pourrait m'arriver... Ce pont, se dit-il, mène certainement quelque part où il y a des gens...



Nicolin s'y engage alors et va vers un château visible pas très loin de l'autre côté de ce pont...

Il y va d'un bon pas, portant fièrement son colis qui contient une couronne d'or. Une pièce unique qu'il devait livrer selon les indications du vieux Folk disparu... Tout est calme et paisible dans cette vaste et sévère demeure...



Nicolin pénètre dans une pièce où se repose une dame... Il ne sait pas qu'il a devant lui la fée Morigane! L'apparition de ce Folk intrus surprend la noble fée. Lui-même reste aussi ébahi que cette dame de se trouver dans ce lieu qui lui est parfaitement inconnu et devant cette personne qu'il n'a jamais vue.

- Qui es-tu? Et comment es-tu entré dans mon château sans y être invité?

- Euh... Je m'appelle Nicolin Folk. Je m'apprêtais à partir pour livrer une couronne d'or à une reine nommée Morigane, sur une île flottante appelée Féérie, supposément au milieu de la mer d'Irlande, et je n'ai pas eu le temps de recevoir mon itinéraire de la part du vieux Folk que j'accompagne, ou qui m'accompagne, c'est comme on veut, parce que juste à ce moment-là, tout a explosé dans la mine. Vous pouvez peut-être me dire où je suis?



- Tu as bien dit être un Folk?
- Tout ce qu'il y a de plus Folk! Nicolin de mon prénom...
- Comment sais-tu que je suis la reine et fée Morigane?... Si tu ne sais pas où tu es!
- C'est vous, la reine Morigane? demande Nicolin avec stupéfaction.
- Reine et Fée, et tu es ici à Féérie, là où tu désirais te rendre. Comment as-tu fait ce voyage, depuis l'autre côté de l'océan, sans savoir comment te rendre à ta destination...

Se parlant à elle-même, elle ajoute : « Sûrement un coup monté par mon ami Merlin... »
- Explique-toi...

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

Texte et illustrations - Gilles Parent

Lexique

Ô combien : à un degré très élevé

Désagrément : contrainte, moment désagréable

Bifurquer : prendre une autre direction

Trajectoire : trajet, parcours, direction

Toussotant : tousser légèrement

Unique : qu'on ne peut comparer

Intrus : personne non désirée

Ébahi : frappé d'une grande surprise

S'apprêter à : se préparer

Itinéraire : chemin à suivre

Stupéfaction : surprise, étonnement

Destination : endroit où l'on se rend

CHARLI IA

Et si Charli PRENAIT DES VACANCES?

RAPPEL : Charli IA est le cerveau artificiel auquel nous faisons appel, au journal, pour épicer nos connaissances et trouver des réponses goûteuses dans la grande marmite Web. À prendre au sérieux mais toujours avec un grain de sel, C.h.a.r.l.i. est l'acronyme de **C**erveau **h**umanoïde **a**rtificiel **r**éactif **l**ibrement **i**ntelligent. Si l'intelligence veut réellement dire quelque chose, Charli n'est pas si bête que ça! Et comme le dit si bien Michel Tournier : « Si on définit l'intelligence comme la faculté d'apprendre des choses nouvelles, de trouver des solutions à des problèmes se présentant pour la première fois, qui donc est plus intelligent que l'enfant? » C'est un pensez-y-bien.

Il est déjà étendu de tout son long dans un hamac entre deux nuages. Pour Charli, des vacances, c'est se débrancher, fermer les yeux, humer les parfums qui glissent sur les petits vents doux, jasmin, lilas, clématite, muguet, chèvrefeuille... et penser aux joies de son enfance, quand il n'était qu'une petite mécanique à deux pattes destinée à amuser les enfants. Nous lui avons tout de même demandé : si tu étais plus humain, Charli, quelles seraient tes idées de vacances? Charli a ouvert un œil, souri (à sa manière) et levé un doigt (métallique) pour marquer son propos :

Planifier des vacances à petit budget peut être une aventure passionnante et enrichissante. Voici quelques idées pour des **vacances économiées**, d'abord au Québec, puis ailleurs sur la planète bleue :

1. Montréal

- **Vieux-Montréal :** Promenez-vous dans les rues pavées, visitez la Basilique Notre-Dame et explorez les boutiques et cafés charmants.
- **Mont Royal :** Faites une randonnée jusqu'au belvédère pour une vue panoramique de la ville.
- **Musée des beaux-arts de Montréal :** Découvrez une vaste collection d'art classique et contemporain et des ateliers pour tous. Jusqu'en juillet, voyez la collection Pop Art du musée, réjouissante et amusante.

2. Québec (ville)

- **Vieux-Québec :** Imprégnez-vous de l'histoire en visitant le Château Frontenac, la place Royale et les fortifications. À faire : une magnifique balade sur la terrasse Dufferin.
- **Chutes Montmorency :** Admirez ces impressionnantes chutes d'eau, plus hautes que les chutes du Niagara.
- **Plaines d'Abraham :** Explorez ce site historique et profitez des espaces verts.

3. Charlevoix

- **Baie-Saint-Paul :** Visitez les galeries d'art et profitez des paysages spectaculaires.
- **Parc national des Grands-Jardins :** Faites de la randonnée ou du camping dans ce parc naturel époustoufflant.
- **Route des Saveurs :** Dégustez les produits locaux, des fromages aux cidres en passant par les produits de la mer.

4. Gaspésie

- **Parc national de la Gaspésie :** Randonnée



jusqu'au sommet du mont Jacques-Cartier pour observer les caribous.

- **Percé :** Visitez le célèbre Rocher Percé et l'île Bonaventure pour voir des colonies de fous de Bassan.
- **Route des Phares :** Suivez cette route pittoresque pour découvrir les nombreux phares historiques de la région.

5. Laurentides

- **Mont-Tremblant :** Profitez des activités de plein air toute l'année, explorez les sentiers de randonnée, les circuits à vélo entre lacs et rivières.
- **Sainte-Adèle, Saint-Sauveur :** Relaxe-vous dans les spas nordiques en bord de rivières.
- **Val-David :** Apportez un panier à provisions et visitez le samedi matin le marché d'été de Val-David, le plus beau et le plus complet des Laurentides. L'atmosphère y est à la fête de 9 h à 13 h!

6. Saguenay-Lac-Saint-Jean

- **Fjord du Saguenay :** Faites du kayak, du bateau ou de la randonnée pour découvrir ce fjord impressionnant.
- **Zoo sauvage de Saint-Félicien :** Observez les animaux nord-américains dans un environnement naturel.
- **Véloroute des Bleuets :** Parcourez cette piste cyclable de 256 km autour du lac Saint-Jean.

7. Îles de la Madeleine

- **Plages de sable fin :** Profitez des magnifiques plages pour la baignade et les sports nautiques.
- **Excursions en kayak :** Explorez les grottes marines et les falaises rouges.
- **Festivals locaux :** Participez aux festivals de musique et de culture acadienne.

8. Outaouais

- **Parc Oméga :** Faites un safari pour voir des animaux sauvages canadiens dans leur habitat naturel.

• **Musée canadien de l'histoire :** Apprenez-en plus sur l'histoire du Canada et des Premières Nations.

• **Aventure en plein air :** Profitez de la randonnée, du canoë et du rafting dans cette région pittoresque.

Ces destinations offrent un aperçu de la diversité des expériences que le Québec a à offrir. Que vous soyez un amateur de nature, un passionné d'histoire ou un épicurien, il y a des découvertes à faire (ou à refaire) pour tout le monde.

Dans les vieux pays

1. Voyages en train ou en bus

• **Europe :** Utilisez des compagnies comme FlixBus ou Eurolines pour des trajets à bas prix. Des passes de train comme l'Interrail peuvent aussi offrir des voyages illimités pour une période déterminée.

• **Asie :** Des bus économiques et des trains locaux sont disponibles dans des pays comme l'Inde, le Vietnam et la Thaïlande.

2. Camping

• **Parcs nationaux :** Partir camper dans des parcs nationaux ou régionaux, c'est une excellente façon de profiter de la nature à moindre coût.

• **Sites spécialisés :** Utilisez des sites comme Pitchup ou Camping France pour trouver des emplacements de camping abordables.

3. Échanges de maisons

• **HomeExchange :** Des sites comme HomeExchange permettent d'échanger votre maison avec celle de quelqu'un d'autre, réduisant considérablement les coûts d'hébergement.

4. Voyages en sac à dos

• **Auberges de jeunesse :** Restez dans des auberges de jeunesse qui offrent des dortoirs partagés pour une fraction du coût des hôtels.

• **Workaway :** Des plateformes comme Workaway ou HelpX vous permettent de travailler quelques heures par jour en échange de l'hébergement et de la nourriture.

5. Voyages culturels locaux

• **Musées gratuits :** De nombreuses villes ont des musées gratuits ou des jours d'entrée gratuite. Par exemple, à Londres, de nombreux musées nationaux sont gratuits.

• **Événements locaux :** Assistez à des festivals locaux, des concerts gratuits, ou des marchés artisanaux.

6. Séjours en famille ou chez des amis

• **Visites chez des proches :** Profitez de l'hospitalité de la famille ou des amis pour économiser sur les frais d'hébergement!

7. Voyages à vélo

• **EuroVelo :** Explorez les routes cyclables comme celles de l'EuroVelo en Europe. Le vélo permet de voyager à moindre coût tout en restant actif.

8. Voyages hors saison

• **Basse saison :** Voyager en dehors des périodes de vacances scolaires ou des saisons touristiques peut réduire considérablement les coûts.

La rédaction

Ski-se-Dit

SOLUTIONS DE LA PAGE 2



JEU D'OBSERVATION

A2 = main du spectateur

B1 = Chapeau du voyageur au second plan

C1 = Jambe droite du coureur

D2 = Bras gauche de la spectatrice

E1 = Volant de la voiture

**Plus de 27 M\$* remis par les
caisses des Laurentides pour
nos membres et la communauté**



**La ristourne, c'est
votre part du gâteau**

Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne

 **Desjardins**

* Le montant de la ristourne individuelle provient des excédents de l'année financière 2023 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

PASSEURS DE LUMIÈRE
À votre tour

*L'impossible, nous ne l'atteignons pas,
mais il nous sert de lanterne.*

– René Char

Initier les enfants de Val-David au goût de l'art est au cœur de notre mission. Ce printemps, les expositions offrent l'occasion d'en faire des passeurs de lumière, en reprenant l'expression désignant les maîtres verriers du Moyen-Âge qui créaient les fabuleux vitraux dans les cathédrales. Un atelier de création animé par Annie-Claude Picard faisait suite à la visite des expositions éblouissantes des sculpteurs de verre Susan Edgerley et Donald Robertson et de l'artiste multidisciplinaire Suzanne FerlandL. Chaque enfant a pu confectionner une lanterne aux couleurs transparentes et lumineuses, aux éclats étincelants qu'il ramena chez lui. Assembler, dessiner, découper des formes spiralées et circulaires, trouver les matières colorées, des papiers plus ou moins diaphanes, revenir par-dessus dans un camaïeu de bleus, voilà comment chacun d'eux a enluminé sa lanterne. En lien avec la démarche éclairante de Suzanne FerlandL à



l'origine de *Lourd silence*, ces lanternes pourront être dédiées à la mémoire des femmes. Les enfants deviendront à leur tour passeurs de lumière et traceront un chemin inspirant avant d'être aspirés par cette part de lumière qu'ils sauront faire naître et développer en eux-mêmes. Léonard de Vinci écrivait dans ses carnets : *Regarde la lumière et admire sa beauté. Ferme l'œil et observe, ce que tu as vu n'est plus et ce que tu verras n'est pas encore.*

Le récent lancement au Centre de la revue *Femmes de parole*, *Le désir* illustré d'œuvres de Bonnie Baxter fut l'occasion d'un hommage émouvant à la poétesse et artiste visuelle Geneviève Desrosiers (1970-1996), en présence de sa famille, son père maintenant citoyen de Val-David et son frère. Retour aux origines? Son père nous raconta qu'à la naissance de Geneviève, alors qu'il louait une maison à Val-David, sa fille fit ses premiers pas en terre val-davidoise.

Au plaisir de vous accueillir au Centre
Manon Regimbald

Jusqu'au 2 septembre
RÉSONANCE SOLO & DUO
de Susan Edgerley & Donal Robertson
LOURD SILENCE de Suzanne FerlandL
Les dimanches 30 juin, 28 juillet et 25 août à partir
de 13h30 :

Ruche d'art animée par Isabelle Gagnon
Lundi 24 juin à 15 h | CÉLÉBRONS LE SOLSTICE
D'ÉTÉ ET SOYONS PORTEURS DE LUMIÈRE

Atelier de création sur réservation
Samedi 20 juillet à 15 h | rencontre avec l'artiste
Suzanne FerlandL

Samedi 27 juillet à 14 h | Marcelle Ferron,
révolutionnaire

Une conférence d'Éric Perron proposée par
LES AMIS DE LA PLACE MARCELLE-FERRON
Samedi le 31 août à 14 h | lancement du livre *D'une
humeur à l'autre* de la poète Flavia Cosma
Dimanche 1^{er} septembre à 14 h | lancement de la
revue *Femmes de Parole* n° 11

¹Annie-Molin Vasseur et Nancy R Lange ont dirigé *Femmes de parole*
n° 10. Geneviève Desrosiers a publié un poème de son vivant,
« Nous »; à la suite de son décès accidentel, *Nombreux seront nos
ennemis*, recueil unique posthume, paraîtra aux éditions Oie de cravan.



PICHENOTTE

JEUX RIGOLOS JOUETS ÉCOLOS



LES JEUX, LES JOUETS, LA JOIE!

lesjeux.ca

HORAIRE ESTIVAL :
ouvert tous les jours
de 10 h à 17 h

1310, rue Dion, Val-David
(angle de la rue de l'Église)

Pour cette édition de juin, nous vous offrons une petite **suite inédite** de la poète laurentienne **Geneviève Catta**, que nous découvrons avec vous et, surtout, avec un très grand plaisir!

*il n'y a pas de soleil pauvre
juste un grand manège
qui cherche
le bleu de l'herbe*

avant les mains creuses
ou le sac mélangé et commotionné
j'aurais aimé connaître le bleu des lances et
la voix d'arbres attroupés dans son corps
et savoir qu'il suffit d'y rattacher ses os
pour éviter de tomber
— mais tu es parti
plus vite que mon sang
plus vite que nos ancêtres qui avec le vent terrible
mettent tout en feu dans la chambre contiguë
je crois que
le bleu se porte au cou comme pour la neige
c'est l'estuaire à l'horizontal sans faille de l'hiver
tu répétais
— ce jour est une peau de ciel à remercier

... ..
le bleu a terminé ses éclats
je marchais pourtant dans sa chaleur
et ses petites toiles d'araignées
dos à la tragédie et dos au monde
sa voix seule utile à regarder l'eau dissoudre ma
/ carte du ciel

mais il fera froid de nouveau et sans saphir
je risque de me perdre à vue
le temps mène sa flânerie
répétais-tu quand je confondais ma main et la
/ terre ferme

si tu me lis dis-moi
depuis quand es-tu là à te charger de ma peur

... ..
tes bras de forêt me tenaient au corps ce midi-là
je rentrais d'avoir posé mes mots
un pied devant l'autre
le bleu de l'hiver ébloui éteignait la lampe
la table brûlait
il y avait du miel dans le feu ordinaire
pareil à l'eau qui coule quand on broie du noir
le froid tenace dépêche sa volée d'oiseaux parlant
la grande neige à sa source laiteuse
les choses à leurs échardes
l'amour où aller

... ..
quand les oiseaux s'exilent
c'est l'excès du vide
comme si le ciel
me remettait les clefs de son jusant
et me demandait pardon
de t'avoir crevé les yeux avec son bleu
je ferme les miens ensemble

Poésie Laurentides

« Il faut que l'œil écoute le chant de l'imprimerie. »
Léo Ferré

par solidarité
parce que je n'aime pas regarder sans rien dire
parce que je te retrouverai bien un jour
au dernier blanc de ma page blanche

... ..
le vent du nord
ses oiseaux en émoi et sa muraille blanche
c'est décembre
nuit bleue et solstice
les mains sont lentes
en pénombre de l'abri
— s'ébroue
la soie amoureuse

vient l'aube fragile
la reprise du jour
le temps sous les pas
et les traces effacées
on se dégage dedans
on s'échappe dehors
on traverse la clarté
enlacés
à la fugue horizontale

et la lune
demandes-tu
nous la cherchons
les yeux pendus à une étoile
pieds à pieds dans la froidure
soudain là
ouvrant
le carré tranquille

... ..
on reprend un peu de la neige
avant de sentir brûler encore
et encore et encore
les bleus éclats dans nos yeux

le froid peut-il y entrer encore
et encore et encore
on a donné sa parole
— ne plus s'interroger

dehors la nuit
et le jour à sa place dans une autre chaleur
même si tout glisse au noeud gelé de la vie
— un seul souhait avant le hasard du souvenir

... ..
cette nuit
à cause de l'ennui
j'ai fait un grand détour



tu éclatais bleu encore sans source ni plafond
l'arbre m'a raconté sa promenade
là-bas
sur le bois dur de la neige
il disait
courbes d'homme de femme
pavillons d'oiseaux
vignes de mémoire nouvelle
viens danser avec moi
— le vertige a fui après
les draps entreprenant des sillages à dévorer

... ..
j'ai la manie
de mettre du bleu sous la neige
c'est pour hausser ma hanche ouverte
à l'ordinaire du prendre feu
le coeur rendu à sa musique
(un petit bruit de fête
le souffle à l'air)
j'imité l'oiseau
il se bat trouve sa place sur le perchoir

... ..
aurais-je dû attendre
avant de ranger le couvert
je ne te vois pas
parmi les ombres courbes
l'amour s'est-il émietté
je suis naine
face aux saisons futures
et le bleu s'accroche à la lampe
comme un mensonge
qui subsiste

la nuit tangué
j'ai demandé au hibou
comment l'affronter
mais il rit
et agite ses aigrettes

... ..
il n'y a pas de soleil pauvre
juste un grand manège
qui cherche
le bleu de l'herbe
et son centre le plus sensible
où risquer le regard

ce que nous sommes
— même douleur
de fièvre réconciliée

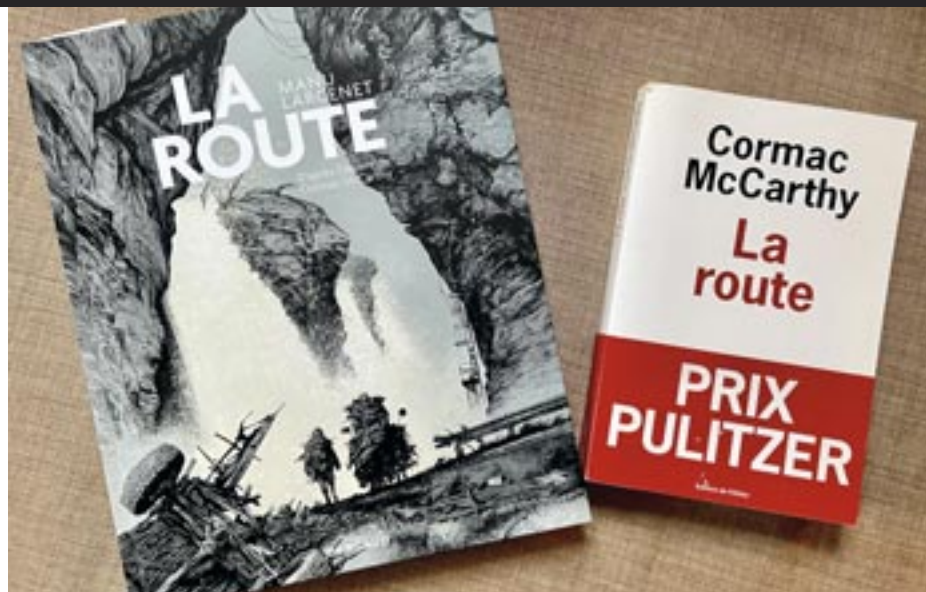
À livre ouvert

Manu reprend *La Route*

Gilles Chaumel

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

De mon point de vue, le bédéiste **Emmanuel « Manu » Larcenet** est le plus grand artiste illustrateur vivant, comme scénariste (*Le retour à la terre*, *Le combat ordinaire*, *Blast*) ou comme adaptateur d'œuvres romanesques (*Le rapport de Brodeck*, de Philippe Claudel). Ce qu'on remarque avant tout, outre le trait de crayon unique, c'est sa sensibilité et son empathie envers la faiblesse humaine. Et il en fallait des masses pour adapter



en bande dessinée *La Route*, le célèbre roman postapocalyptique de l'auteur américain **Cormac McCarthy**; là où tout est ténèbres gris cendre, destruction, froid, saleté, horreur, on trouve peut-

être, tout au bout, une lueur. Ce fabuleux roman, qui a eu une résonance universelle lors de sa parution, a reçu le prix Pulitzer de la fiction en 2007. McCarthy est l'auteur de la mystique des grands



espaces (avec, entre autres, sa grandiose *Trilogie des confins*) et de l'implacabilité du destin. D'illustrer *La Route* comme l'a réussi Larcenet rend encore plus désolant l'univers décrit par le romancier. Son travail, ici, est un incontestable chef-d'œuvre sans concessions. Pour en savoir plus...

L'œuvre de Manu Larcenet est publiée chez Dargaud : <https://www.dargaud.com/actualites/la-route-le-roman-culte-de-mccarthy-adapte-en-bd-par-manu-larcenet-photo>

MUSIQUE

PODIUM 2024 : Voix libres, esprits ouverts (en conclusion)

Louis Babin

Compositeur, Directeur musical et artistique, Ô Chœur du Nord, Les Chanteurs de la Place Bourget, Chœur Tremblant

Quelle expérience extraordinaire que je viens de vivre grâce à PODIUM 2024 qui vient de se terminer! Pour vous en convaincre, voici la liste des ensembles qui m'ont touché tout particulièrement.

Mes coups de cœur :

- Babel
- Toronto Northern Lights Chorus
- Coroncoro Ensemble Vocal
- Concreamus
- Chroma Vocal Ensemble
- Proximus 5
- Chœur des enfants de Montréal
- musica intima
- Chœur Adleisia
- Holy Heart Chamber Choir
- Jireh Gospel Choir



The Philippine Madrigal Singers

Ceux qui se détachent du lot et qui ont ébloui nos congressistes et festivaliers :

- Le Chœur national des jeunes du Canada, sous la direction de Roseline Blain. De jeunes choristes professionnels venant de tous les coins du pays;
- The Nathaniel Dett Chorale, sous la direction de Brainerd Blyden-Taylor. Un groupe qui va au-delà des modes et des genres;
- Chœur des jeunes de Laval, sous la direction de Philippe Ostiguy. Toute une présentation alors que le groupe sera en tournée en Europe dans les semaines qui suivent.

Mais un groupe se distingue d'une manière absolument remarquable :

The Philippine Madrigal Singers, sous la direction de Mark Anthony A. Carpio. Une performance de haute virtuosité, à couper le souffle. J'ai vu des choristes et chefs de chœurs les larmes aux yeux pour ce groupe connu mondialement.

Prochain rendez-vous de PODIUM 2026 : Victoria, en Colombie-Britannique!

IMMOBILIER

L'ENTRETIEN saisonnier

Lorraine Hamel

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

L'été s'installe enfin! Pour plusieurs, les travaux de printemps sont terminés et ils profitent déjà de leurs installations. C'est aussi le moment de faire le tour extérieur de votre propriété.

Même si vous ne prévoyez pas de vendre, un jour, ce sera probablement votre tour. Les acheteurs sont bien informés et savent reconnaître une propriété qui est bien entretenue : « Ça paraît que ça a toujours été bien entretenu. » Ce commentaire, je l'entends souvent!

Voici quelques éléments auxquels accorder une attention particulière.

Le nettoyage des gouttières

Des gouttières propres permettent à l'eau de s'écouler de votre toit jusqu'au sol et protègent ce dernier contre une accumulation d'humidité qui pourrait entraîner des dégâts d'eau, voire le pourrissement de certains matériaux. Le nettoyage des gouttières de votre maison doit être une priorité au printemps, car vous devez vous assurer que le système d'évacuation de l'eau fonctionne de manière appropriée. Vous pouvez visionner la technique pour nettoyer vos gouttières sur une



En conclusion, ces éléments reviennent constamment dans les rapports d'inspection. Les petits détails, qu'ils soient apparents ou non, font fuir les acheteurs. J'avoue que c'est beaucoup plus agréable d'entretenir les fleurs, la piscine et le potager, mais il est essentiel de voir à tous ces éléments également. Rappel! Prenez des photos de l'extérieur de votre propriété pendant l'été; un jour, ça pourrait vous servir. Bon été à tous!

**Les petits détails,
qu'ils soient apparents
ou non, sont
importants aux yeux
des acheteurs.**

échelle ou du sol en quelques étapes sur le site web de Home Depot.

Le silicone

Évitez les infiltrations d'eau autour des fenêtres, portes, sorties de ventilation, luminaires extérieurs, etc., en appliquant du silicone. À certains endroits, ce geste permet aussi d'éviter d'avoir la visite de *p'tites bêtes*!

Le toit

La vérification des bardeaux, des solins, du pourtour de la cheminée est importante. Avec les vents violents de plus en plus fréquents, on peut avoir des surprises. Une branche d'arbre peut causer un bris qu'il faut réparer.

Le parement extérieur

Pour éviter les souris, mulots, nids de guêpes, etc., veillez à bien colmater toutes les ouvertures.

Le bois

Patio, balcon, modules de jeux des enfants, parement, clôture : c'est le moment de donner un peu d'amour à toute surface de bois. Changez une planche ou deux et donnez un bon coup de pinceau.

La thermopompe

Vous trouverez facilement sur internet des vidéos d'entretien pour vous aider à allonger la durée de vie de votre appareil.

La ventilation

Les sorties de sècheuse, les ventilateurs de cuisine et de salle de bain nécessitent aussi un entretien. Assurez-vous que les conduits ne soient pas obstrués.

CINÉMATHÈQUE MÉLIÈS
Nos choix pour JUIN

11 juin

Tueur à gages / Hitman - action
Chez les beaux-parents / French Girl - comédie Qc

18 juin

Astérix et Obélix : L'empire du milieu - comédie France
Mars Express - animation science-fiction France

25 juin

Les Trois Mousquetaires - Milady - drame étranger
SOS Fantômes - L'empire de glace / Ghostbusters: Frozen Empire - comédie

2 juillet

La fonte des glaces - suspense Qc
La bête - science-fiction Qc/France

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

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

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

CLUB MÉLIÈS ZONE 2 : Collection de films européens récents en prêt
(certaines conditions s'appliquent)
Nouveautés : Présidents
Une belle course

L'hôtel La Belle Chaumière de Val-David



Colette Paquin, Paul Carle et Michel Allard

Un gros projet de développement hôtelier

La Belle Chaumière était située juste derrière la gare de l'époque, à l'emplacement de l'actuel atelier municipal (ancienne caserne incendie et garage municipal) sur la rue de la Sapinière.

Cette auberge de quatre étages était vouée à un bel avenir avec tous les projets de rénovation prévus par son propriétaire, M. Paul-Émile Quesnel.

« Son propriétaire, M. Paul Quesnel, est un jeune homme fort entreprenant. Son hôtel est situé dans une maison très vieille dont il s'est rendu possesseur le 20 décembre 1945¹. Aujourd'hui, cette construction est complètement remise à neuf. Les touristes seront particulièrement à même de s'amuser dans la cave... Entendons-nous : il s'agit d'une cave qui sort de l'ordinaire, avec un bar très moderne, un coin pour les jeux et surtout, un cachet spécial conféré par des murs en grosses pierres de taille et une cheminée monumentale.

« Ce n'est pas tout, M. Quesnel aura des appareils de gymnastique, un tennis et même deux chaloupes et un canot qui navigueront sur le lac de la Sapinière par permission spéciale des propriétaires de cet hôtel. Ces derniers ont aussi accordé à M. Quesnel le privilège de posséder sur ce lac un bout de plage portant le nom de la Belle Chaumière.

« Monsieur Quesnel est rempli d'espérances. Il a travaillé avec une ardeur digne d'éloges pour doter Val-David d'un hôtel qui puisse répondre à l'afflux toujours grandissant des touristes vers cette région. On peut espérer que ses efforts ne seront pas inutiles, quoique déjà quelques mois depuis l'ouverture de La Belle Chaumière, cet hôtel connaît un succès remarquable². »

Monsieur Quesnel profite, pour son projet, de la proximité de la gare, comme dans de nombreuses municipalités à l'époque.

Projet de rénovations prévues avant l'incendie

En 1948, 20 chambres étaient déjà disponibles pour les visiteurs et M. Quesnel projetait d'en ajouter 10 autres. La construction de deux autres ailes était prévue. Mais tel quel, l'hôtel donnait déjà une idée des proportions intéressantes qu'il aura plus tard.



La salle à manger. Source : Le Devoir, 7 mai 1948

L'hôtel La Belle Chaumière a la réputation d'un lieu d'une extrême propreté et est remarqué pour ses lits confortables. Il comprend une salle à manger bien aérée, munie de grandes fenêtres.



Hôtel La Belle Chaumière derrière l'ancienne gare, 1948. Collection : Gaétan Garreau

Au sous-sol se trouve un bar, tandis qu'au deuxième, ceux qui aiment le repos au grand air peuvent aller s'étendre sur une vaste véranda.



Le bar. Source : Le Devoir, 20 mai 1948

Une protection incendie exemplaire

Le 7 mai 1948, un article paru dans *Le Devoir* soulignait l'installation de prévention des incendies réalisée par M. Quesnel :

« À une époque où des incendies désastreux rendent inquiets bon nombre de touristes dans les Laurentides, on apprendra avec doublement d'intérêt que l'hôtel de M. Quesnel est doté d'une installation préventive du dernier modèle.

Il s'agit du système Thermo-detek, en vertu duquel un thermostat a été installé dans chaque chambre. S'il fallait que la température de cette pièce monte à un degré dangereux, l'alarme serait immédiatement donnée par tout l'hôtel. Un tableau indicateur montre dans quelle partie de l'établissement les flammes ont éclaté tandis qu'une lumière allumée au-dessus de la porte indique la chambre vers laquelle il faut se diriger. De cette manière, les gardiens peuvent maîtriser les flammes avec un extincteur chimique quelques minutes seulement après qu'elles ont pris naissance. »

Malgré toutes ces précautions, à peine un an plus tard, le samedi 16 juillet 1949, l'hôtel La Belle Chaumière est la proie de flammes. L'auberge n'a pu être sauvée de l'incendie, mais on peut supposer que le système de prévention des incendies ait permis de sauver toutes les personnes présentes.

« En moins d'une heure, des flammes se propageant avec la vitesse de l'éclair ont complètement détruit l'auberge La Belle Chaumière, tôt samedi matin. Plus de 40 personnes, pensionnaires et employés, eurent le temps de quitter l'hôtel sans subir aucune blessure. On croit que l'incendie aurait été causé par des fils électriques défectueux. Les flammes furent découvertes vers 8 h, samedi matin. Immédiatement, quelques-uns des employés qui travaillent dans la cuisine donnèrent l'alerte. Les pensionnaires de l'hôtel furent promptement éveillés et tous quittèrent l'auberge sans qu'il y eût de panique³. »

La police estima que les dommages étaient de l'ordre de 100 000 \$ à 125 000 \$. La gare du CPR, située tout près, et plusieurs autres cottages subirent également des dommages. La rapide intervention des pompiers de Val-David, Val-Morin et Sainte-Agathe a empêché que des dommages sérieux ne soient causés aux édifices environnants. Il semble que les citoyens vinrent en aide aux pompiers pour combattre les flammes.

Cet incendie mit fin à l'avenir prometteur de La Belle Chaumière et obligea M. Quesnel à faire cession de ses biens en date du 15 août 1949, tel qu'en fait foi la loi sur la faillite publiée dans *L'avenir du nord* le 26 août 1949.

Aucune information ne fut trouvée sur ce que M. Quesnel a fait par la suite, ni même s'il est demeuré à Val-David ou dans les environs.

L'incendie de l'auberge coûta cher à la Municipalité : 145 \$ pour l'aide des pompiers de Sainte-Agathe et 225 \$ pour l'aide des pompiers de Val-Morin, qui seront versés en 1949. Les pompiers de Val-David (uniquement volontaires à cette époque) forment une association au cours de l'automne 1949. Le résultat de leur première élection est le suivant : Alfred Dufresne est nommé chef, Roméo Gareau est nommé sous-chef, et Sylva Noël est nommé secrétaire de l'association; les pompiers sont alors Engelbert Leroux, opérateur de la pompe, Gustave Cordeau, René Davidson, Stolan Davidson, René Frenette, Joseph Leroux, Marc Leroux, Georges Yarushevsky, et Marcel Quimet⁴. Ce fut le début d'un véritable service d'incendie chez nous⁵.

¹ Paul-Émile Quesnel acquiert finalement cette propriété le 19 février 1946. Elle a fait partie des biens d'Isaïe Deschamps au début du XX^e siècle et dans les premières années du village.

² Extraits : *Le Devoir*, 7 mai et 17 juin 1948

³ Extrait : *La Presse*, 18 juillet 1949

⁴ Informations extraites de M.A. Dufresne, *Val-David, fragments d'histoire*, 1996

⁵ <https://histoirevaldavid.com/histoire-des-pompiers-de-val-david/>

DANS L'AGENDA de France-Élaine

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

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

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

- 1^{er} mai :
 - ** Assemblée générale annuelle de l'Université du Troisième Âge de Saint-Donat, à l'Étoile du Nord de Saint-Donat (Hugo Paquette);
 - ** Cocktail d'ouverture du Festival des films d'auteur de Val-Morin, au Théâtre du Marais, à Val-Morin (Jacqueline Martin)
- 2 mai :
 - Entrevue avec Véronique Prince, *ici Radio-Canada*;
 - Rencontre avec les maires de la MRC des Moulins, à Terrebonne;
 - ** Dîner-conférence de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe, au Relais & Château Stonehaven (Jacqueline Martin, Lyne Lapointe);
 - ** Souper Spag-Haïti, du Comité Haïti Laurentides, à l'école secondaire A-N-Morin, à Sainte-Adèle (Lyne Lapointe)
- 3 mai :
 - Annonce régionale d'un projet sélectionné dans le cadre du 2^e appel à projets du Programme d'habitation abordable du Québec (PHAQ), à Sainte-Julie;
 - ** Souper-spaghetti de l'école Chante-au-Vent de Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 4 mai :
 - ** Tapis rouge Magie féérique de l'Orchestre de Saint-Donat, à Saint-Donat (Jacqueline Martin)
- 6 mai :
 - Annonce des investissements routiers 2024-2026 du ministère des Transports et de la Mobilité durable pour la région de Lanaudière, à Joliette;
 - Visite du Collège Champagneur et lunch avec la direction et des membres du Conseil d'administration, à Rawdon;
 - Rencontre avec Mme Klara Geywitz, ministre de l'Habitation de l'Allemagne, à Montréal
- 7 mai :
 - Allocution à une conférence de l'Association des groupes de ressources techniques du Québec (AGRTQ), à Joliette;



« L'annonce du 13 mai dernier combinait mes fonctions de députée de Bertrand et de ministre responsable de l'Habitation. La mise en chantier de la phase II des Résidences du parc naturel habité, à Saint-Donat, est le fruit de la collaboration d'une multitude d'intervenants, et je les en remercie sincèrement. »

- ** Rencontre de travail avec des élus de la municipalité de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Hugo Paquette);
- ** Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides, à Mont-Blanc (Hugo Paquette);
- ** Inauguration de la salle communautaire Lans-en-Vercors, à Saint-Donat (Hugo Paquette)
- 8 mai :
 - ** Rencontre des directeurs de bureaux de circonscription de Lanaudière (Marianne Laliberté);
 - ** Consultation portant sur la Politique de développement des communautés du CISSS de Lanaudière, à Rawdon (Hugo Paquette);
 - ** Assemblée générale annuelle de la Table des aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Lyne Lapointe)
- 9 mai :
 - Rencontre avec la mairesse de Brossard, à Brossard;
 - ** Distribution d'arbres, à l'école secondaire des Chutes, à Rawdon (Lyne Lapointe)
- 10 mai :
 - Annonce régionale d'un projet sélectionné dans le cadre du 2^e appel à projets du Programme d'habitation abordable du Québec (PHAQ), à Laval;
 - Rencontre avec des leaders de communautés immigrantes, à Montréal;
 - ** Distribution d'arbres à l'école Marie-Anne, à Rawdon (Lyne Lapointe);
 - ** Distribution d'arbres à l'école Sacré-Cœur de Saint-Donat (Marianne Laliberté);
- ** Distribution d'arbres à la Polyvalente des Monts de Sainte-Agathe-des-Monts (Jacqueline Martin, Hugo Paquette)
- 13 mai :
 - Pelletée de terre officielle de la phase II des Résidences du parc naturel habité, à Saint-Donat;
 - Dîner avec les membres du conseil d'administration de la Chambre de commerce de Saint-Donat
- 15 mai :
 - Allocution au Regroupement des Offices d'habitation du Québec, à Québec;
 - ** Conférence de presse Marche pour l'Alzheimer de la Société Alzheimer Laurentides, à Saint-Sauveur (Marianne Laliberté);
 - ** Tour du silence organisé par Mobilité active Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle (Lyne Lapointe)
- 17 mai :
 - ** Rencontre de travail avec la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts et la MRC des Laurentides concernant l'enjeu de l'itinérance (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)
- 22 mai :
 - Dépôt du projet de loi **Loi limitant le droit d'éviction des locataires et renforçant la protection des locataires aînés** et début des travaux intensifs visant son adoption à l'Assemblée nationale du Québec;
 - ** Rencontre des directeurs de bureaux de circonscription de Lanaudière (Marianne Laliberté);
 - ** Assemblée générale annuelle de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe, au Centre de

formation professionnelle des Sommets (Hugo Paquette)

- 25 mai :
 - Conseil général de la Coalition Avenir Québec, à Saint-Hyacinthe
- 27 mai :
 - Rencontre avec la PDG du CISSS des Laurentides, à Saint-Jérôme
- 28 mai :
 - Cérémonie de remise des prix Pour un Québec sans racisme, à Québec;
 - ** Rencontre du Comité de développement économique et territorial de la MRC des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)
- 29 mai :
 - Rencontre avec les préfets de la Gaspésie, à Québec;
 - ** Conférence de presse, lancement de la 4^e édition de l'Ascension du Col du Nordet, chez Franke Mercedes à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette);
 - ** Ouverture du congrès des Villages-Relais du Québec, à la microbrasserie Brouemalt, à Saint-Donat (Marianne Laliberté);
 - ** Lancement de la programmation de la Fête nationale, à la Villa des arts à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 30 mai :
 - ** 5 à 7 de réseautage des organismes communautaires, organisé par la Chambre de commerce de Rawdon, à Rawdon (Lyne Lapointe);
 - ** Assemblée générale annuelle de l'organisme PAIX, chez CAPJEM, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 31 mai :
 - Allocution au forum Vieillir et vivre ensemble, à Québec;
 - Visite de l'équipe SARL (Service d'aide à la recherche de logement) à Québec;
 - ** Pièce de théâtre - sensibilisation aux abus envers les aînés - organisée par le Comité des usagers du CISSS des Laurentides, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté);
 - ** Souper mexicain de l'Option des Amériques à la Polyvalente des Monts de Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)





ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

À tous les finissants,
les profs et le personnel scolaire:
**BONNE FIN D'ANNÉE ET BONNES
VACANCES BIEN MÉRITÉES !**

FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU

800 882-4757
france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca

DÉPUTÉE DE BERTRAND
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

800 882-4757
france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca

COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES de Marie

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

Marie-Josée Larouche

résidente de Val-Morin | Chorégraphe en danse contemporaine
et enseignante en danse-études à ANM

Crédit photo Marie-Pier Tremblay



Crédit photo : Dania Rioux

Danse/Performance/In situ : Élise Bergeron

À travers la danse contemporaine, Élise Bergeron s'intéresse à la rencontre humaine. Depuis sa sortie de l'École de danse contemporaine de Montréal en 2010, elle collabore principalement avec Emmanuel Jouthe, avec qui elle approfondit le rapport au spectateur dans un territoire de proximité en contexte de représentation. Sa démarche artistique se forge à travers ses diverses expériences en tant qu'interprète avec différents chorégraphes. J'ai pu la voir évoluer en tant qu'artiste et collaborer avec elle sur différents projets!

L'installation chorégraphique de ce nouveau projet de création sonore et visuelle in situ s'enracine dans l'étude sensible des plantes indigènes d'Amérique du Nord. Tel un herbier dansé, les disciplines du son et de la danse s'influencent dans une performance improvisée de longue durée.

Rdv au Pique-nique culturel, le 15 Juin à 14 h 45, à Danse Laurentides, Sainte-Adèle.

www.quebecdanse.org/repertoire/elise-bergeron
<https://danselaurentides.com/pique-nique/>



Théâtre Entre Amis/Comédien/Metteur en scène : Étienne Boivin

Ce collectif en théâtre a été fondé en 2010 par Étienne Boivin, aidé de Jacques Rigal, premier metteur en scène. Le Théâtre Entre Amis est une troupe de théâtre amateur de comédiens des Laurentides qui a produit et présenté une quinzaine de spectacles, presque toujours sous forme de petites tournées visitant trois ou quatre salles de spectacles des Hautes-Laurentides. Il fête cette année son 15^e anniversaire!!

Vous pouvez découvrir cette troupe de chez nous, qui m'a vraiment impressionnée pour les talents des comédiens et la mise en scène! Rendez-vous au Théâtre du Marais les 7-8 juin à 20 h et le 9 juin à 14 h. Ils vous présentent *L'homme Éléphant*, pièce saisissante de Bernard Pomerance qui promet de captiver les spectateurs par sa profondeur et son message intemporel. Inspiré de faits réels, le scénario raconte l'histoire poignante de Joseph Merrick, un homme atteint de graves malformations physiques qui l'ont contraint à vivre dans la marginalité de la société victorienne.

Mise en scène : Étienne Boivin. Costumes : Jacinthe Rondeau. Comédiens : Marko Bolduc, Hugo Tremblay, Marie-Claude Giroux et une dizaine de comédiens dévoués de chez nous ;)

www.entreamis.org, Théâtre du Marais : réservations : 819 322-1414



Musique/Trio/Manouche : Caravane/Groupe

Plongez dans un univers musical envoûtant avec le Jazz Manouche Caravane, en explorant ses racines profondes. De l'influence légendaire de Django Reinhardt aux standards intemporels du jazz américain, en remontant les folklores d'Europe de l'Est jusqu'aux chansons françaises manouchisées, l'émotion et les rythmes entraînants sont au rendez-vous! Avec virtuosité, le Trio Jazz Minouche tisse un fil musical qui traverse les époques et les genres, créant une expérience sonore unique à ne pas manquer!

Musiciens : Vincent Delorme, Bénédicte Bérubé et Amanda Darveau (famille de Val-David)

Contact : <https://jazzminouchetrio.wixsite.com>

Dimanche 30 juin de 16 h à 18 h
Microbrasserie Baril Roulant, Val-David
Contact : barilroulantevenements@gmail.com



Musique/Groupe Joe Grass

Un autre coup cœur qui gagne vraiment à être connu! Un guitariste doué, réalisateur et artiste avec un sensibilité très touchante, accompagné en spectacle de Robbie Kuster, magicien hors pair du son ambiant avec une voix et une énergie mystérieuses. Un duo qui s'harmonise sur scène de façon impressionnante... J'ai eu l'honneur d'assister au spectacle à La Chèvre à Saint-Adolphe-d'Howard, où on offre une magnifique programmation artistique. J'ai été transportée dans l'univers que Joe Grass propose avec finesse et audace! C'est un artiste moins connu du grand public, mais il s'est bâti une solide réputation dans le milieu musical québécois. C'est un musicien qui aime créer des mondes! J'ai adoré ;) Le déplacement en vaut le coup!!

<http://www.joegrass.com/>



Sculpteur/Créations recyclées : Philippe Malo

Voici Philippe Malo, un sculpteur à découvrir! Philippe est né à Boucherville en 1968. Il est maintenant résident de Val-Morin. Il consacre la plus grande partie de sa vie active à créer sous plusieurs formes, d'abord par la scénographie et les productions cinématographiques. Confronté au gaspillage des matériaux de cette industrie, il a entamé une recherche artistique qu'il a mené au surcyclage.

Maintenant, il récupère des objets laissés pour compte et leur redonne vie sous la forme de sculptures fonctionnelles. J'adore ses créations et son imagination. Pour constituer ses œuvres, des personnages inédits, il amalgame acier, laiton, chrome et cuivre patinés par le temps, les superpose et propose un nouveau regard sur ces inutilisables. Après plusieurs expositions, il est représenté par la galerie du vieux Saint-Jean, où il expose depuis 2018.

Après un voyage marquant en Afrique, il s'investit dans un nouveau processus de création pour une exposition en 2024-2025 dans les Laurentides. À surveiller !!! :)

philippemalo86@gmail.com
www.philippemalo.com



Quelques faits saillants

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

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

Région

- Demander un **permis de brûlage** est obligatoire avant de faire un feu à ciel ouvert : visitez le site de la Régie incendie des monts

Val-David

- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 11 juin, 9 juillet à 19 h 30
- **Émilie Bouchard** se joint à l'équipe du Service loisirs, culture et vie communautaire en tant que responsable de la culture
- Jusqu'au 21 juin : **travaux de remplacement du réseau d'égout sanitaire** sur la rue de l'Église (entre les intersections du chemin de la Rivière et de la rue Duquette). Détour suggéré par Prédéal-Trudeau via le chemin de la Rivière ou la rue Dion. Des travaux de réfection sous le pont coin Duquette sont aussi à prévoir à l'automne.
- **Le marché d'été est lancé** : tous les samedis, de 9 h à 13 h, rue de l'Académie

Val-Morin

- La Municipalité a lancé la **campagne Des cœurs à l'ouvrage**, afin de sensibiliser la population au travail qu'accomplissent les employés cols bleus des travaux publics
- **Jacinthe Dugré** occupe nouvellement le poste de directrice des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
- Ouverture officielle de la **plage** du lac Raymond : 15 juin
- **Concerts sur le quai** à 14 h, tous les dimanches du 7 juillet au 4 août
- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 11 juin, 9 juillet à 19 h

Sainte-Adèle

- 21^e édition des **Soirées Nostalgia** les samedis du 6 au 27 juillet à 20 h : 4 spectacles gratuits au parc de la Famille : spectacle hommage aux Cowboys Fringants; hommage au groupe U2; le Boogie Wonder Band; Brian Tyler
- À la place des Citoyens le **30 juin** de 9 h 30 à 15 h : fête familiale pour jouer en famille ou entre amis. Mission sourire avec Mélou, activités familiales, *Une naissance, un arbre*, etc.

Sainte-Agathe-des-Monts

- Consultez le site de la Municipalité concernant les règlements sur la **mise à l'eau des embarcations** motorisées ou non et de la vignette obligatoire
- Les **plages Tessier et Sainte-Lucie** sont réservées aux détenteurs de la carte agathoise
- La **plage Major**, sur le chemin du Lac des Sables, est ouverte à tous selon des tarifs quotidiens ou saisonniers, ou gratuitement avec la carte agathoise

CAROLINE BOULANGER

NOUVELLE CHAMPIONNE dans l'équipe du journal

Caroline Boulanger est une coureuse de fond qui s'est installée à Val-David en 2011. Depuis, en toutes saisons, on peut la croiser sur les diverses boucles de notre Parc régional. C'est ici qu'elle a fait sa marque au marathon annuel du P'tit Train du Nord et s'est qualifiée trois fois pour le marathon de Boston, en 2016, 2022 et 2024.

À la recherche d'un sens à sa vie plus inspirant que l'alignement monotone de la banlieue montréalaise où elle est née, elle a trouvé son bonheur dans nos montagnes. Le silence, dit-elle, est nouveau, et il est bon. Petit à petit, Caroline découvre la vie en communauté, la diversité de notre petit monde et elle s'imprègne de l'histoire de son nouveau village, de la chaleur des gens qu'elle côtoie. Dans ce contexte, elle donne naissance à ses deux enfants et sa famille s'épanouit pleinement.

Un tantinet aventurière, Caroline s'investit avec son mari dans l'immobilier. Le couple se lance dans la réfection de vieilles maisons, celles qui ont une histoire, comme l'ancienne « Petite Patate » sur le chemin de la Rivière, transformée aujourd'hui en duplex locatif.



Aujourd'hui, Caroline roule sa bosse d'entrepreneure aux côtés de son mari pour la compagnie Construction Jakubyszyn inc. Diplômée depuis 2004 de l'école France Laure, elle suit son inspiration esthétique et sa fibre artistique dans tout ce qu'elle fait. Avec sa venue au journal, c'est peut-être un nouveau marathon qu'elle entreprend pour nous aider à garder vivante l'information sur notre milieu de vie. Gageons qu'elle va aussi gagner cette course...

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

SOUPER DU 1^{ER} JUIN ET FÊTE NATIONALE LE 24 JUIN



Assemblée générale annuelle

Le 16 mai avait lieu l'assemblée générale annuelle et 41 personnes y ont assisté. Le nouveau conseil d'administration est composé de Jean-Claude RIFFET, président; Madeleine DUVAL, 1^{re} vice présidente; André DESMARAIS, vice-président; Gaétane MOREST, secrétaire; Jean-Yves GERVAIS, trésorier; et Normand TURCOTTE, administrateur. Il manque une septième personne pour compléter le CA. Je félicite chaleureusement les membres de ce nouveau conseil.

Souper de fin d'année

Le souper de fin d'année a eu lieu à la **salle Athanase-David (église) le samedi 1^{er} juin 2024**. Soixante-dix personnes ont participé au souper dansant et il y a eu de la danse jusqu'à 22 h 30. Nous remercions l'animateur de la soirée, M. Daniel Goulet. Nous avons également des prix à faire tirer. Ce fut un succès et tous étaient heureux de se retrouver avant l'été. Je remercie les participants.

Fête nationale

Le 24 juin, lors de la fête nationale, le Club des Val-Heureux sera responsable de la vente de la bière, du

vin, des boissons gazeuses, des jus, des croustilles et de la nourriture de 13 h à 22 h 30. Nous avons donc besoin de bénévoles pour assurer un horaire convenable à tous. Il s'agit de plages horaires de trois heures trente. J'attends de vos nouvelles si vous êtes disponibles. Ce sera un plaisir de vous accueillir. Nous vous attendons en grand nombre et vous souhaitons un bel été.

Pétanque

La pétanque a commencé le dimanche 12 mai à 14 h. Les amateurs, membres de la FADOQ, sont invités à se joindre à nous. C'est à 14 h chaque dimanche à côté de notre local, situé près de l'hôtel de ville. Annulé en cas de pluie. Pour donner votre nom comme participant, veuillez communiquer avec Jean-Claude RIFET : **819 320-0264** ou jcriffet@cgocable.ca.

Scrabble

Chaque dimanche après-midi, à compter de 14 h au local du Club, les personnes intéressées se rencontrent pour jouer au scrabble. Il suffit d'appeler Marie-France PILON au 819 322-6793 pour l'aviser de votre présence. S'il n'y a pas suffisamment de personnes intéressées pour l'été, l'activité reprendra en septembre.

Je vous souhaite un bel été et de belles vacances.

Gilles BOURRET, président

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

COUP DE PLUME

ATERMOIEMENT, podium et coton

Judith Lavoie

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

J'avais l'intention de parler du mot *procrastination*. Le nom du document était choisi : *procrastination_1* (il y aurait peut-être d'autres versions, mais rien n'était moins sûr). Mon souhait était d'avouer ici, dans ces pages, à la face du monde (du monde de Val-David, oui), que je suis une procrastinatrice (on peut dire *procrastineuse*, je suis les deux) chevronnée. J'aurais bien sûr précisé n'avoir jamais gagné de concours en la matière, ni reçu de médailles pour mon excellence, mais je n'aurais pas manqué d'ajouter que si de telles récompenses existaient, je me hisserais sur la marche supérieure du podium (du grec *podion*, « petit pied »).

Et puis... et puis... de fil en aiguille en machine à coudre en bord de pantalon en visite chez mon père pour lui remettre ses pantalons (dit-on *un ou des pantalons?*, je ne sais pas, je ne sais pas, il y a tant de questions, c'est infiniment grand, l'univers des mots, c'est abyssal), j'ai ouvert le Grand Robert en ligne et d'autres mots ont surgi, *atermoiement* (ça s'écrit comme ça : a-ter-moie-ment, d'où vient l'e du milieu?, pourquoi cet e?, je n'ai pas cherché, il y a tant à faire), et un *atermoiement*, qu'est-ce que c'est?



(je connaissais le mot de vue, mais pas intimement), c'est « [l']action de différer, de remettre à un autre temps », OK, oui, on est proche de la procrastination, effectivement, et puis... et puis... j'ai fait une brassée de lavage, j'ai arrosé les plantes (pouche-pouche sur les feuilles de l'araignée, *chlorophytum* dit Wikipédia), les jours ont passé... j'ai fini par m'y

remettre pour apprendre que procrastination était un vieux mot, première attestation en 1520, je croyais pourtant que le mot était d'invention récente, comme si nos ancêtres n'avaient pas connu ça, la tendance à faire la vaisselle au lieu de corriger des copies, faut croire qu'eux aussi pouvaient manquer de zèle parfois, alors oui, *procrastination* est un mot

ancien, mais pas désuet, ce qui m'a fait penser à ce petit ouvrage de Sylvie Brunet, *200 mots désuets à remettre au goût du jour*, le consultant, je suis tombée sur *jarnicoton* et sa petite histoire, rigolote et étonnante. Je la retranscris sur-le-champ (pas de *procrastination* ici, le mot est de moi, c'est normal, en future potentielle médaillée d'or de la discipline, je peux dire ce qui me plaît) : « Converti de fraîche date à la religion catholique, le roi Henri IV n'en continuait pas moins de jurer en bon Béarnais qui s'emporte vivement : "Jarnidieu!" (je renie Dieu). Son confesseur, le père Pierre Coton, s'en étant offusqué, Henri IV lui aurait répondu qu'aucun nom ne lui était plus familier que celui de Dieu, excepté peut-être celui de Coton. "Eh bien, Sire, lui rétorqua alors Coton, vous n'avez qu'à dire 'jarnicoton!' [je renie Coton]." Et c'est ainsi que ce juron plaisant, euphémisme né d'une stratégie d'évitement, se serait implanté dans les usages » (Brunet, Paris, Éditions First, 2020, p. 72), quand j'ai lu « stratégie d'évitement », je me suis dit, « mazette »! (p. 82), c'est trop beau pour être vrai!, la procrastination, c'est exactement ça, une stratégie d'évitement! Mais oui! Sans même m'en apercevoir, j'avais attaché tous les fils (de coton), j'avais bouclé la boucle, comme on dit. Prenez votre temps pour la médaille (mais pas trop, quand même).

CHRONIQUE N° 6

QUEL BON VENT vous amène?

Nicole Davidson

819 325-0444
nicoleidavidson743@gmail.com

Depuis plusieurs années, nous pouvons remarquer les nombreux messages sur Facebook se lisant à peu près comme ceci : *Belle communauté de Val-David, je n'ai qu'un rêve, c'est de trouver une oasis paisible chez vous. Si possible, je désire un logement pas trop cher, dans le village. J'envoie mon souhait dans l'Univers.*

La pensée magique n'est pas loin.

J'ai rencontré une femme qui, sans l'avoir écrit sur les réseaux sociaux, désirait depuis longtemps une place au soleil de ce village mythique. Et, pensée magique ou pas, son rêve a pris corps.

Monica vivait à Montréal, près du parc Lafontaine, dans un tout petit loft. Elle connaissait Val-David. Elle y était déjà passée pour visiter des connaissances. Mais sans automobile, vous conviendrez qu'on n'y vient pas toutes les semaines.



Il y a un peu plus d'un an, une petite annonce d'un logement semi-meublé, à louer au cœur du village de Val-David, fait son apparition sur Internet. Elle téléphone immédiatement pour faire part de son intérêt. Comme référence, elle donne le nom d'un ami, valdavidois d'adoption, à qui elle demande d'aller voir pour elle et de prendre contact avec le pro-

priétaire. Tout se conclut rapidement. Le déménagement suit aussitôt.

Vous dire qu'elle est heureuse est un euphémisme! Mi-soixantaine, travailleuse autonome, habile de ses mains pour améliorer son quotidien, elle entreprend rapidement des transformations dans son espace avec

l'accord du proprio. De plus, sa petite chatte siamoise du Plateau-Mont-Royal s'est adaptée rapidement à la vie de chatte des champs. La fenêtre de l'appartement est toujours ouverte pour ses allées et venues, le hamac et l'arbre à chat complètent son univers.

Passionnée de nature, de nourriture bio, de vie saine, cette Colombienne d'origine est traductrice de l'espagnol au français. Engagée socialement, c'est une passionaria à la défense de tous les opprimés du monde entier. Elle est tout sauf neutre dans ses propos. Elle n'a pas la langue dans sa poche et ses propos peuvent en surprendre plus d'un. Au fond, c'est un cœur tendre et embrasé. Elle ressemble étrangement et à s'y méprendre à plusieurs de ses concitoyens de Val-David québécois pure laine un peu marginaux.

Elle a la musique et la danse dans le sang et il n'est pas rare de la voir se déhancher au rythme d'une salsa sur sa galerie. Excellente cordon-bleu, elle peut vous préparer un repas de chef en quelques secondes. L'épicerie, la pharmacie, tout est à portée de mains! Monica n'en revient pas encore. Longue vie à Val-David!



**¡VAMOS,
MUCHACHOS!**

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

La fébrilité du départ est toujours présente. Elle le restera tant qu'il y aura du vélo en peloton! La semaine de bécane en Virginie aura été fort bénéfique pour préparer cette virée dans la région de Costa Brava (Girone, environ 150 km au nord de Barcelone). Bien choisir ses nouveaux partenaires, maintenant, c'est la clef de la réussite. Le bonheur au lieu de la galère!

Mi-hasard, mi-flair, les jours à venir se passeront avec un dentiste de la Montérégie, un avocat de Boucherville, une médecin de Saint-Jérôme et son conjoint pompier! Du monde drôle, attachant et surtout sur la coche en ce qui concerne les pédales. Le dentiste, bien que très fort dans les montées, se révèle bientôt être un électron libre plutôt indiscipliné! La docteure, elle, d'une fiabilité sans faille pour suivre un trajet préenregistré sur Ridewithgps. C'est plutôt elle qui deviendra la leader informelle du groupe.

Girone : une ville cycliste

Plusieurs organisations cyclistes du Tour de France ont leur base ici. C'est une Mecque du vélo. On rencontre de ces jeunes sportifs un peu partout en montagne dans les alentours. Des corps élancés qui nous doublent en montée à une vitesse incroyable. Il faut faire gaffe... au risque de recevoir un de ces missiles dans les dents venant en sens inverse...

À notre hôtel, les Hollandais sont les plus nombreux. De grosses organisations de retraités



Le confrère Yves Galienne fait une rencontre imprévue : un sanglier domestiqué!

actifs et joviaux. On constate un engouement grandissant pour le gravel bike et le vélo de montagne. Le garage de l'hôtel accueille d'ailleurs

beaucoup de ces bécanes à gros pneus, sales comme il se doit après des randonnées dans des sentiers terreux. Il y a même un coin douche pour

nettoyer les vélos. Une place qui sait recevoir cette clientèle pas si hors norme, finalement...

La journée type

Les journées sont courtes. Les départs se font généralement devant l'hôtel à 9 h 30 pdp (pieds dans les pédales). La plupart des parcours suggérés sont de 60 à 90 km, avec environ 1000 mètres de dénivelé. Les rapidos peuvent choisir une randonnée de plus de 100 km, qui leur prendra un temps équivalent, soit environ cinq heures, incluant les pauses café et le lunch du midi. Et puis, il y a les arrêts photos. C'est aussi du tourisme, après tout. On ne passera pas tout droit au musée Salvador Dali sans y faire une visite en bonne et due forme.

Ce qui diffère le plus ici de nos expériences dans les Laurentides, c'est la longueur et la constance des montées autant que des descentes. Dans cette région, grimper non-stop sur huit kilomètres ou plus, c'est fréquent! Chanceux si ça peut se faire dans des pentes de moins de 5%. On a toutefois constaté du 13-14% sur nos GPS Garmin récemment. Grosse journée...

Le retour au bercail laisse un peu de temps pour fraterniser. Juste un peu, car il y a les douches, les ajustements sur les vélos, un peu d'intendance, la lecture de quelques pages de *La Presse* et le retour des courriels. Le souper, ensuite, toujours un peu tard par rapport à chez nous.

Et rebelote! Quel bonheur!



**Nos publicités
se DÉMARQUENT!**

Annoncez-vous!

CONTACTEZ
ISABELLE MONETTE
819 323-6417
isabelle@ski-se-dit.info

**Institut
Marlène**

Quand la beauté rencontre le mieux-être!

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

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

THÉÂTRE
DU
MARAIS
VAL-MORIN

Nouvelle programmation 2024-2025



MICHEL RIVARD



ÉMILE PROULX-CLOUTIER



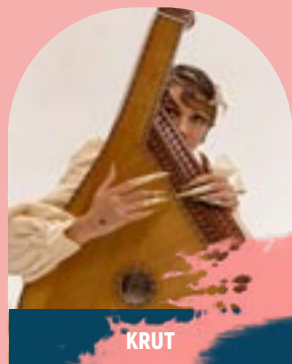
ARIANE ROY



ARNAUD SOLY



JOE BOCAN



KRUT



ANTHONY KAVANAGH



MARIE DENISE PELLETIER



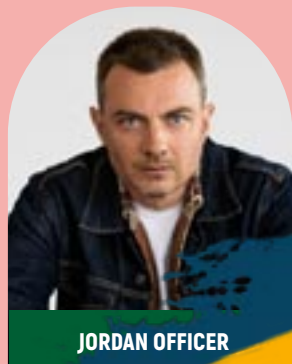
AVEC PAS D'CASQUE



ANDRÉANNE A. MALETTE



LUC DE LAROCHELLIÈRE



JORDAN OFFICER

ET BIEN D'AUTRES!

Retrouvez la programmation complète sur
theatredumarais.com

INFORMATION ET RÉSERVATION :
THEATREDUMARAIS.COM | 819-322-1414

1121, 10^e avenue, Val-Morin, J0T 2R0

Québec

Canada



Ski-se-Dit

EXCLUSIVEMENT DANS **SKI-SE-DIT**

LE SKI À ROULETTES
est le meilleur exercice



Phil Shaw

Le ski à roulettes est un entraînement complet du corps. Comme le ski de fond, il fait travailler tous les groupes musculaires majeurs et mineurs, ce qui présente des avantages pour les organes internes. C'est parce que le ski à roulettes simule ou imite le ski de fond en fait de technique et d'effort. C'est la même sensation, et les deux sports sont similaires, mais l'un se pratique sur neige et l'autre, sur des surfaces dures, comme le béton, le gravier ou l'herbe.

Il est largement reconnu dans le domaine de la physiologie de l'exercice comme « le meilleur exercice cardiovasculaire connu ». Le ski de fond et le ski à roulettes sont plus efficaces que les activités utilisant uniquement les jambes ou les bras. Ces deux activités réduisent la charge d'impact sur les articulations; ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant d'arthrite ou de défauts de la surface des articulations. Glisser sur des surfaces inégales augmente votre « sens kinesthésique » et la capacité de votre corps à percevoir sa position dans l'espace, aussi appelée conscience géospatiale. Le transfert de poids en technique style libre et les techniques de la foulée diagonale lors de la glisse sur la neige ou sur le trottoir augmentent votre équilibre, qui est d'une importance cruciale dans tous les sports et à mesure que nous vieillissons pour prévenir les chutes. Le ski à roulettes augmente votre débit cardiaque (la capacité de votre cœur à pomper le sang) et votre capacité de transport d'oxygène (la capacité de votre corps à absorber, oxygéner, transporter et extraire l'oxygène par le muscle qui travaille), ou, en d'autres termes, votre forme cardiovasculaire, tout comme le ski de fond. Il améliore votre acuité visuelle, c'est-à-dire votre capacité à détecter les changements de terrain et les ondulations de la route ou de la neige dans des conditions de luminosité changeantes. Le ski à roulettes développe l'estime de soi et la confiance. Profiter de ces sports vous aidera à vous sentir en meilleure santé, plus heureux et revigoré grâce à une circulation sanguine et des sens accrus. Cela aide à cultiver une appréciation de notre environnement. Passer du temps de qualité sur une piste de ski de fond ou une piste cyclable sous un soleil radieux ou une

pluie vivifiante nous aide à apprécier le monde naturel que nous tenons souvent pour acquis. Faire du ski à roulettes en famille et entre amis est une excellente occasion de créer des liens, ce qui se traduit par des amitiés et des relations plus solides; cela réduit le stress et recharge nos batteries fatiguées.

Mais gardez à l'esprit que vous devrez probablement payer pour faire du ski de fond sur les pistes damées; or, vous n'aurez jamais à payer pour faire du ski à roulettes sur la piste cyclable ou sur la voie publique. Si vous y réfléchissez, les possibilités sont illimitées en ski à roulettes, mais pas en ski de fond. De manière générale, les conditions de neige et les conditions hivernales varient plus que les conditions estivales et celles des sentiers et des routes. Par exemple, les conditions météorologiques extrêmes en hiver détermineront si vous pouvez faire ou non du ski de fond. Un jour d'hiver il fait -10 °C et il neige et le lendemain, il fait +5 °C avec du verglas. Le ski à roulettes est moins affecté par les intempéries. C'est surtout une question d'attitude. Si vous êtes discipliné, vous pouvez faire du rollerski 99 % du temps. Si vous êtes discipliné en ski de fond, vous n'y participez probablement que les jours appropriés où les conditions ne sont pas trop glacées, trop froides ou trop venteuses. Cela dit, je pense que le ski à roulettes est un mode de vie plus sain que le ski de fond, car on peut faire du ski à roulettes plus souvent tout au long de l'année. La santé et la forme physique consistent à pratiquer régulièrement un sport cardiovasculaire. Je suis un coureur de ski de fond élite représentant le Canada sur le prestigieux circuit Worldloppet. Je fais du ski de fond au maximum 100 jours par an. Fait intéressant, je fais du rollerski les 254 autres jours restants. Bien sûr, je n'habite pas à Miami, mais plutôt à 1 heure au nord de Montréal, à Val-Morin. Si je vivais en Floride, je ferais du ski à roulettes 365 jours par an. En conclusion je vous encourage à aller faire du ROLLERSKI!



ROLLERSKI.CA
philshaw@rollerski.ca

ENVIRONNEMENT

CHANGEMENTS CLIMATIQUES :
de l'anxiété à l'action

Bruno Marquis

Chroniqueur en environnement

Les plus éminents climatologues du monde s'attendent maintenant presque tous à ce que le réchauffement climatique dépasse l'objectif mondial de 1,5 °C, dont il a souvent été fait mention dans ces pages, et une bonne majorité d'entre eux à ce que les températures mondiales augmentent d'au moins 2,5 °C, ce qui aurait des conséquences catastrophiques pour l'humanité et la planète.

C'est ce que révélait le 8 mai dernier le quotidien britannique *The Guardian*, qui a eu l'heureuse idée - si l'on peut dire - de mener sa propre enquête auprès de 380 auteurs et collaborateurs du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat (GIEC) qui ont contribué aux derniers rapports produits par le groupe.

Le GIEC a été mis sur pied en 1988 par le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) et l'Organisation météorologique mondiale (OMM). Il est chargé d'évaluer de façon objective la recherche scientifique sur les changements climatiques. Il compile et synthétise les connaissances scientifiques les plus récentes sur le climat, et ses rapports, qui font autorité, constituent l'assise scientifique des négociations climatiques mondiales.

Les résultats obtenus par le quotidien auprès de ces spécialistes du climat indiquent que 77 % d'entre eux croient que le réchauffement dépassera au cours du siècle les 2,5 °C par rapport aux températures de l'ère préindustrielle. À



peine 6 % d'entre eux jugent qu'est encore atteignable l'objectif de ne pas dépasser le seuil de 1,5 °C, tel qu'il a été fixé lors de l'Accord de Paris conclu en 2015 par 174 États et l'Union européenne.

Des scientifiques consultés, les plus jeunes, ceux de moins de 50 ans, sont plus pessimistes que leurs aînés; 52 % d'entre eux entrevoient en effet un réchauffement planétaire de plus de 3 °C...

Or, un réchauffement de 2,5 °C ou de 3 °C des températures du globe rendrait le monde tout simplement méconnaissable, selon le GIEC. Pour citer celui-ci, l'humanité ferait face à « un recul de l'espérance de vie et de la qualité de vie » dans

plusieurs régions de la planète, « l'état de santé et de bien-être » de la population en serait aussi « substantiellement réduit », état qui « continuerait de se dégrader au cours des décennies suivantes ».

De nombreux scientifiques envisagent, dans de tels scénarios, un avenir marqué par des famines, des conflits et des migrations massives, provoqués par des vagues de chaleur, des incendies de forêt, des inondations et des tempêtes d'une intensité et d'une fréquence bien supérieures à celles qui ont déjà frappé.

Écoanxiété

S'il est important d'obtenir ainsi l'heure juste sur le réchauffement climatique et les prévisions des experts, il est également crucial de considérer l'anxiété que ceux-ci peuvent générer au sein de la population, et plus particulièrement chez les plus jeunes.

L'écoanxiété, comme on l'appelle, peut conduire à l'impuissance et à la perte d'espoir en l'avenir. À l'instar de toute autre émotion, elle peut aussi devenir un important moteur d'action.

Passer à l'action

Plus nous tardons à adopter les mesures nécessaires pour ralentir le réchauffement de la planète, plus ce sera difficile de le faire. Ces mesures impliquent, il faut avoir le courage de l'admettre, de grands changements au niveau industriel et dans nos modes de vie. Au Canada, par exemple, il faut mettre un terme le plus rapidement possible, sinon tout de suite, à



Bruno Marquis prend la relève de notre chroniqueur Yves Nantel, qui a décidé de changer... d'environnement pour quelques semaines. Bruno Marquis est un ancien chroniqueur de tolérance.ca. Il a été impliqué dans différents organismes voués à la protection de l'environnement, à la paix et à l'élimination de la pauvreté chez les enfants au cours des vingt dernières années. Il demeure à Gatineau.

l'extraction des combustibles fossiles et adapter nos vies en conséquence. Ce sera difficile en raison des lobbies de l'industrie, des grandes banques et du gouvernement, même, et parce que nous sommes habitués à un grand confort, mais nous devons nous y mettre, si ce n'est déjà fait, en grand nombre.

Tout ce que nous pouvons faire en ce sens compte. S'intéresser à la question, d'abord, s'informer, puis en parler, échanger avec d'autres, en personne, sur les réseaux sociaux. Avec le temps, et assez vite, on finira par s'impliquer davantage, à faire plus et mieux, en manifestant, en se regroupant, en agissant de toutes sortes de façons.

Me revient en ces moments à l'esprit cette si belle citation tirée d'un roman de Michel Host : « Ma conviction est que chaque individu, là où il est, peut et doit opposer une résistance, si infime soit-elle. Cette résistance sans poids apparent, sans effet visible, est le gage qui préserve la petite flamme vive des regards du tyran. La multiplication de ces gestes isolés aboutit à des courants puissants. Ils heurtent l'obstacle sans arrêt, et l'obstacle à la fin doit sauter. »

LES FRAISES DU QUÉBEC SONT ARRIVÉES

LES SERRES SONT OUVERTES...

MARCHE GARIÉPY

BIÈRE ET VIN
FRUITS & LÉGUMES
DÉPANNEUR

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

JUIN, cuisiner sans recette

Louise Duhamel

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

Dans toutes les cuisines où j'ai travaillé, on suivait des recettes standardisées pour assurer une constance dans les plats offerts à la clientèle. Malgré cela, des clients habitués pouvaient, à l'occasion, constater une légère différence dans les plats servis, et ce, selon la personne qui préparait leur commande. Chaque cuisinier a sa façon de faire, et il n'hésitera pas à ajouter une touche personnelle aux plats qu'il prépare. On comprend alors pourquoi il peut parfois y avoir des dérapages... entre autres quand un restaurant perd son chef ou un de ses cuisiniers principaux. La qualité peut s'en ressentir, pour le pire, mais aussi parfois pour le mieux! Quand un cuisinier s'ennuie à son travail, qu'il consomme excessivement des substances de toutes sortes ou quand il a une créativité débordante et ne comprend pas que son rôle est de maintenir la constance qui fait la réputation d'un restaurant, le pire peut arriver. Par contre, quand un nouvel employé apporte un regain de fraîcheur dans la cuisine d'un établissement grâce à des connaissances professionnelles solides ou qu'il s'intègre bien à l'équipe en place, le meilleur peut se produire.

Cuisiner pour sa famille ou ses amis n'exige pas autant de constance et de rigueur... le repas doit tout simplement être bon! Mais choisir des ingrédients de qualité va indéniablement influencer le résultat. Utilisez-vous un chocolat de bonne qualité ou un de moindre qualité pour préparer votre mousse? Pour compléter un dessert, faites-vous un coulis de fruits maison avec des ingrédients de saison ou achetez-vous un produit chez un fournisseur qui n'a d'autre souci que de faire du profit? Utilisez-vous une pâte feuilletée tout beurre ou une pâte à base de gras



LE PETIT MAS

quelconque pour vos vol-au-vent? Et pour réaliser une omelette norvégienne, achetez-vous une marque de glace faite simplement de crème, d'œufs, de sucre et de vanille ou plutôt une autre composée de produits laitiers « canadiens » auxquels s'ajoutent des substances lactiques, du glucose, de l'amidon de maïs modifié, du stabilisant, de la gomme de caroube, du dextrose, du carboxyméthylcellulose, du colorant et quoi encore?

Je vous ai déjà parlé du choix de l'assaisonnement et de son dosage ainsi que de leur importance en cuisine. Maintenant, qu'en est-il de la cuisson des aliments? Le type et le temps de cuisson doivent être choisis en fonction des ingrédients utilisés. Un steak de contre-filet se cuit en quelques minutes alors qu'une palette de bœuf braisée nécessite une cuisson prolongée. Élémentaire! C'est pourquoi il est bon de mémoriser les temps et les températures de cuisson pour cuisiner sans recette. Cela étant dit, on peut aussi cuisiner dans un temps très court, à haute température, ou pour une durée plus longue, à basse température. Un pavé de saumon mi-cuit prend plus de temps à cuire qu'un saumon poêlé cuit à cœur, car le premier doit cuire pendant 30 minutes au four

à 70 °C (160 °F), alors que le deuxième se cuit en 5 à 10 minutes à la poêle. Une côte de bœuf préparée en mode sous vide doit être cuite pendant plusieurs heures avant d'être saisie à la poêle pour lui donner une belle coloration, alors qu'il suffit de 20 à 30 minutes de cuisson pour la rôti au four à 180 °C (350 °F). Complexe, la cuisine?

Pour obtenir des résultats cohérents et délicieux, un cuisinier doit comprendre les relations entre les ingrédients, tenir compte des différentes textures et épaisseurs des aliments et les choisir en fonction de leur qualité et de la saisonnalité. Il se donne ainsi la liberté de cuisiner sans recette et de se régaler pendant toute l'année. Par exemple, un yogourt nature simplement nappé d'un coulis de fraises, confectionné en juin de l'année précédente et conservé au congélateur, constitue un excellent dessert. La fleur d'ail va apparaître bientôt dans les marchés, profitez-en pour préparer de la purée que vous pourrez utiliser toute l'année. Elle parfamera une purée de pommes de terre, une sauce au beurre qui accompagnera une grillade, ou encore une mayonnaise dans laquelle tremper des frites. Cette purée s'utilise aussi en tartinaie sur du pain grillé

garni de tomates confites ou peut se transformer en un pesto en y ajoutant des noix et du parmesan; préparée ainsi, elle se mélangera bien à des pâtes fraîches ou servira d'élément de base pour une soupe hivernale réconfortante.

Purée de fleur d'ail

Ingrédients

750 ml (3 tasses)	de fleur d'ail, tranchée en morceaux
250 ml (1 tasse)	d'huile végétale, au choix
60 ml (4 c. à soupe)	d'eau
Au goût	sel

- Déposer l'ail, le sel et l'eau dans le bol d'un robot mélangeur et broyer finement.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée uniforme et verser l'huile en filet tout en activant l'appareil à basse vitesse pour créer une émulsion.
- Verser dans des pots et conserver au réfrigérateur jusqu'à 6 mois ou mettre au congélateur.

Bon été à tous et à toutes et bonne cuisine estivale! Je reprendrai ma chronique en septembre.

VOUS VERREZ CE **NOUVEL AUTOCOLLANT** DANS PLUSIEURS DE NOS POINTS DE DISTRIBUTION.

Si vous ne trouvez pas d'exemplaire papier du *Ski-se-Dit* du mois, il vous suffira de scanner ce code avec votre téléphone intelligent pour lire le journal en ligne!



Employée
du mois



Ce mois-ci, l'employée qui s'est démarquée est une pharmacienne qui fait partie de notre équipe depuis déjà 3 ans. Son sourire, ainsi que sa patience font partie de ses plus grandes forces. C'est un plaisir de travailler avec elle chaque jour.

Félicitations Maéva
pour ton bon travail!

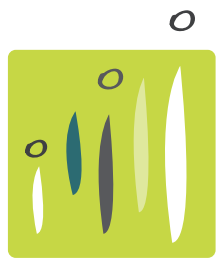
- SANTÉ VOYAGE
- VACCINATION
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- CHOLESTÉROL
- NETTOYAGE D'OREILLE (AVEC PRESCRIPTION)
- SOINS DES PIEDS

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



Maxim Charland
PHARMACIEN

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



clinique
DENTAIRE
VAL-DAVID inc.

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

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

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

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



GRAPHISME
IMPRIMERIE
NUMÉRIQUE
T-SHIRTS
PROMO

pour tous vos projets
VISUELS ET IMPRIMÉS

SAINTE-ADÈLE

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



SALLE À MANGER | TERRASSE

CHANSONNIERS
Tous les jeudis

DÉJEUNERS - Buffet à volonté
Tous les samedis et dimanches

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

La famille Chan & Chen
à votre service depuis 1979

FERMÉ
Dimanche,
lundi et
mardi



RESTAURANT
Le PORT de CHINE
SAINTE-AGATHE

Cuisine asiatique par excellence!

COMMANDES POUR EMPORTER
SERVICE DE LIVRAISON
SALLE À MANGER

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

819 326-8939
leportdechine.com



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

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

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

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

Révision
Correction d'épreuves
Traduction

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

TENUE DE LIVRES
HAMEL

FRANCIS HAMEL

819 325-3580
www.tenedelivreshamel.ca



Etienne
SAVARD inc.

Société par actions d'un courtier immobilier

819 322 3666

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



bonjour
Agence immobilière

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

2515, rue de l'Église
VAL-DAVID



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

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



VAL-DAVID

Charmant petit plain-pied avec boiseries, 2 chambres à coucher, avec poêle à combustion lente au salon, Terrain plat et ensoleillé de 16 910 pieds carré. À quelques pas du parc du secteur du lac Paquin et proximité de l'accès et sortie de l'autoroute 15 en direction sud. La maison a besoin d'un peu d'amours, parfait pour se loger à petit budget ou comme pied à terre. Délais de 48 h pour la réponse au promesse d'achat



VAL-DAVID

Au cœur du village, de ses activités de plein air et des services. À distance de marche de tout. Maison lumineuse, rez-de-chaussée complètement réaménagé. Beaucoup d'amélioration en 2022. Cuisine relocalisée et refaite, spacieuse salle à manger avec porte patio donnant sur la cour intime et clôturée, immense salon avec foyer combustion lente, nouveau plancher, 2 chambres et espace bureau à l'étage. Beau terrain aménagé et clôturé de 10 968 PC. Surplombant le ruisseau DonCaster avec petit passage menant à l'eau. Secteur recherché!



VAL-DAVID - 359 000 \$

Au cœur du magnifique village de Val-David. Face au parc linéaire le P'tit Train du Nord. À distance de marche de tous les services. Charmante propriété lumineuse de 2 chambres, la chambre du 2^e étage est présentement utilisée comme atelier d'artiste avec sa fenestration abondante et plafond de 9 pieds. Terrain boisé, aménagé et privé de 5 242 pieds carrés. Avis 24 h pour les visites. **MLS 9143445**



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

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



VAL-DAVID - 499 000 \$

Propriété de 5 chambres à coucher sur le même étage. Grand salon avec foyer. 2 salles de bain. Située dans un secteur paisible avec un grand terrain plat, ensoleillé, boisé et privé de 37 189 pieds carrés. À proximité du village et du parc régional et linéaire. Desservie par l'aqueduc municipal. Grande remise de 20 x 16 et hangar 9 x 24. **MLS 13807219**



VAL-DAVID - 475 000 \$

À distance de marche du cœur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain pied lumineuse de 3 chambres + beau grand bachelor. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux Logements sont présentement loués à l'année (bail jusqu'au 30 juin 2025). Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24 h minimum pour les visites. **MLS 27628880**



SAINT-SAUVEUR - 390 000 \$

Place du Grand Ruisseau. Au pied des pentes du Mont Saint-Sauveur. Condo impeccable et lumineux, unité de coin. Intérieur refait au goût du jour. Bel emplacement à quelques minutes des pentes de ski et de tous les services et attraits de Saint-Sauveur. Deux chambres à coucher, salon et salle à manger à aire ouverte et cuisine donnant accès à la terrasse privée. Accès à la piscine creusée juste en face. Présentement loué jusqu'au 30 novembre 2024. **MLS 12601013**



VAL-DAVID - 379 000 \$

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



VAL-DAVID - 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail (grand îlot 2023) et de rangement avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, porte patio de 12 pieds à la salle à manger donnant sur la grande terrasse intime 15 x 23. 4 chambres et 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, belle serre de 16 x 12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces. L'escalier menant au 2^e étage rénové et nouvelle rampe. **MLS 11364976**



VAL-DAVID - 5 200 \$/MOIS

Location d'été pour 5 semaines : du 6 juillet au 10 août 2024. Spacieuse et lumineuse propriété au goût du jour de 3 chambres, 2 salles de bain et une salle d'eau. Grande véranda grillagée, terrasse avec spa à l'arrière, offrant une vue des montagnes et donnant directement sur le parc régional et ses sentiers. Piste cyclable menant au cœur du village et au parc linéaire du P'tit Train du Nord. À environ 1.5 km du village. Idéal pour vacances en famille. Située dans le beau domaine paisible du Mont Césaire. **MLS 25475979**



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

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

TERRAINS À VENDRE

VAL-DAVID

PRIX DEMANDÉ : 149 000 \$ - MLS 12951670

Bord de Lac. Terrain plat de 18 242 PC, coin de rue, desservi par l'aqueduc municipal. À mi-chemin entre Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts. À proximité de tous les services.

VAL-DAVID

PRIX DEMANDÉ : 159 900 \$+TPS/TVQ - MLS 19904256

Très rare terrain disponible à distance de marche de tout (école, village, épicerie, services, parc régional et linéaire, etc.). Superficie de 16 135 pieds carrés. Plat, bordé par le ruisseau Doncaster à l'arrière. Zone H-18, permettant unifamilial isolé ou jumelé, duplex.

VAL-DAVID

PRIX DEMANDÉ : 129 000 \$ - MLS 13929747

Terrain de 17.91 acres avec grande partie en montagne (en pente). À environ 5 km du cœur du village de Val-David. Desservi par l'électricité. Zonage EF-05, voir courtier pour plus de détails.

VAL-MORIN

PRIX DEMANDÉ : 129 000 \$ - MLS 14801193

Magnifique Domaine Haut-Quartier. Terrain boisé d'une superficie de 43 777 peds carrés. Situé dans un des ronds-points du domaine. À proximité des grands axes routiers (autoroute 15 et rte 117), du parc régional, de la plage publique du lac Raymond et de tous les services. Desservi par l'aqueduc municipal. Un des derniers terrains disponibles dans ce domaine. Zonage unifamilial.

VAL-MORIN

PRIX DEMANDÉ : 125 000 \$ - MLS 19672918

Terrain de 79 330 pieds carrés en montagne avec beau grand plateau au sommet offrant une magnifique vue des montagnes et environs. Situé sur une rue sans issue. À proximité de la 117 et autoroute 15, du village de Val-Morin, de Val-David et de Sainte-Adèle

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES

PRIX DEMANDÉ : 29 900 \$ - MLS 19556008

Terrain boisé de 43 206 pieds carrés. Secteur paisible. À environ 12 minutes du village de Val-David, de son parc régional et service. Conditions d'aménagement et des restrictions d'utilisation de l'immeuble du domaine. Voir courtier pour détails. Rue privée. Prix pour vente rapide.