

LE JOURNAL Ski -SE- Dit .info

Le journal communautaire de Val-David et ses environs
AVRIL 2016 - Vol. 43, n° 3 - 24 pages

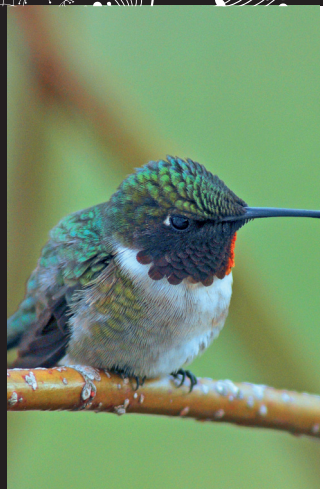


Lire page 15
le fin d'œil
municipal

Respirez! Sortez! Souriez!

LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ

PROCHAINEMENT, PRÈS DE CHEZ VOUS :



Le colibri : Il s'en vient à 40 km à l'heure! (p. 22)



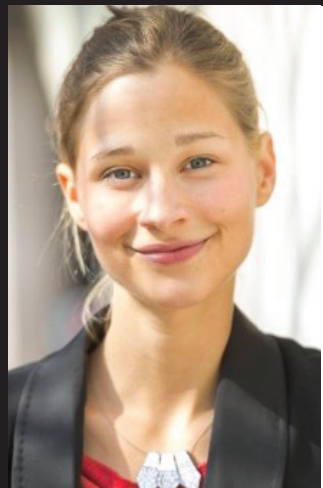
La chanteuse : Deuxième acte au Marais pour la plus belle (p. 13)



Le chaton : Abandonné après usage (p. 21)



Le bio : D'ici ou d'ailleurs? (p. 6)



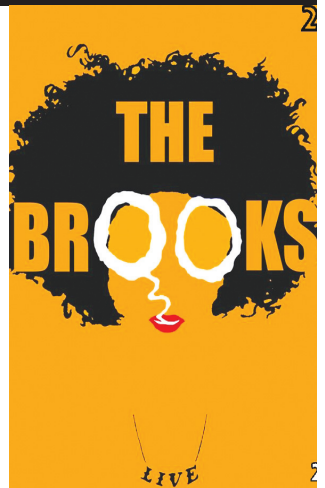
Le livre de Giulia Enders (p. 17)



Le village de Diana : Confort, calme et volupté (p. 18)



Le Jeu : Trois soirs, un auteur d'ici, 14 acteurs (p. 12)



Le Mouton : Jazz, R & B, Soul, Funk...(p. 11)

Depuis 43 ans avec passion

MAZDA CX3 GX FWD 2016
AUTOMATIQUE - HVXK86 - AA00
120\$ / 2 SEM.
Location 60 mois - 20 000 km/an
0\$ COMPTANT - 0.49%



On s'occupe de vous!
1004, Route 117, VAL-DAVID (près du Petit Poucet)
819 322-3937
SF 1 877 322-3937

VENTES OUVERT LE SAMEDI

www.mazdavaldaavid.ca

VAL-DAVID

PROGRAMME NOUVEAUX PROPRIETAIRES SIMPLE ET FACILE

* Taxes et frais exclus; transport et préparation inclus.



metro
L. Dufresne & fils

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

RABAIS EN MAGASIN

OFFRE à ne pas manquer

À l'achat de **2 PLATS CUISINÉS**
préparés en magasin
format individuel

OBTENEZ 1\$ de RABAIS
sur présentation de ce coupon

Ce coupon est valable seulement chez votre marchand
Metro Dufresne de Val-David

Un coupon par achat
Expiration : 15 mai 2016

RABAIS EN MAGASIN

LE MEDIUM EST toujours le message

Michel-Pierre Sarrazin

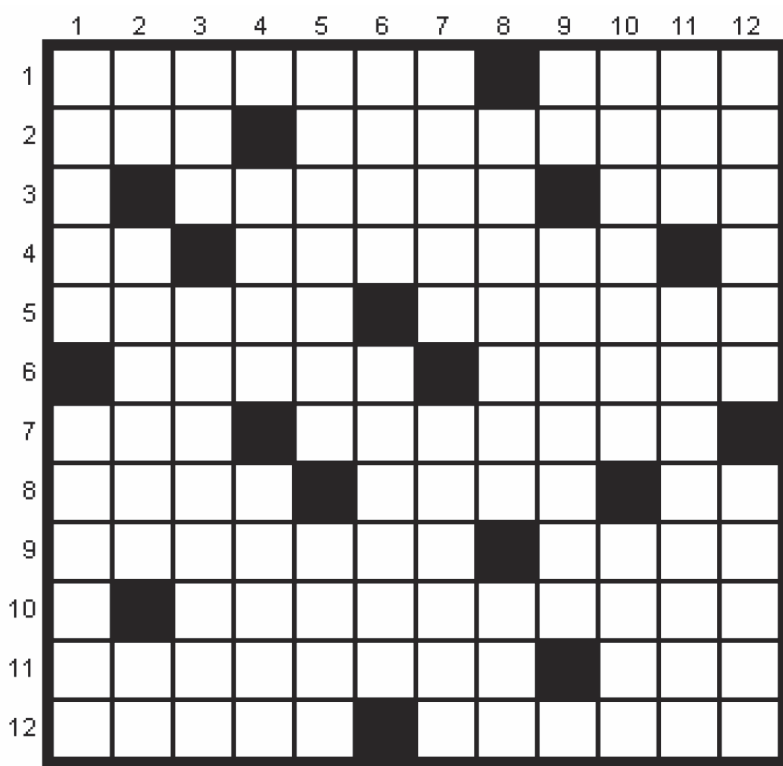
Le monde change, et notre journal avec lui. À compter de cette édition, le *Ski-se-Dit* a perdu de la hauteur (sur papier uniquement, pour entrer debout et sans pliage dans le Publi-Sac). Il a gagné des pages, histoire de ne pas perdre de contenu. Et puis, nous avons beau être un journal communautaire, cela ne nous oblige en rien à tourner en rond autour de nous-mêmes. Le monde change, il rapetisse, et comme vous le verrez dans cette édition, il se rapproche un peu plus de nous à chaque parution. Les Montréalais, par exemple, qui étaient si loin jadis, sont maintenant dans notre cour : l'Institut de la statistique du Québec nous apprend que les Laurentides se démarquent des mouvements migratoires au Québec, avec leurs 5 068 nouveaux arrivants en 2014-2015. Ceci représente un accroissement de 0,87 % de la population laurentienne, un taux deux fois plus élevé que celui de la plus proche région. C'est la MRC de Mirabel (3,09 %) qui affiche la plus forte hausse.

Cela dit, le monde se rapproche aussi avec l'Internet, les courriels, les téléphones et les tablettes branchés, les réseaux sociaux. Nous avons donc aussi comme mission de garder le contact, ce que nous faisons de plus en plus avec notre site Web et notre page Facebook. Mais nous voulons le faire aussi en vous parlant de divers sujets qui intéressent le monde.

Enfin, et c'est peut-être la plus importante mission de notre journal, *Ski-se-Dit* archive au fur et à mesure l'Histoire de notre village. Sans lui, nous serions un peu comme ces villes et ces villages qui n'ont pas d'Histoire, parce que personne ne s'en souvient. Notre devise est la même que celle du Québec. Et nous essayons de la mériter. Nous allons continuer de rendre compte de ce qui se passe chez nous, avec un accent marqué pour les bonnes nouvelles, ce qui distingue le *Ski-se-Dit* des autres journaux d'actualité.

EXCLUSIF - mots croisés

Solution p. 4
Auteur: Pierre L. Mongrain
Info: verbiériste@gmail.com



Horizontalement

- Échinoderme marin - Petit étang.
- Bouclier du Moyen Âge - Enduire de colle.
- Voiture d'enfant - Le moi.
- Einsteinium - Alimenter.
- Moment de relâche - Dépôt calcaire.
- Embrasser - Équiper.
- Caïeu - Faire de nouveau.
- Association privée - Qui n'agit pas rapidement - De Capo.
- Plante ornementale - Titre des califes.
- Personne qui traduit.
- Script - Immaculé.
- Vagabonder - Qui a la nature de l'éther.

Verticalement

- Renouveler l'air - Impôt indirect.
- Scandium - Récipient du mendiant - Chrome.
- Partie de l'être humain - Boîte à pilule.
- Fenouil - Servante.
- Indiquer - Vedette de cinéma.
- Qui n'est pas fondé - Lier ensemble.
- Distance - Monde fantastique des fées.
- Cyclone - Vase.
- Millilitre - Exacerber.
- Avertir - Diriger.
- Désert rocheux - Republier.
- Ronger lentement - Haut d'un toit.

LE JOURNAL Ski-se-Dit

DEPUIS 43 ans avec PASSION

Le journal communautaire de Val-David et ses environs

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

LISEZ VOTRE SKI-SE-DIT EN LIGNE!
TAPEZ : ski-se-dit.info
Lisez « Entre les lignes », une page exclusivement disponible sur le site Internet.



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

Conseil d'administration :

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

Chroniqueurs et invités :

- Léon Bédard
- Dominique Béliveau
- Isabelle Challut
- Daniel Deslauriers
- Louise Duhamel
- Suzanne Gohier
- Dr Simon-Pierre Landry
- Emmanuel Lavigne
- Pamela Walden-Landry
- Sandra Mathieu
- Gilles Matte
- Sophie Morisset
- Manon Régimbald
- Dr Charles St-Pierre
- Barbara Strachan

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

Rédacteur en chef : Michel-Pierre Sarrazin
Révision linguistique : Maryse Froment-Lebeau
Mise en page : Pixel Créatif 819 216-1436
Impression : Hebdo Litho
Coordination publicitaire : Michel-Pierre Sarrazin
Livraison commerciale : Agnès Guay, Louis Sarrazin
Webmestre : Jean-Patrice Desjardins
Pour toute réservation publicitaire : 819 321-9269 ou par courriel à l'adresse ci-dessus.

Vous voulez être publié-e?

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

PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER PHOTOS ET TEXTES : 11 avril 2016

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

PROCHAINE PARUTION : 5 mai 2016

VOICI LES 93 POINTS DE DISTRIBUTION DANS LA RÉGION OÙ VOUS POUVEZ TROUVER UN EXEMPLAIRE PAPIER DE VOTRE JOURNAL SKI-SE-DIT :

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

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

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



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



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

TOMBÉE (Date limite pour recevoir votre matériel en fonction de la prochaine parution)	DISTRIBUTION Publi-sac et kiosque
11 avril	5 mai
16 mai	9 juin
13 juin	7 juillet
11 juillet	4 août
15 août	8 septembre
19 septembre	13 octobre

RELÂCHE (le journal n'est pas publié en novembre)

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

www.lesjeux.ca

Jeux et jouets
éco-rigolos
Vente et Location

Les Jeux

**En attendant
le printemps...**

Venez vous faire plaisir!
819-322-2205
www.lesjeux.ca
Facebook/lesjeux

Ouvert
7 jours/
Semaine

1175 rue de la Sapinière

Le Rouge Tomate

Trouvez nos sauces
à nos points de vente

metro L. Dufresne & fils
YANN & CIE METS CUISINES POUR EMPORTER
BOURASSA ALIMENTATION à Montréal HERITAGE KALAMATA

Sainte-Agathe

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

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

www.lerougetomate.com

La Méthode Feldenkrais^{MD}
Approche d'éducation somatique

Soyez conscients de vos mouvements, élargissez votre répertoire d'actions en réduisant l'effort, en priorisant l'aisance, l'efficacité et le confort.

L'atelier Des os pour la vie (Bones for life)

COURS HEBDOMADAIRES:
LES LUNDIS du 9 mai au 13 juin (6 semaines) de 13h à 14h15
ou 2 SAMEDIS: les 28 mai et 11 juin de 14h à 17h,
à Val-David, au 2494, rue de l'Église (ancien presbytère)

Basé sur les principes de la Méthode Feldenkrais^{MD}, cet atelier développe souplesse et vitalité, stimule la force des os, améliore la posture, l'équilibre et la marche.

Chantal Martin
Massothérapeute et praticienne de la Méthode Feldenkrais^{MD}

Inscription aux ateliers et cours de groupe ou rendez-vous en séance individuelle à la clinique Vitalité
514 606-7000 | 819 322-3081
chantalmartin.info@gmail.com | www.massagefeldenkrais.com

Bistro des artistes
VAL-DAVID

2489, rue de l'Église, local 102, Val-David J0T 2N0
Réservations par téléphone seulement | **819.320.0899**
www.bistroartistesvaldavid.com

COIFFURE

Rita
Service personnalisé pour Elle et Lui

Certificat-cadeau

Schwarzkopf PROFESSIONAL
BIOLAGE
LANZA
MOROCCANOIL

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)
819 322-5858
Heures d'ouverture
Mardi à jeudi 9h à 18h | Vendredi 9h à 20h | Samedi 9h à 16h



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

céramiques . marbres . ardoises . mosaïques

cera-mosa

COMPTOIR DE GRANIT

R.B.Q. 8280520118

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

AU P'TIT

Brin de Laine

ATELIER | BOUTIQUE DE TRICOT

1332, boul. de Sainte-Adèle, Suite 100, Sainte-Adèle, Qc J8B 2N5
Manon Leduc & Sonia Balit 450 229-2221
www.brindelaine.com | info@brindelaine.com

ATELIER - BOUTIQUE

SOUS TOUTES LES

COUTURES

Lise Catafard

- Retouches et altérations de vêtements
- Cours de couture

1857, route 117, Val-David (Qc) J0T 2N0 819 322-1297
www.soustouteslescoutes.com

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Claude Cousineau
Député de Bertrand

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

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

CPA ORDRE DES COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS DU QUÉBEC

Anne Monette, CPA

États financiers • Impôts • Tenue de livres

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

#1

819-322-6182

TAXI DES VALS

VAL-DAVID • VAL-MORIN

- Local et longue distance
- Service rapide et courtois
- Service aéroport
- Livraison de colis

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

www.taxidesvals.info

LES TROUVAILLES de Blueloulou

Boutique • Cadeaux • Artisans

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

Didier Girard
EBENISTE

SPECIALISTE EN ESCALIER ET AMOUREUX DU BOIS
Val-David, Québec cel. 514 602-3144
www.didiergirardebeniste.ca RBQ 5667-9079-01

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

Révision
Correction d'épreuves
Traduction

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

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

PIXEL Créatif

Nathalie Daviault
1332, boul. Sainte-Adèle
Suite 120, Sainte-Adèle
T : 450 229-0395
C : 819 216-1436
pixelduocreatif.com

Institut **Marlène**

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

819 321-7121
info@institutmarlene.com

30 ans à vous servir avec plaisir

Quand la beauté rencontre le Mieux-Être

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

Soli Terre

créateur de paysages

Gilbert Dionne
créateur de paysages
819-322-2876

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

www.soliterre.ca • info@soliterre.ca

SOLUTION

mots croisés

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



VISITE DE LA NOUVELLE ministre du Tourisme à Val-David



De gauche à droite : M. Guy Drouin, maire de Val-Morin, Mme Julie Boulet, ministre du Tourisme, Mme Nicole Davidson, mairesse de Val-David, M. Claude Cousineau, député du comté de Bertrand, Mme Isabelle Leblond, représentante de la ministre régionale Christine St-Pierre

Dans le cadre de la tournée du comté de Bertrand organisée par monsieur le député Claude Cousineau, madame Julie Boulet, ministre du Tourisme, a fait une escale remarquée à Val-David. « Je suis impressionnée par la richesse et la diversité culturelle et touristique de vos municipalités », de constater la ministre Boulet à l'intention des maires de Val-David et de Val-Morin.

Reconnaissant l'effort gigantesque et la conviction exemplaire des populations locales consacrés à la

création du parc régional de Val-David-Val-Morin, la Ministre n'a pu que constater l'importance des retombées économiques à la vitalité des communautés.

Le Parc régional ayant récemment obtenu le statut de réserve naturelle, la ministre Boulet et le député de Bertrand ont accueilli favorablement la demande des maires Nicole Davidson et Guy Drouin sollicitant une rencontre avec le ministre de l'Environnement, M. David Heurtel, afin d'examiner avec son ministère

les mesures qu'entend mettre en place le gouvernement afin de reconnaître et d'accompagner la réserve naturelle du Parc régional dans son développement.

Enfin, madame Boulet s'est montrée particulièrement impressionnée par les nombreuses parois d'escalade qu'offre le Parc. « Je reviendrai certainement vivre cette expérience unique », de conclure la Ministre.



6^E ÉDITION

LES MUNICIPALITÉS, DES ALLIÉS PRÉCIEUSES dans la protection des espèces en péril au Québec



Le 18 mars dernier, les municipalités de Val-Morin et de Val-David ont été honorées, dans le cadre de l'événement Villes et villages à la rescousse, pour leurs actions et l'engagement soutenu des élus municipaux pour la protection du patrimoine naturel québécois. La mise en candidature du parc régional de Val-David-Val-Morin est l'initiative du Comité consultatif de l'environnement (CCE) de Val-Morin et de sa présidente, madame Anne Léger, directrice du CRE Laurentides.

C'est en présence de monsieur Claude Grondin, de la Fondation de la faune du Québec, que madame Kathy Poulin, conseillère municipale de Val-David, madame Anne Léger et monsieur Pierre Delage, directeur général de Val-Morin (photo), ont accepté le prix au nom des fondateurs visionnaires du Parc, des citoyens et des employés qui s'impliquent dans la conservation de ce milieu unique.

Une belle preuve de reconnaissance envers tous ceux et celles qui, à force de détermination et d'efforts, ont réussi à sauvegarder ce précieux territoire. (SG)

Clefs DES CHAMPS
Maître Herboriste depuis 1978

Teinture ORTIE Allergies

Disponible en magasins d'aliments naturels et en pharmacies

www.clefsdeschamps.net

C'JöLi

vêtements accessoires UNIQUES

1310, rue Dion, Val-David 819 325-0516

SA SUBARU STE-AGATHE
819 326 1600

ÉVÈNEMENT
BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS

CROSSTREK 2016
À l'achat à partir de **26 785\$***
Transport et préparation inclus, taxes en sus.

155, boul. Morin, Ste-Agathe-des-Monts - subarusteagathe.ca - 819 326-1600 - 1 800 463-1600

SUBARU
Confiance et évolution

MANGER BIO : Oui, mais...

Cela fera bientôt cent ans que les chercheurs se penchent sur la notion de santé par l'alimentation. Inspirée sans doute par la croissance démographique explosive de notre monde, l'industrie alimentaire propose aux « consommateurs » que nous sommes de consommer en masse, meilleure façon, selon elle, de rester en vie. Mais, se pourrait-il que manger de la « scrap » raccourcisse la vie, multiplie les maladies incurables, provoque un dérèglement tel du mécanisme alimentaire et digestif qu'on puisse parler d'intoxication? Personne n'en doute plus¹.

En 1932, la notion d'agriculture biodynamique prend forme sous le label de la Coopérative Demeter, en Allemagne. Le mouvement essaime bientôt, en Suisse, en Australie, puis aux États-Unis. Cette prise de conscience, stimulée par des médecins et des vétérinaires inquiets de l'impact des pesticides et des engrais sur la santé humaine, a mené à la création de fédérations, de labels, de certificats d'authenticité qui ont longtemps représenté une garantie d'origine et de qualité des produits alimentaires, à l'étranger comme au Canada.



Mais aujourd'hui, la fiabilité de ces labels est discutable. Pourquoi? Parce que de plus en plus de grands groupes industriels mondiaux, qui ont des pratiques commerciales et financières uniquement

orientées vers le profit, ont modifié les données de l'agriculture biologique sur une grande échelle. Cette industrie, avec sa capacité de production sans limites, peut se permettre d'influencer les mécanismes décisionnels des individus par des techniques de mise en marché qui poussent à la « consommation responsable », dernière-née des accroches publicitaires après « consommer bio » et « consommer local », pourvu que ce soit dans les grandes surfaces, et sur une grande échelle. L'important, pour ces magnats du produit alimentaire, c'est de faire consommer plus pour générer plus de profits. Dans notre cas particulier, au Québec, consommer en hiver des produits venant de Californie, d'Amérique latine ou du Vietnam n'est pas l'idée du siècle, fussent-ils biologiques. L'empreinte écologique liée au transport intensif de produits alimentaires est astronomique².

Cela n'est pas sans rappeler la « novlangue » décrite par George Orwell dans son livre d'anticipation 1984 : le vocabulaire y est destiné non à répandre la connaissance, mais à réduire le domaine de la pensée, dans ce meilleur des mondes où les humains sont devenus des humanoïdes destinés à produire toujours plus au bénéfice de quelques-uns.

Alors? Que nous reste-t-il, à nous, humains ordinaires, pour ne pas soutenir une industrie dite biologique qui retourne à la monoculture, à l'exploitation de la main-d'œuvre agricole et, finalement, pour des raisons de production, à l'utilisation massive de pesticides et d'engrais chimiques³?

Une seule solution : connaître l'origine des produits que l'on mange. À Val-David, le marché public facilite cette attitude, en permettant à sa clientèle un accès direct au producteur lui-même. On peut goûter, tester, poser des questions, se renseigner, et à la limite vérifier à la ferme même ce qui s'y passe. Dans ce contexte, les mots « biologique » ou « naturel » reprennent leur sens véritable. Jaime Rotlewicz, à la fin des années 1990, a été l'un des premiers agriculteurs colombiens à obtenir une certification bio par un organisme national. « Au début, raconte-t-il, la certification était attribuée pour l'ensemble de la ferme, mais ensuite elle a concerné chaque produit et devait être payée en fonction des

quantités. L'organisme a exigé de plus en plus de documents. Ce n'était plus tenable pour une ferme comme la mienne, qui cultive des dizaines de variétés sur de petites surfaces. Aujourd'hui, le coût d'une seule certification peut s'élever à 1 500 \$. Je ne suis plus certifié, mais rien n'a changé pour moi. J'ai la confiance de mes clients, qui connaissent tous ma ferme. »

Cet exemple peut être transposé ici. Le rôle du marché public est de faciliter ce processus. Profitons-en, du moins aussi longtemps que les organismes publics n'exigeront pas trop de pirouettes des producteurs, comme c'est la tendance au fur et à mesure que la popularité des marchés locaux s'affirme au Québec. Et méfions-nous des imitations : ce n'est pas parce qu'une bannière récupère le nom de « marché » en gros sur sa façade que les produits qu'on y trouve sont tous traçables.

Être pour le biologique est certes un choix pour la santé individuelle, mais c'est aussi une manière de protéger notre petite planète contre la cupidité des hommes. Soutenir le biologique, cela doit au minimum toujours signifier défendre la souveraineté alimentaire et le commerce juste et honnête. Cela doit signifier encourager la solidarité entre petits producteurs et faire bénéficier le plus de monde possible d'une production respectueuse de la terre et des pratiques non polluantes.

Avec la rapidité des moyens de communication actuels, il est sans doute nécessaire plus que jamais de se méfier du pouvoir d'influence des mots et des modes. L'industrie sait utiliser la crédulité, qui est une vertu chez l'enfant mais une faiblesse chez l'adulte. Joseph Conrad disait : *Il n'est point de crédulité plus ardente et plus aveugle que celle née de la cupidité, qui, par ses dimensions universelles, donne la mesure de la détresse morale et de l'indigence intellectuelle de l'humanité.* Protégeons-nous des vendeurs du temple, lisons les étiquettes sur les produits. (MPS)

¹ Lire à ce sujet, entre autres : *Le charme discret de l'intestin*, de Giulia Enders, chez Actes Sud, ou *La bio entre business et projet de société*, sous la direction de Philippe Baqué, chez Agone.

² On comptabilise 80 000 vols d'avions par jour. En Amérique seulement, c'est 12 millions de vols commerciaux par année. Sur ce nombre, l'aviation civile ne représente que 2 % des émissions mondiales de CO₂. En 2000, il y a 16 ans, le transport aérien émettait déjà 664 millions de tonnes de CO₂, soit 11,5 % des émissions du secteur des transports. Malgré le fait que le Québec compte un grand nombre de fermes, nous importons une quantité considérable d'aliments de l'étranger. Or, la consommation de produits importés a de nombreux impacts environnementaux, sociaux et économiques : le transport des aliments génère des gaz à effet de serre, les normes de production et les conditions de travail des agriculteurs peuvent être moins rigoureuses qu'ici, et les importations nous éloignent d'une plus grande autosuffisance alimentaire. Sources : *ConsoGlobe* et *Équiterre*.

³ Un exemple parmi cent : la grande production bioalimentaire oblige les fermiers à revenir à la monoculture pour répondre à la demande. De plus, les pratiques des grands acheteurs, une fois le producteur entré dans un tel circuit, n'ont rien d'équitable : les producteurs sont payés trois mois après la livraison, et les grandes surfaces pratiquent une telle sélection des produits qu'un tiers seulement sont acceptés. Pour accéder à ces marchés, les producteurs sont forcés de passer par des intermédiaires qui s'enrichissent sur leur dos. Au final, les produits au rayon bio sont vendus dix fois plus cher que le prix d'achat au paysan. (Témoignage recueilli auprès d'un journaliste à Bogota, en 2012. Cité par P. Baqué.)

ACTIVITÉ :
Défie ta santé! à Val-David

Qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'une activité familiale de marche (3,5 km) ou de course (3,5 km ou 5 km) qui se déroulera à Val-David le jeudi 12 mai 2016 à 18 h 30.

Pourquoi cette activité?

Vous désirez bouger davantage, mais il vous manque le petit coup de pied pour vous forcer à agir?

Vous cherchez une source de motivation ou un défi personnel?

Vous vous êtes remis en forme dernièrement et vous aimeriez mesurer vos capacités?

Vous cherchez à motiver vos amis et collègues ou les membres de votre famille à bouger?

Vous aimeriez lancer un défi physique à votre entourage?

Vous souhaitez passer une belle soirée festive et ô combien gratifiante?

DÉFIE TA SANTÉ, c'est pour tout ça!

Comment ça fonctionne?

Inscriptions sur place le jour de l'événement ou par courriel : defietasante@gmail.com

Le jeudi 12 mai vers 18 h, vous vous joignez à nous au parc Léonidas-Dufresne, où l'on vous remet votre dossard en échange de la modique somme de 5 \$. Vous relevez votre Défi.

Vous fêtez ensuite votre réussite entre amis autour d'une bonne bière offerte gracieusement par le Baril Roulant!

Vous pouvez poursuivre votre soirée en vous délectant d'un souper spécialement conçu pour les participants par le restaurant Jack Rabbit et offert à un prix très avantageux!

Alors, saurez-vous défier votre santé?

NDLR: Dans cette édition du Ski-se-Dit et celles à venir, le docteur Simon-Pierre Landry, omnipraticien urgentiste rattaché à l'Hôpital laurentien, à Sainte-Agathe-des-Monts, nous parle des petits et des grands bobos de nos services de santé.

EXCLUSIF

Pour mieux comprendre notre système

CHRONIQUE 1 : LA PORTE D'ENTRÉE DU SYSTÈME DE SANTÉ

Dr Simon-Pierre Landry

Omnipraticien urgentiste,
Sainte-Agathe-des-Monts

Première et deuxième lignes

L'accès (ou le manque d'accès) à notre système de santé est un sujet qui revient quotidiennement dans les journaux et les conversations.

C'est une très bonne chose que les citoyens s'intéressent au système de santé du Québec. Car le système de santé n'est pas la propriété des médecins, des gestionnaires ou du ministre. Il est la propriété des Québécois et des Québécoises. J'espère que cette chronique régulière dans le journal *Ski-se-dit* vous permettra d'y voir plus clair.

On dit souvent que nous avons besoin de nous préoccuper de la « première ligne » afin que tout le système fonctionne mieux. Mais, qu'est-ce que la première ligne, au juste?

Essentiellement, la première ligne du système de santé inclut les services donnés soit par des infirmières, soit par des médecins omnipraticiens ou d'autres professionnels lorsqu'ils ne nécessitent pas les technologies offertes dans un hôpital. La première ligne regroupe notamment les cliniques, les CLSC et les soins à domicile. Évidemment, elle constitue la majorité des consultations.

L'urgence d'un hôpital fait plutôt partie de la « deuxième ligne », même si ce sont des médecins omnipraticiens qui y travaillent et même si, pour plusieurs patients, elle sert de porte d'entrée au système de santé. Elle fait partie de la deuxième ligne, car ce lieu est conçu d'abord et avant tout pour recevoir des patients nécessitant des soins hospitaliers plus spécialisés.

Certains pays comme l'Angleterre et certaines provinces canadiennes comme la Colombie-Britannique ont fait le choix d'investir beaucoup de temps et d'argent dans leur première ligne, avec comme conséquence qu'on y trouve des soins plus accessibles et moins dispendieux. Pour l'État, investir en première ligne permet de diminuer les dépenses en santé, car les soins offerts en clinique ou à



domicile coûtent beaucoup moins cher que les mêmes soins prodigués dans un hôpital, où les infrastructures (bâtiment, équipement) sont plus lourdes. De plus, la résolution de problèmes de santé en première ligne permet de prévenir des hospitalisations coûteuses et d'éviter des examens technologiques inutiles.

Les choix du Québec

Depuis la création de l'assurance maladie québécoise, en 1970, les budgets sont prioritairement allés aux soins de santé donnés en milieu hospitalier. La loi fait en sorte que les services donnés dans un hôpital (physiothérapie, scanners, médicaments) sont couverts par l'assurance maladie, alors que ce n'est souvent pas le cas à l'extérieur de cet établissement. De plus, le Québec dépense moins que les autres provinces pour prévenir l'utilisation des hôpitaux. Il investit à l'heure actuelle 50 % de moins que la Colombie-Britannique en prévention de la maladie (santé publique).

Un autre facteur a influencé les choix stratégiques de nos gouvernements : la demande des patients pour des soins toujours plus spécialisés s'est accrue

au fur et à mesure que la technologie est devenue disponible. Nous n'avons qu'à penser aux mégahôpitaux universitaires. Comme l'a déjà souligné l'ancien ministre délégué à la santé David Levine, les gouvernements successifs ont trouvé « beaucoup plus intéressant de couper le ruban d'un nouveau mégahôpital comme le CHUM » que d'embaucher des infirmières dans une clinique à Ferme-Neuve. Les Québécois, collectivement, semble-t-il, voulaient se doter du nec plus ultra en matière de traitements spécialisés. Mais le budget de la santé ayant ses limites, l'argent attribué aux hôpitaux ne l'a pas été aux cliniques ou aux CLSC, parmi lesquels plusieurs manquent ainsi cruellement de personnel et d'équipement. Ceci entraîne des situations déplorables où des médecins doivent faxer eux-mêmes des documents au lieu de voir des patients... Sans parler des soins à domicile qui ne répondent pas à la demande.

Un système toujours plus spécialisé?

L'intérêt croissant pour la spécialisation a mené à une augmentation du nombre de spécialistes au Québec au détriment du nombre de médecins généralistes. Les spécialistes comptent maintenant

pour environ 60 % des effectifs médicaux de la province. Plus encore : à l'intérieur même des spécialités, on retrouve désormais beaucoup de surspécialistes. Souvent, ces derniers travaillent sur un organe ou une maladie spécifique, contrairement aux spécialistes dits « généraux », comme les internistes et les chirurgiens généraux plus polyvalents que nous avons à l'hôpital de Sainte-Agathe-des-Monts, qui traitent formidablement des patients avec diverses maladies, parfois multiples.

Ainsi donc, aujourd'hui, nous faisons face à un déséquilibre. Mais au lieu de rendre plus efficace la pratique en cabinet et de valoriser la médecine familiale pour augmenter le nombre d'étudiants choisissant la profession, le gouvernement actuel a récemment ajouté et complexifié les règles bureaucratiques de quotas de patients pour les finissants en médecine familiale. Déjà, comme candidat de la CAQ en 2012, le ministre de la Santé Gaétan Barrette faisait la promesse d'« un médecin de famille pour chaque Québécois¹ ». Pour remplir cette promesse « sur papier », le Ministère demande aux spécialistes d'effectuer des tâches à l'hôpital qui sont normalement dévolues aux médecins généralistes. Ce traitement s'avère coûteux, gonfle les listes d'attente en spécialités, et risque également de causer des ruptures de service dans les hôpitaux en région, qui fonctionnent avec des médecins de famille. Au lieu de jouer à un sport d'équipe pour être efficace, on joue à la chaise musicale.

Pour de nombreux experts, la solution au manque d'accessibilité actuel passe plutôt par une prévention accrue, en permettant aux infirmières de prescrire des médicaments et de suivre des patients, et par une revalorisation de la polyvalence médicale et du travail généraliste. Une équipe de médecins généralistes et d'infirmières, lorsqu'elle a les outils pour travailler, peut s'occuper de vous aussi bien dans une clinique que dans un hôpital. Encore faut-il que le système et les investissements de l'État aillent en ce sens, afin que les Québécois aient d'autres options que « d'aller à l'hôpital ».

¹<http://journalmetro.com/actualites/national/133326/barrette-promet-un-medecin-pour-chaque-quebecois/>

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



ANITA CHOQUETTE

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

cell. : 819 324-7017
anitachoquette.ca
anitachoquette@gmail.com



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



VAL-DAVID
TERRAIN - 22 000\$

Terrain de 12.654 pi.ca, très bien situé dans le Domaine Chanteclair, près des axes routiers avec son charme rural. Aqueduc municipal.



VAL-MORIN
199 000\$

Chaleureuse maison de 3 ch, Salon et SdM à aire ouverte, foyer au salon et salle familiale au SS. Garage intégré. Très bien situé dans secteur paisible où les enfants peuvent jouer dehors en toute tranquillité! Proche des grands axes routiers.



VAL-DAVID
158 000\$

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



STE-ADÈLE - LAC MILLETTE
369 000\$

Magnifique propriété ancestrale de 5 ch, sise sur un terrain de 84 923 pc. Cette propriété où la détente règne, sera vous charmer avec ses boiseries, son majestueux foyer (combustion lente) et son architecture! Excellente orientation soleil! Maison très bien entretenue et plusieurs rénos au fil des années.

VOTRE CORPS EN DIT LONG sur votre état d'esprit

Dr Charles St-Pierre
Chiropraticien

J'ai toujours été fasciné par la complexité du cerveau et du système nerveux. Lorsque l'on s'intéresse au fonctionnement du cerveau, on doit également considérer l'aspect psychologique. Sommes-nous seulement des machines résultant d'un processus physico-chimique, ou notre conscience s'élève-t-elle au-delà de notre aspect physique? Peu importe ce en quoi vous croyez. Pour ma part, je suis persuadé qu'il est impossible de dissocier le mental du physique. Nos pensées ont une influence majeure sur notre physiologie, tout comme les sensations du corps peuvent modifier notre état d'esprit.

Dernièrement, je me suis intéressé à l'interaction entre la mobilité du corps, plus particulièrement celle de la colonne vertébrale, et la capacité d'un individu à s'adapter au stress et à faire preuve de *flexibilité* mentale. Plusieurs études démontrent



que bouger adéquatement les articulations de la colonne vertébrale est essentiel pour maintenir le cerveau en santé. Cela est particulièrement vrai pour les portions du cerveau responsables du processus de décision, de la planification, de la concentration et de l'apprentissage. Les pensées et les émotions ne sont, en majeure partie, que l'internalisation du mouvement. En anglais, le mot *emotion* inclut un autre mot, soit *motion*, qui se traduit textuellement en français par « mouvement ».

Donc, un individu capable de se mouvoir efficacement et sans douleur verra un effet positif sur son état d'esprit.

C'est au début des années 1940 que l'importance du corps dans le domaine de la psychologie a été mise de l'avant par le controversé psychiatre Wilhelm Reich. Ce dernier stipulait que les sentiments et les émotions qui sont bloqués ou réprimés se manifestent dans le corps physique par une perte de mobilité, des

tensions musculaires et une respiration restreinte. Quand le processus se répète pendant une longue période de temps, ces blocages en viennent à faire partie intégrante du corps. Ce dernier se referme telle une armure. De ce fait, lorsqu'un chiropraticien aide le corps d'un individu à s'ouvrir, à progressivement dégager sa posture, à libérer sa respiration et ses blocages, celui-ci devient plus *conscient*. Libérer le corps contribue ainsi à libérer l'esprit et la conscience.

En conclusion, une colonne vertébrale rigide et un individu qui se raidit peuvent être des manifestations de tensions émotionnelles accumulées. Bouger, mobiliser ses articulations ou encore libérer ses tensions aura non seulement des effets physiques, mais aussi potentiellement psychologiques.

Texte inspiré du livre *The Six Pillars of Self-Esteem*, de Nathaniel Branden

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

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

Dr Simon Grondin



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



Simon Grondin
— CHIRURGIEN-DENTISTE —

PRISE DE RENDEZ-VOUS :

819 320-0265 | dentistesimongrondin.com

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

Votre
CORPS
est-il
optimal?

LA CHIROPRACTIQUE
NE SOIGNE PAS QUE
LES MAUX DE DOS!

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

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

Dr. Charles St-Pierre
chiropraticien



5-2510, rue de l'Église | Val-David, Québec J0T 2N0
819 322-5214 | www.stpierrechiropratique.com

LE SOYA... à redécouvrir!

Dominique Béliveau, Dt.P.

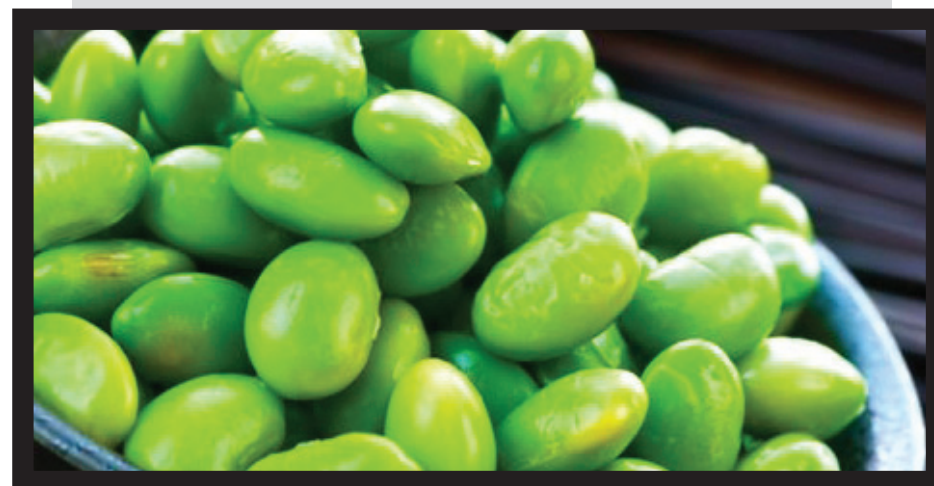
Nutritionniste, Coop Santé Val-Morin
Centre de médecine familiale Saint-Sauveur

Cette petite fève blanche cultivée en Asie depuis des millénaires est encore bien souvent « boudée » chez nous, car nous ne savons la cuisiner. À moins que nous ayons des préjugés? Polyvalent, économique et nutritif, le soya peut pourtant devenir un excellent substitut aux protéines animales tout en nous aidant à réduire notre empreinte écologique.

Ses bienfaits

Les protéines du soya sont considérées comme aussi complètes que les protéines animales puisqu'elles contiennent l'ensemble des acides aminés, ce qui n'est pas le cas des autres légumineuses. Une tasse de fèves de soya cuites contient autant de protéines que 100 g (ou un peu plus de 3 onces) de viande, de volaille ou de poisson.

Le soya peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires par son action bénéfique en diminuant le « mauvais » cholestérol (LDL) et en augmentant le « bon » cholestérol (HDL). En plus de sa teneur en fibres, en bon gras, en vitamines et en minéraux (particulièrement le calcium et le fer), le soya contient une grande quantité de composés



phytochimiques (dont les isoflavones). Ces derniers ont des effets très favorables pour diminuer certains risques de cancer et même atténuer les symptômes de la ménopause.

Toutefois, chez les femmes atteintes du cancer du sein, la prudence est de mise. Dans cette situation, il est recommandé de limiter la consommation d'aliments à base de soya et d'éviter de consommer des préparations enrichies en isoflavones (suppléments ou isolats de protéines de soya). De

plus, chez les personnes souffrant d'hypothyroïdie ou ayant une déficience en iode, le soya peut nuire à leur condition en faisant compétition à la médication ou à l'absorption d'iode. Ainsi, ceux qui prennent l'hormone thyroïdienne synthétique (comme le Synthroid®) doivent espacer la prise du médicament et de la boisson de soya (ou autres produits du soya) de deux heures. Pour ceux qui ne souffrent pas d'hypothyroïdie, le soya n'affecte pas la glande thyroïde de façon négative, il n'y a donc pas lieu de s'en priver.

Mille et une façons de le consommer

Pour tirer le maximum de bienfaits du soya, je recommande sa forme entière, comme l'edamame (qu'on retrouve dans la section des produits surgelés), la fève sèche, en conserve ou rôtie (qu'on mange comme des arachides) plutôt que ses dérivés et suppléments. Le soya peut également être fermenté comme le tempeh (en bloc qui se cuisine comme le tofu) ou le miso (une pâte très salée utilisée dans les soupes asiatiques), ou transformé sous différentes formes, comme le tofu ferme, semi-ferme ou soyeux, la boisson de soya, le yogourt et le fromage de soya, les similiviandes et protéines texturées. Le tofu ferme peut être utilisé dans les plats sautés et les grillades ou remplacer la viande (en partie ou en totalité) dans les sauces à spaghetti, chili, pain de viande, etc. Le tofu soyeux peut être apprêté dans les potages, trempettes, desserts crémeux (poudings) ou

boissons fouettées (smoothies). Parce qu'il n'a aucune saveur, le tofu peut absorber celle des autres aliments ou condiments de vos recettes.

Étant la légumineuse la plus cultivée, le soya transgénique s'étend de plus en plus à l'échelle de la planète. C'est pourquoi je vous encourage à choisir des produits de soya provenant de l'agriculture biologique. De par sa valeur nutritive intéressante et sa polyvalence, le soya mérite de faire partie d'une alimentation variée et équilibrée. Amusez-vous à le découvrir sous toutes ses formes! Bonne dégustation.

SALADE DE FÈVES
DE SOYA EDAMAME

Source : *L'intelligence alimentaire*,
Dominique Béliveau

Ingrédients :

500 ml (2 tasses) de fèves de soya edamame, écosées (on les trouve dans la section des surgelés)
1 poivron rouge, coupé en cubes
2 branches de céleri, hachées
2 oignons verts, hachés finement
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, haché
Sel et poivre au goût

Préparation :

- Faire cuire les fèves de soya edamame dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la dent, ou selon les indications de l'emballage.
- Égoutter et laisser refroidir.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mijoter 45 minutes à feu moyen.
- Avant de servir, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et garnir de persil frais au goût.

Nouveau livre :
ALLER-RETOUR VERS L'AU-DELÀ

Isabelle Challut*

Médicalement parlant, la situation était désespérée. C'était sans compter sur le pouvoir de l'amour.

— Christine Angelard

À la fin de l'été 2014, je vis une expérience très émouvante, voire déstabilisante. J'accompagne ma mère de 79 ans, Germaine, tout au long de son hospitalisation aux soins intensifs puis dans ce qui s'annonce être son dernier passage. Entourée de mon père, de mes enfants et de ma grande amie, je consens, non sans un déchirement douloureux, à ne plus maintenir maman sous un respirateur artificiel et à la laisser partir. C'est alors que Germaine vit une expérience de mort imminente. Contre toute attente, elle en reviendra, non seulement radieuse et pétillante de vie, mais également guérie.

Pour moi et mes proches, l'expérience est bouleversante. De nombreuses questions surgissent : à quoi sert une telle expérience? Que fait-on après? Pourquoi ma mère y a-t-elle eu accès? Qu'a-t-elle vu, entendu? Comment intégrer ce vécu au quotidien? Quelle est la différence entre la réalité et l'illusion?



Durant les jours et les semaines qui suivent, je questionne ma mère. Sereine, cette dernière parle avec intensité de son expérience, des êtres divins rencontrés, des êtres aimés retrouvés, de l'amour, de la vie beaucoup plus vaste que ce que nous voyons et du potentiel immense de l'être humain. L'expérience concrète et le discours de Germaine, bien au-delà des concepts et des idéologies, bousculent mes convictions. Dorénavant, je ne

vois plus la vie avec les mêmes yeux qu'avant. Ce livre témoigne de cette expérience mystérieuse et transformatrice afin que chacun puisse s'en inspirer.

* Infirmière pendant plus de 20 ans, Isabelle accompagne régulièrement des personnes en fin de vie. Par la suite, elle axe sa pratique autour de la naissance et de l'accompagnement des femmes qui donnent la vie. Elle fonde le centre Pleine Lune en 2005. L'expérience vécue auprès de sa mère et relatée dans le livre *Aller-retour vers l'au-delà* lui confirme l'importance d'accompagner le passage vers la mort avec bienveillance, tout comme celui de la naissance, dans le respect du sacré et de la puissance de la vie. Elle est l'auteure de *La maternité au féminin* et co-auteure de *Devenir soi* et *Dire oui à la vie!* Originnaire de France, elle vit à Val-David depuis plus de 15 ans.

ltdg^{CS}

La table des gourmets

Midi : Mardi au vendredi 11 h 30 à 14 h
Soir : Mercredi au dimanche 18 h à 21 h
Dimanche : Brunch 10 h 30 à 14 h

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

www.tabledesgourmets.com

RESTAURANT

COURS ET FORMATIONS 2016



LÉZARTS
LOCO

**CENTRE DE CRÉATION,
DIFFUSION ET FORMATION**

1287, J.-B.-Dufresne, Val-David | 819 322-6379

Info : www.lezartsloco.org, sous l'onglet
« Formations - cours »

THÉÂTRE

Théâtre de la liberté intérieure 16 ans et plus, débutants ou intermédiaires - Avec : Isabelle Safi Villeneuve - Dimanches de 9 h 30 à 12 h 30 - du 3 avril au 5 juin - Info et inscription : 514 291-3296 / ivilleneuve852@gmail.com

Théâtre pour aînés

Avec : Isabelle Safi Villeneuve - Jeudis de 10 h 30 à 12 h - 2 sessions de 4 cours : du 14 avril au 5 mai et/ou du 12 mai au 2 juin - Info et inscription : 514 291-3296 / ivilleneuve852@gmail.com

DANSE

Danse éveil (enfants) 5 à 8 ans
Avec : Jade Hang Si Lan - Lundi de 16 h à 17 h - du 11 avril au 13 juin - Info et inscription : 819 325-2735 / 819 325-2313 / jadehangsilan1@gmail.com - Inscription possible sur Facebook : Jade Hang Si Lan

Danse orientale - baladi Intermédiaires ou débutantes - Avec : Aesra - Intermédiaires : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 45 - Débutantes : Lundi de 17 h 30 à 18 h 30 - Du 18 avril au 22 juin : session de 10 cours - Info et inscription : 819 325-3078

Flamenco : Initiation au flamenco Pour tous
Avec : Sarah Vincent, Académie Flamenco des Laurentides - Jeudi de 19 h à 20 h 15 - du 14 avril au 16 juin - Info et inscription : 819 324-9347 / flamenco@cgocable.ca

Flamenco : Classe de création Adultes, niveau intermédiaire - Avec : Sarah Vincent, Académie Flamenco des Laurentides - Mardi de 18 h 30 à 20 h 30 - du 12 avril au 14 juin - Info et inscription : 819 324-9347 / flamenco@cgocable.ca

Danse Cabaret urbain 18 ans et plus
Avec : Mélissa L'Écuyer - Lundi de 11 h à 12 h ou mercredi de 20 h 15 à 21 h 15 - Du 27 avril au 15 juin
Info et inscription : 514 816-3743 / meligroove@me.com

Note : pour suivre un cours au LézArts Loco, si vous êtes âgés de 18 ans ou plus, vous devez devenir membre usager du Centre. Le coût est de 20 \$, et cela vous permet de suivre tous les cours que vous désirez pendant un an, de septembre à septembre. Ce *membership* est important pour assurer la survie de l'organisme!... Merci!

MUSIQUE ET CHANT

Chorale créative 18 ans et plus, hommes et femmes
Avec : Rafaëlle MacKay - Lundi de 20 h à 22 h - Info et inscription : RafaëlleMacKay@lionessong@gmail.com

Rock Band

13 ans et plus
Avec : Charles Hobson - Mardi de 17 h à 18 h - du 26 avril au 21 juin - Info et inscription : 514 274-3381 / charleshobsonguitar@gmail.com

Éveil musical

4-5 ans
Avec : Marie-Noëlle Choquette - Lundi de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 45 à 11 h 15 - Du 25 avril au 13 juin avec concert pour la fête des Pères, le dimanche 19 juin - Info et inscription : 514 274-3381 / marionelle83@hotmail.com

Comédie musicale (exploration) - enfants et jeunes ados 8 à 12 ans - Avec : Valérie Arsenaault - Mercredi de 17 h à 18 h ou de 18 h à 19 h - du 13 avril au 15 juin - Info et inscription : 819 216-0351 - Page professionnelle Facebook : laurentides cours de chant et guitare pour tous

Chant choral pour enfants 5 à 7 ans

Avec : Valérie Arsenaault - Lundi de 17 h à 18 h - du 11 avril au 20 juin - Info et inscription : 819 216-0351 - Page professionnelle Facebook : laurentides cours de chant et guitare pour tous

ARTS VISUELS

Dessin à partir d'un modèle vivant 18 ans et plus
Avec : Helena Vallée Dallaire - Dimanche de 13 h à 16 h - du 17 avril au 12 juin - Info et inscription : 450 229-1024 / vda.helena@gmail.com / www.helenavd.com

MÉTIER D'ART

Vannerie au jardin (à l'extérieur et à l'intérieur) Adultes - Avec : atelier racine du monde - Le samedi 23 avril de 9 h à 16 h 30 - Info et inscription : 819 322-6053 / racinedumonde@sympatico.ca / www.racinedumonde.net

Initiation au feutre Adultes

Avec : Louise Brissette - Le samedi 16 avril de 9 h à 16 h
Info et inscription : 819 326-9116 / 819 323-9100 / louisebrissette@yahoo.ca

Exploration des techniques avancées du feutre

Adultes - Avec : Louise Brissette - 5 samedis de 9 h à 16 h - du 30 avril au 28 mai - Info et inscription : 819 326-9116 / 819 323-9100 / louisebrissette@yahoo.ca

ART DE VIVRE ET MISE EN FORME

Ateliers de préparation créative à la naissance Femmes ou couples attendant un enfant
Avec : Marie-Eve B. Lévesque, spécialiste en arts et accompagnante à la naissance (Centre Pleine Lune) - Mercredis de 19 h à 20 h 30 - Info et inscription : 819-808-9702 / info@lalobaphoto.com / www.lalobaphoto.com / www.centrepleinelune.com

Méditation libre au son du Shakuhachi Pour tous - contribution volontaire - Avec : Michel Rakumon Dubeau - Dimanche de 11 h à 12 h - du 24 avril au 12 juin - Info et inscription : 514 224-8303 / micheld54@gmail.com

Tai-Chi Pour tous ou débutants

Avec : Yves Deslongchamps - Vendredi de 9 h 30 à 11 h - Info et inscription : 819 322-5891 / giselecormier51@hotmail.com

Zumba 13 ans et plus

Avec : Mélissa L'Écuyer - Lundi et jeudi de 9 h à 10 h - Lundi de 18 h 30 à 19 h 30 - Mercredi de 18 h 45 à 19 h 45 - Du 18 avril au 23 juin - Info et inscription : 514 816-3743 / zumbameligroove@gmail.com / www.melissalecuyer.zumba.com

Abdos, fesses et bras : Musculation 13 ans et plus

Avec : Mélissa L'Écuyer - Lundi et jeudi de 10 h à 10 h 30 - Lundi de 19 h 30 à 20 h - Mercredi de 19 h 45 à 20 h 15 - Du 25 janvier au 31 mars - Info et inscription : 514 816-3743 / zumbameligroove@gmail.com / www.melissalecuyer.zumba.com

PiYo Live Pour tous (mouvements Pilates et yoga dynamique) - Avec : Dominique Matte - Mardi de 18 h à 19 h et/ou jeudi de 17 h à 18 h - Du 11 avril au 2 juin
Info et inscription : 450 822-9965 / minimatte33@hotmail.com

Yoga en espagnol pour enfants 4 à 6 ans - un yoga amusant qui leur apprend aussi l'espagnol! - Avec : Catalina Barreto - Samedi de 9 h 30 à 10 h 30 - du 16 avril au 4 juin - Info et inscription : 514 803-7013 / catalina@yogajangala.com / www.yogajangala.com

Yoga en espagnol pour enfants 7 à 11 ans - un yoga amusant qui leur apprend aussi l'espagnol! - Avec : Catalina Barreto - Samedi de 10 h 45 à 11 h 30 - du 16 avril au 4 juin - Info et inscription : 514 803-7013 / catalina@yogajangala.com / www.yogajangala.com

Yoga pour parents et poupons

Avec : Catalina Barreto - Jeudi de 11 h à 12 h - du 14 avril au 2 juin - Info et inscription : 514 803-7013 / catalina@yogajangala.com / www.yogajangala.com

Ashtanga yoga

Avec : Geneviève Vena - Lundi de 11 h à 12 h 15 et de 16 h à 17 h - Mardi de 10 h à 11 h 15 - Mercredi de 10 h 30 à 11 h 45 et de 16 h à 17 h - Jeudi de 9 h à 10 h 15 et de 16 h à 17 h - Vendredi de 8 h à 9 h 15 - Samedi communauté (dons volontaires) de 8 h à 9 h 15 - Du 17 avril au 25 juin - Info et inscription : 819 323-6046 / genevieve.vena@gmail.com / www.facebook.com/ashtangaYoga.Ge.Vena

Yoga du son

Avec : Mélanie Adams - Vendredi de 8 h à 9 h 30 - du 15 avril au 17 juin - Info et inscription : 514 923-8088 / int.balance@gmail.com



LÉZARTS
LOCO

EN AVRIL

Samedi 23 avril à 19 h 30

Le Vagabond céleste est de retour. À la demande générale, Simon Gauthier, de retour de France, offre à ceux qui ne l'ont pas vu comme à ceux qui souhaitent le revoir son conte poétique dont le personnage principal, Pierrot Rochette, a vécu à Val-David, et que certains ont connu aux Deux Pierrots, à Montréal. Une seule représentation : réservez tôt! Entrée : 10 \$ en prévente au Général Café, ou 12 \$ à la porte.

Vendredi 29 avril à 19 h

Dans le cadre des vEndREdisLoQuéS, Géraldine Eguiluz et le quatuor Nigredo présentent un hommage musical à la poésie de Garcia Lorca. Mélodies et sonorités concertantes et déconcertantes, au milieu de quelques dessins aux couleurs de l'érotisme andalou. Le poète Gilles Matte prendra part à cette soirée inédite. En première partie, une brève prestation d'Atypique-Le Collectif. Entrée : 8 \$ en prévente au Général Café, ou 10 \$ à la porte.

Première consommation gratuite aux membres en règle. Info : www.lezartsloco.org

DECOUVREZ L'APPLICATION
VAL-DAVID PLUS



ÉVÉNEMENTS

CULTURE

RESTAURANTS

HÉBERGEMENT

ET BIEN PLUS!

Available on
iTunes

Google play

Téléchargez
maintenantPrésenté par **IMAGE MOBILE.ca**Pour plus d'info : www.valdavidplus.com • 514 242-2699

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

Prenez une publicité dans notre beau journal!

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

Emmanuel Lavigne
Président et fondateur
de l'organisme Cœur Studio



Je suis un des membres fondateurs de l'organisme Cœur Studio, un centre artistique situé sur la presqu'île, à Val-David. Toutefois, j'écris aujourd'hui à titre personnel sur le rôle que l'art joue et pourrait jouer dans notre communauté.

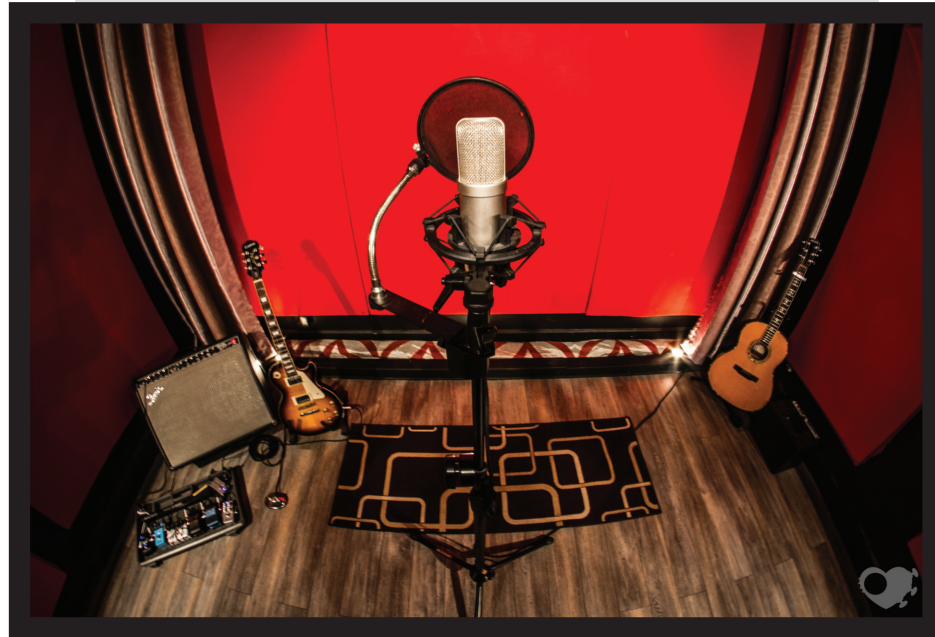
D'une part, il y a le divertissement populaire, commercialisable, et assujéti aux différentes lois du marché. L'industrie met au monde de nombreux artistes dans les médias, elle remplit avec un incontestable succès les plus grandes salles de spectacles. Ces performances, souvent remarquables, ces sonorités, ces effets lumineux, ces images de marque, ces stratégies de mise en marché et de communication sont efficaces, du moins pour ce qui est des chiffres. Les gens achètent et en redemandent. Les producteurs sont sans cesse à la recherche de cette idée qui va vendre les impresarios, à la recherche de ces artistes qui deviendront des superstars. Les DJ sortent des milliers de remix de quelques chansons populaires, et des millions de dollars sont investis pour les quelques artistes les plus industrialisables qui sortent du lot. C'est l'industrie artistique.

D'une autre part, un élément essentiel de l'art pourrait silencieusement être mis en danger par cette course folle qui dénature notre relation à l'artiste, à l'« Art en tant que médium d'expression de l'indicible que chacun porte en soi ». L'art en tant que porteur de message.

De mon point de vue, l'artiste véritable est celui qui crée au nom de la création, au nom du message qu'il véhicule à travers sa création, au nom de ce qui doit être dit. Dans son cheminement s'impose une certaine recherche d'un langage qui lui est propre et qui ne fera pas forcément l'unanimité. Un artiste qui marque le cœur des gens n'est pas forcément un artiste qui rejoint tout le monde. L'art est ce tissu précieux qui permet à un peuple de s'écouter ressentir, un langage universel à travers lequel s'exprime cet inconscient collectif.

Dans un monde où l'on côtoie croissance et resserrement économique, il est difficile de trouver

UNE CERTAINE VISION des arts à Val-David



le temps et une suffisante confiance en soi pour s'exprimer, porter un message et assumer son art, différent des standards dictés par l'industrialisation.

Les artistes « qui ne rentrent pas dans le système » comptent souvent parmi les moins nantis de notre société. Ces originaux préfèrent leur propre travail de création artistique, sans concessions au bien-être matériel. En Afrique de l'Ouest, à une autre époque, les griots jouaient le rôle de musiciens de la cour, d'historiens-orateurs et de conseillers pour la classe noble. Les griots étaient perçus comme ces humains faisant le pont entre le monde quotidien et l'univers mystérieux de l'inconnu. Ils honoraient certaines valeurs humaines comme l'humilité, la générosité, la discipline personnelle et la maîtrise de soi. Ces artistes étaient considérés comme des gardiens de la culture et étaient soutenus par les nobles. Cette considération que l'art joue un rôle primordial au sein d'un peuple s'est perpétuée pendant plusieurs millénaires. L'art en tant que service social. L'artiste au service de sa communauté.

J'ai pour vision personnelle un monde au sein duquel les arts sont reconnus pour le rôle important qu'ils jouent dans leur communauté. Un monde où chacun est artiste à sa façon, et où l'art de chacun

trouve sa place quelque part. Essentiellement, nous sommes tous porteurs d'un même flambeau pour l'humanité. Dans ce monde économique qui tend à nous placer en compétition, l'artiste porteur d'un message mène une lutte difficile pour trouver sa place et partager son message, tantôt tangible, tantôt abstrait, afin que nous nous entendions, afin que nous réalisons que nous ne sommes pas seuls à vouloir des changements, à espérer et à nous exprimer.

La mise sur pied de l'organisme Cœur Studio est une étape dans cette mission de vie personnelle pour la démocratisation des arts. Je considère les arts comme un outil de communication essentiel pour la communauté, qui doit disposer de toute son autonomie devant le système de centralisation des médias. Je suis d'avis que les standards artistiques peuvent et doivent être reconsidérés localement et que la communauté gagne à valoriser l'art produit localement.

L'ENSEMBLE VOCAL Ô Chœur du Nord

Depuis janvier 2016, maestro Louis Babin, compositeur de réputation internationale, dirige l'ensemble vocal Ô Chœur du Nord. À l'occasion des portes ouvertes pour l'accueil des nouveaux résidents de Val-David le samedi 20 février, chef Babin et Ô Chœur du Nord ont présenté quatre pièces de leur prochain répertoire : « La nuit » du film *Les Choristes*, « Conquête du paradis » du film *1492 : Christophe Colomb*, « Bist du bei mir » du film *Joyeux Noël* et « What a Wonderful World » du film *Bonjour Vietnam*.

Ces œuvres représentaient une partie du prochain répertoire intitulé *Le cœur au cinéma*. Sous la direction de Louis Babin, secondé par Céline Laverdure au piano et 14 musiciens, Ô Chœur du Nord présentera, les 18 et 19 juin, 22 pièces qu'on a

pu entendre dans une vingtaine de films, dont *Amadeus*, *La Liste de Schindler*, *Titanic*, *Les Feux de la rampe*, *Platoon*, *Les Uns et les Autres*, *Mission* et *Excalibur*.

Ravi de pouvoir poursuivre son évolution sous la direction d'un chef chevronné, l'Ensemble vocal vous invite donc à cette première série de concerts des 18 et 19 juin à la salle communautaire de Val-David.

Pour toute information ou pour faire une réservation, composez le 819 507-1369 ou écrivez à ochoeurdunord@gmail.com. Pour en savoir plus sur les activités de l'Ensemble, visitez ochoeurdunord.over-blog.com.

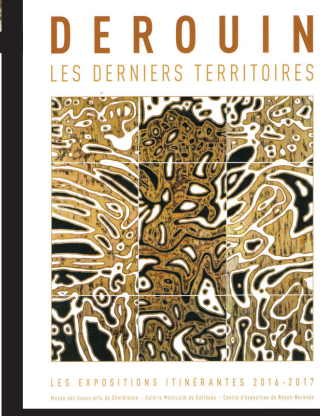


LE
MOUTON noir
CAFÉ BISTRO

**PROCHAINS
SAMEDIS**



René Derouin : DES DERNIERS TERRITOIRES À L'OR DES RAPACES



Le territoire de René Derouin n'a pas vraiment de frontières, ni dans le temps, ni dans l'espace. À 80 ans, cet artiste lance encore avec la vigueur d'un jeune homme des projets artistiques dont l'envergure dépasse le commun. Ici, à Val-David, pendant plus de 20 ans, il a gravé, hors de son atelier, un pan entier de notre Histoire avec les Jardins du précambrien, transformant une forêt en carrefour international des arts. Au village, avec le projet d'art public du Metro, il a montré que l'architecture doit inspirer, et que la beauté d'un lieu passe encore aujourd'hui par la présence de l'art, qui est avant tout un savoir-habiter le monde avec patience, générosité et savoir-faire.

Le collage, le dessin ou les installations avec une égale liberté, seront appuyés par un document réalisé par l'auteur et journaliste Michel Arseneault, lequel a déjà produit deux autres documents vidéo remarquables sur René Derouin et sa démarche, en 2009 (*Chapelle/Capilla*) et 2013 (*Éclipse*).

Le 17 avril prochain, à la galerie Michel Guimont, à Québec, Derouin lancera l'exposition de ses œuvres récentes sous le titre *Rapaces et L'Or des Rapaces*, une allégorie visuelle dont le titre souligne et révèle à la fois une nouvelle démarche picturale et une observation critique du milieu de l'art. Les grands formats exécutés à son atelier de Val-David avec la même rigueur et la même joie créatrice qui marquent ses œuvres récentes, utilisant les encres,

Et comme si cela ne suffisait pas à remplir son année, l'artiste lancera à la Grande Bibliothèque le 18 mai prochain une triple exposition itinérante intitulée *Les Derniers Territoires*, laquelle migrera entre trois lieux d'exposition : le Musée des beaux-arts de Sherbrooke, la galerie Montcalm de Gatineau et le Centre d'exposition de Rouyn-Noranda.

Pour accompagner ce voyage, l'artiste a préparé lui-même, en collaboration avec l'écrivain Gilles Lapointe, également professeur au Département d'histoire de l'art de l'UQAM, un superbe catalogue qui rassemble plus d'une centaine d'œuvres revisitées et accompagnées de commentaires qui aident à mieux saisir la cohérence et l'originalité de la démarche de René Derouin. (MPS)

Cécile Buysse

Cécile Buysse, qui met la couleur dans tous ses états, et avec un rare bonheur, expose à la Place des citoyens de Sainte-Adèle jusqu'au 1^{er} mai. Née en Belgique et Val-Davidoise d'adoption, Cécile Buysse a obtenu en 1991 un baccalauréat en arts visuels à l'Université Concordia, où elle étudie la peinture avec Guido Molinari. De 1989 à 1996, elle participe à des ateliers de peinture avec Tom Hopkins et Seymour Segal au Centre Saidye-Bronfman (aujourd'hui nommé Centre Segal des arts de la scène) ainsi qu'à un atelier de technique de réserve et sérigraphie au Centre de recherche et de design en impression textile de Montréal. Elle peint depuis plus de 20 ans. Elle est membre du Conseil de la peinture du Québec en 1992 et 1993 et du Regroupement des artistes en arts visuels du Québec de 1998 à 2004. « Dès le départ, explique-t-elle, la peinture a été plaisir,



prétexte à faire vibrer la couleur, de façon spontanée, ludique et abstraite, abstraite parce que cela s'imposait, de l'intérieur. L'abstraction répondait – et répond toujours – à un besoin aigu de liberté et de plaisir chez moi. C'est un travail fait de spontanéité et de contrôle, de plaisir et de quête, de violence et de douceur à la fois. »

Il faut voir ces tableaux à la matière généreuse et sensorielle, qui donnent envie de se mettre soi-même à peindre tant le plaisir et l'art s'y conjuguent avec une joie manifeste.

Place des citoyens, salle Rousseau-Vermette, au 999, boulevard de Sainte-Adèle, du mardi au jeudi de 9 à 16 h, et du vendredi au dimanche de 9 à 17 h. L'artiste sera sur place tous les samedis après-midi.



LE JEU, de Cédryck Lessard, jeune auteur de Val-David, sera créée pour la toute première fois par le Théâtre de l'Absurde au Centre de création LézArts Loco.

L'auteur et comédien Cédryck Lessard verra sa pièce mise en scène par Jacques Rigal, dirigeant une équipe de 14 personnes. Trois représentations pour un public restreint de 30 ou 40 spectateurs auront lieu le vendredi 16 avril à 19 h 30 et le samedi 17 avril en matinée (à 13 h 30) et en soirée (à 19 h 30).

En 2013, l'auteur avait remporté l'Égrégore, un concours du Réseau intercollégial des activités socioculturelles du Québec (RIASQ), grâce à ce texte.

Sommes-nous acteurs ou spectateurs de notre vie? Les propos que nous tenons nous appartiennent-ils ou sont-ils des propos régurgités des slogans politiques ou publicitaires? Sommes-nous maîtres de notre JE, ou sommes-nous LE JEU d'un système qui nous empêche



**LÉZARTS
LOCO**

de penser par nous-mêmes? Voilà les propos abordés dans **LE JEU** à travers le jeu théâtral et les thèmes touchant l'environnement, la surconsommation, la politique. Le rideau va s'ouvrir sur l'absurdité de la vie dans l'attente qui se meut dans le silence.

Comédiens : Cédryck Lessard, Emmanuelle Bilodeau, Marie-France Tirman, Patrick Dubé, Xavier Coderre-Hudon, Alex Prévost, Pascale Béliveau, Mac Murray, Catherine Legault, Michel Usal, Johanne Patenaude et Jacques Rigal. Durée : 60 minutes

Entrée : 10 \$ en prévente au Général Café ou au LézArts Loco 819 322-6379 – 12,50 \$ à la porte. Le nombre de places est limité, réservez tôt!

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

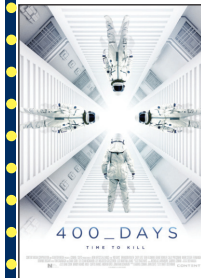
La maison du cinéma

PRIMEURS SORTIES D'AVRIL



5 AVRIL
Star Wars : Le réveil de la force/ The Force Awakens
Science-fiction

L'Admiral/The Admiral aventure
Aventure



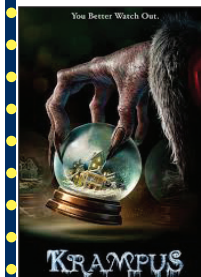
12 AVRIL
400 Days
Science-fiction

Standoff : Les Négociateurs/ Standoff
(Série télé, suspense)



19 AVRIL
Le Revenant/ The Revenant
Suspense

Les Pays d'en haut
Drame québécois



26 AVRIL
Krampus
Horreur

Fanny/ The Benefactor
Drame

NOUVEAUTÉS

Chèques-cadeaux Fundscrip à utiliser chez nos marchands locaux en vente à la Cinémathèque, un moyen facile de soutenir les commerces locaux.

Ne manquez pas nos événements mensuels en vous inscrivant à notre infolettre par le biais de notre site Internet cinemathquemelies.wordpress.com.

HORAIRE : ouvert tous les jours de 14 h à 19 h

CINÉMATÈQUE MÉLIÈS

FILMS RÉPERTOIRE | POPULAIRE

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



THÉÂTRE DU MARAIS

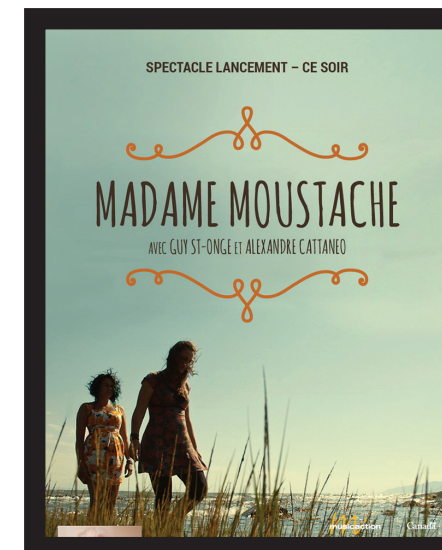
Avril

Le samedi 9, 20 h - Motel 72 - 20 \$ | Chanson - Soirée Artistes d'ici présentée par Hydro-Québec.

Le dimanche 10, 14 h - Gino Quilico et l'Ensemble TrioSphère - 50 \$ | Opéra - Catégorie présentée en collaboration avec le Metro Dufresne de Val-David.



Le samedi 16, 20 h - Sally Folk - 30 \$ | Chanson - Catégorie présentée en collaboration avec CIME FM et Subaru Sainte-Agathe.



Le vendredi 22, 20 h - Madame Moustache avec Guy St-Onge - 20 \$ | Chanson - Soirée Artistes d'ici présentée par Hydro-Québec.

Le samedi 23, 20 h - Nicola Ciccone - 42,50 \$ | Chanson - Catégorie présentée en collaboration avec CIME FM et Subaru Sainte-Agathe.

Info et réservations en ligne : www.theatredumarais.com, sur place ou par téléphone au 819 322-1414.

Les Marchés D'HIVER

DE VAL-DAVID

Marché de la fête des Mères

Le printemps dans votre assiette

LE SAMEDI 7 MAI 2016 DE 10 H À 13 H
École Saint-Jean-Baptiste (en face de la mairie)

Plus de 40 producteurs et transformateurs artisans de notre région et du Québec

Acheter au marché public, c'est un geste de solidarité rurale.

www.marchedhiver.com

Les étains

Chaudron

Pewter

OUVERT 7 JOURS DE 10 H À 16 H

L'Atelier Chaudron offre aussi
Trophées - Coupes - Médailles - Épinglettes
Plaques commémoratives - Cadeaux corporatifs
Gravure sur métal et plastique

Venez découvrir la collection de pièces en étain du maître-artisan Antoine Chaudron.
Vous y trouverez les incontournables lampes à huile, vases, verres, accessoires de table ainsi que nos pièces uniques.

2449, chemin de l'Île, VAL-DAVID | 819 322-3944 | www.chaudron.ca

Lolipop verre soufflé

OUVERT au Public - 2354 rue de L'église, Val-David
www.lolipop.ca 514 797 1912

La fondation RIVIÈRES

La Fondation Rivières est un organisme à but non lucratif dont la mission est de veiller à la préservation, la restauration et la mise en valeur du caractère naturel des rivières – tout autant que de la qualité de l'eau. L'organisme a réalisé une étude sur la performance des infrastructures d'assainissement

des eaux usées pour toutes les municipalités du bassin versant de la rivière du Nord, dont la nôtre, pour la période de 2008 à 2015. Voici un tableau de ces résultats, envoyé par Clément Mortier, géographe et chargé de projet pour la Fondation.

Fondation Rivières

Rivière du Nord : Étude sur la performance des infrastructures d'assainissement des eaux usées (2008-2015)

Station d'épuration (de l'amont vers l'aval)	Mode de traitement	Année	Débit moyen annuel (m3/j)	DBO5C moyenne à la sortie (mg/l)	Phosphore total moyen à la sortie (mg/l)	Coliformes fécaux moyens à la sortie en été (nb/100 ml)	Respect de toutes les exigences	Remarques		
Sainte-Agathe-des-Monts	Boues activées, (3)	2015	8 958	4,9	0,26	40	OUI	Résultats partiels (données de décembre manquantes) / Travaux d'agrandissement		
		Riv. du Nord	filtration	2014	9 991	7,2	0,27	70	NON	Plot. 12-03 / Col. Fec. 14-06
		rayonnement ultraviolet.	2013	9 300	8,1	0,27	10	OUI		
		2012	7 817	5,9	0,25	15	OUI			
		2011	9 802	6,4	0,17	13	OUI			
		2010	9 309	5,9	0,17	160	NON	Col.fec. 10-09		
		2009	10 888	7,0	0,20	29	NON	Plot. 09-01		
2008	10 850	7,1	0,20	734	NON	Plot. 08-03 / Col.fec. 08-02 / Col.fec. 08-03				
Val-David	Étangs aérés (2)	2015	1 252	11,0	NA	1 600	OUI			
		Riv. du Nord	2014	1 509	11,9	NA	1 688	OUI		
		2013	1 622	11,9	NA	1 885	OUI			
		2012	1 444	13,2	NA	893	OUI			
		2011	1 637	12,8	NA	675	OUI			
		2010	1 460	15,0	NA	776	OUI			
		2009	1 739	15,0	NA	4 979	OUI			
2008	1 585	17,0	NA	1 495	OUI					
Sainte-Adèle (secteur Alpine Inn)	Étangs aérés (2)	2015	51	5,9	NA	1 767	OUI			
		Riv. du Nord	2014	52	3,9	NA	303	OUI		
		2013	32	6,2	NA	195	OUI			
		2012	34	6,0	NA	188	OUI			
		2011	116	6,1	NA	1 148	OUI			
		2010	63	11,0	NA	3 994	OUI			
		2009	47	8,0	NA	988	OUI			
2008	60	8,0	NA	240	OUI					
Ste-Lucie-des-Laurentides	Étangs aérés (3)	2015	997	3,2	0,26	454	OUI			
		Décharge du lac Ménard	2014	1 007	4,2	0,32	575	OUI		
		butaire de la riv. Doncaster)	2013	1 085	4,1	0,24	790	OUI		
		2012	927	5,2	0,36	558	OUI			
		2011	1 014	5,1	0,37	725	OUI			

NDLR : La municipalité de Val-Morin ne possède pas véritablement de station de traitement des eaux. En fait, il y a bien une station sur son territoire, mais, cas un peu particulier, celle-ci appartient à la municipalité voisine de Val-David, qui figure dans cette étude. Val-Morin possède par ailleurs un système de traitement par fosse septique et champ d'infiltration sans rejet à la rivière. Il n'y a donc pas de suivi, ni de trop-plein au poste de pompage. Réf. : Clément Mortier, M. Sc. Géographie, Chargé de projet, Fondation Rivières.

Allergique à L'ASPHALTE!

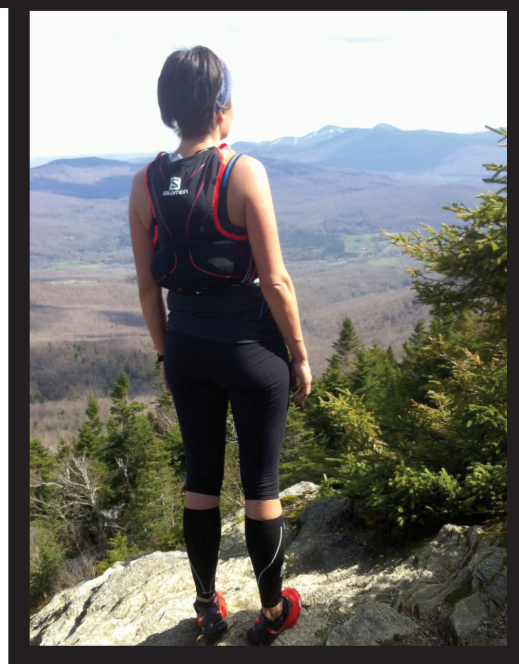
Sandra Mathieu

Comme de nombreux coureurs, j'ai tranquillement troqué l'asphalte contre les sentiers en forêt au cours des dernières années. Depuis que je me suis incrustée dans ce *Monde à part* qu'est Val-David, je jubile devant toutes les possibilités qui s'offrent à moi.

Pour assouvir ma curiosité et plonger davantage dans cet univers, j'ai récemment pris quelques minutes pour *googler* les mots clés : Course en sentier Laurentides. C'est avec grande joie que je suis tombée sur la page Facebook de *Trail Running Laurentides*. Par pur hasard, en cliquant sur le petit bouton *J'aime*, je suis devenue la 1 000^e « fan » de ce groupe de passionnés chaussés de souliers à crampons. Il paraît que j'aurai même droit au fameux t-shirt arborant le logo officiel, inspiré de l'étiquette de la réputée bière Laurentide. Beau clin d'œil et bel accueil!

« L'idée de départ était de créer un collectif de coureurs, de favoriser les échanges et de partager nos trucs », souligne Jean-François Boily, l'un des instigateurs de ce regroupement de coureurs en sentier. Depuis près de trois ans, on peut découvrir sur leur page : des astuces pour l'entraînement et l'équipement, des destinations de course coups de cœur dans la région, des mises à jour sur l'état des sentiers, les événements à ne pas manquer, des photos motivantes à souhait, etc. Il est également possible d'y partager des intentions de sorties, et ainsi recruter quelques coureurs pour défier le sentier avec vous!

La beauté du sport réside sans aucun doute dans le décor enchanteur omniprésent qui nous fait décrocher complètement du quotidien et l'entraînement par intervalle tout naturel grâce aux changements constants de dénivelé! Le parc régional Val-David-Val-Morin, le parc des Falaises à Prévost, le



Tyroparc à Sainte-Agathe-des-Monts et les nombreux sentiers de plein air de Sainte-Adèle sont autant d'endroits à explorer!

« Pour répondre à la demande des membres, en saison estivale, nous organisons, à raison d'environ une fois par semaine, des sorties tout à fait gratuites et informelles », précise Jean-François. Avis aux coureurs des bois, les efforts sont souvent récompensés par un bon moment en gang autour d'une bière bien froide!

Quelques conseils printaniers : ouvrez l'œil pour les coulées de glace, et pour ce qui est de la boue... la première flaque est la pire! Une fois les souliers bien remplis, on passe à autre chose et on profite à fond de l'éveil de la nature.

Si, comme moi, vous avez envie de partager cette passion avec d'autres joyeux lurons, voici d'autres communautés et entreprises qui pourraient vous intéresser : Les Forrest Gump de Val-David, Club de course Vivactive et Espresso Sports.

ltdg^{CS}

La table des gourmets

Menus midi : 16,50\$ à 22\$

Brunch : 5\$ à 14\$

Soir : 8\$ à 35\$

La grande cuisine,
ça n'a pas de prix!2353, rue de l'Église à Val-David | Réservations : 819 322-2353
www.tabledegourmets.com

RESTAURANT

BMR

Eugène Monette inc.

OUVERT 7 JOURS

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION • VENTE & PRÉPARATION DE POUTRES

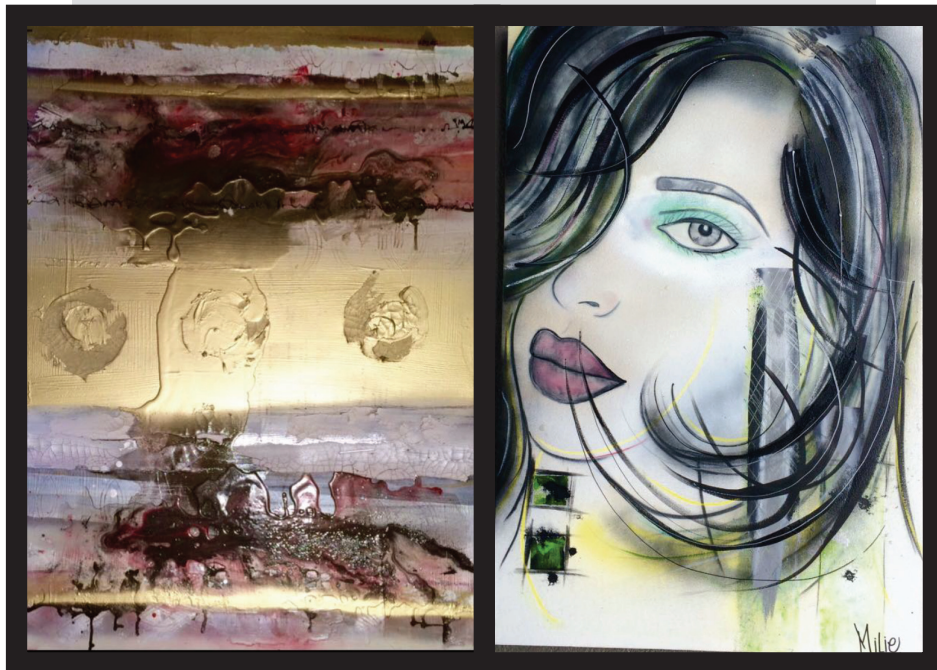
au centre de la rénovation

Depuis toujours
LIVRAISON GRATUITE

1-800-265-3833

VAL-DAVID
2650, 1 Rg, Doncaster
819-322-3833STE-MARGUERITE
310, Ch. Ste-Marguerite
450-228-2526

Émilie Lamoureux : EXPO AU BARIL ROULANT JUSQU'AU 3 MAI 2016



Émilie Lamoureux est une jeune artiste native de Sainte-Agathe-des-Monts. Passionnée par les arts, elle a fait des études en design de mode au cégep Marie-Victorin, puis en arts visuels au cégep de Saint-Jérôme. Émilie exprime ainsi sa démarche artistique : « Il est beau de voir une toile naître et prendre vie à travers chaque trait ou coup de

pinceau. Lorsque je crée, ma tête laisse place à toute possibilité, et j'aime réagir sans réfléchir. C'est, selon moi, toute la beauté de l'art : laisser aller son instinct. Il faut laisser sa créativité libre de tout; c'est dans ces moments-là qu'apparaissent les plus belles choses. » Info : emilie_lamoureux@hotmail.com

REVUE DE PRESSE JEUNESSE

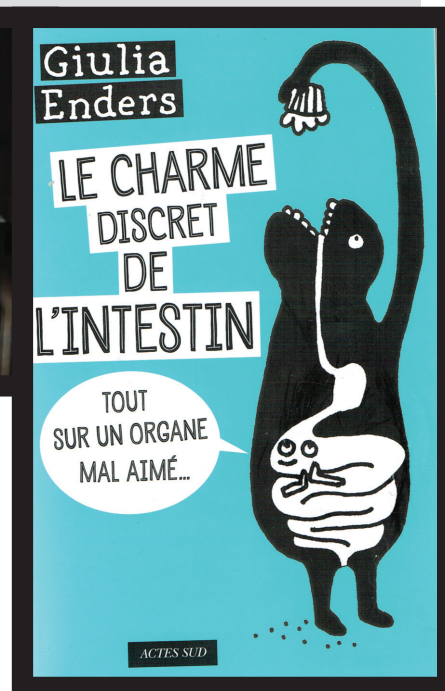
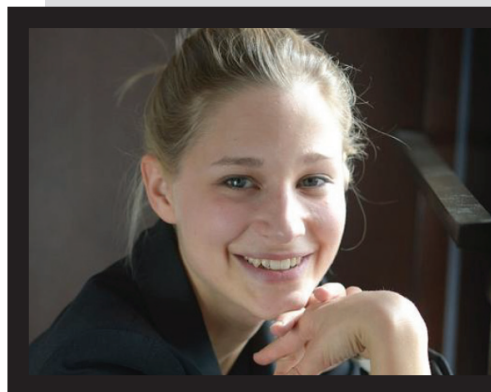


Le deuxième tome du roman jeunesse d'anticipation 14+ de Karine Raymond, jeune auteure native de Sainte-Agathe-des-Monts, vient de paraître aux Éditions Druide. *Rannaï* tome 2 remet en scène Issarie et Oko au siècle prochain, mais avec un réalisme bien actuel pour ce qui est des préoccupations sociales, écologiques et sentimentales des jeunes résidents de ces colonies

lunaires. L'originalité de *Rannaï* tient à la sensibilité de la narration, qui dépeint avec efficacité une société futuriste mais vraisemblable. Dans toutes les bonnes librairies.

REVUE DE PRESSE

Le charme discret de Giulia Enders



Giulia, née en 1990, est Allemande. Elle a récemment terminé son doctorat en médecine, spécialité en gastroentérologie, à l'Université de Francfort-sur-le-Main. En 2014, elle publiait *Darm mit Charme*, traduit en français chez Actes Sud en 2015 sous le titre *Le charme discret de l'intestin*. L'ouvrage, illustré par sa sœur Jill, dès sa parution, se vend à un million d'exemplaires. Traduit depuis en 18 langues, il présente avec beaucoup d'humour et de compétence un organe bien mal aimé, pour ne pas dire ignoré : l'intestin. *Le charme discret de l'intestin* se lit comme un roman, même si l'objectif avoué de l'auteure est « d'ouvrir une porte sur la science et rendre public ce que les scientifiques consignent derrière les portes fermées des salles de congrès, alors que de leur côté, nombre de gens cherchent en vain des réponses ». De fait, l'ouvrage est une révélation, et il apporte des réponses. On a l'impression, en le lisant, de découvrir que l'être humain a un intestin, dont le rôle est vital, comme si on découvrait qu'il a une âme. Pourtant, il parle de l'art de bien chier en quelques leçons, du grand

voyage de la nourriture, des bons microbes, bref de tout ce que notre intestin contient de mystères, des plus amusants aux plus scatologiques. Racontée par Giulia avec la franchise et la précision d'une scientifique, cette aventure réaliste redonne à la littérature sa place essentielle : celle de nous apprendre à nous aimer tels que nous sommes. À lire avec le sourire, dans une traduction sans constipation d'Isabelle Liber.

Giulia Enders, *Le charme discret de l'intestin*, Actes Sud, 2015.

À Contre-courant LA NOUVELLE COOP ÉQUITABLE DE LA POLYVALENTE DES MONTS



À l'arrière, de g. à dr. : Johanna Fontaine, agente de sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse; Simon Turcotte, responsable marketing; Daniel Audéoud, membre du CA; Mathieu Chouinard Lavoie, président; Jérôme Chabot, agent de promotion de l'entrepreneuriat collectif jeunesse; Léa Cloutier, vice-présidente. À l'avant, de g. à dr. : Félix Houde, responsable finances et ressources humaines; Fédéric-Philippe Bibeault et Mikael St-George, membres du CA.

La coop À Contre-courant est nouvellement accréditée Jeune coop équitable par le Conseil québécois de la coopération et de la mutualité. Ce magasin ambulant sera en activité tous les midis à la polyvalente des Monts dès le mois d'avril. Les jeunes membres de la coopérative travaillent en comités et ils partagent équitablement les tâches et les responsabilités. À Contre-courant se veut un mouvement pour contrer la surconsommation dans notre milieu grâce à des activités de sensibilisation à la vente de produits équitables et biologiques.

C'est au Salon des nouvelles entreprises, dans le cadre du Défi OSEntreprendre à l'échelle locale, que la coop À Contre-courant fera sa première apparition publique le 7 avril de 16 à 18 heures au Salon des entreprises. Ce Salon se tiendra au 8, rue Albert-Bergeron, à Sainte-Agathe-des-Monts. Les élèves de la coop y vendront leurs produits et répondront à vos questions. Info : Mathieu Chouinard Lavoie, président de la coop À Contre-courant, 819 774-3446, coopacontrecourant@outlook.com facebook.com/coopacontrecourant

Le Village Suisse : UNE BONNE AFFAIRE POUR LA RELÈVE



Diana Garroway et son conjoint Gino ont fait du Village Suisse à Val-David une oasis de confort rustique qui rejoint à merveille une clientèle fidèle et régulière, au point d'avoir à l'année un taux d'occupation de 70 % en moyenne, ce qui est exceptionnel dans le Nord.

Les Chalets du Village Suisse ont été construits au début des années 1950. Lieu de villégiature actif depuis 70 ans, il fait désormais partie du patrimoine de Val-David. Voisine mais toujours indépendante de feu l'Hôtel La Sapinière, cette solide petite entreprise fonctionne tout discrètement et accommode chaque année plus que 8000 touristes dans ses neuf chalets.

Aujourd'hui, avec Millie (8 ans) et Andy (5 ans), et peut-être aussi le chien Sanja, la petite famille songe à passer la main pour aller vers d'autres aventures, après 10 ans de bons et loyaux services. Beaucoup de résidents de Val-David et des Laurentides connaissent bien la boutique Les Jeux, sise au 1175, rue de la Sapinière, qui offre certainement le plus beau choix de jouets (à acheter ou... à louer!) de la région et même au-delà. La boutique est en quelque sorte la porte d'entrée du domaine du Village Suisse, et les parents et enfants qui y viennent ne s'en plaignent pas. La boutique offre des jouets qu'on ne trouve nulle part ailleurs, et à tous les prix.

« Nous voulons donner la chance à quelqu'un d'ici de prendre la relève, explique Diana, en parlant de leur intention de vendre au journal *Ski-se-Dit*. C'est un beau commerce, rentable, organisé et fonctionnel, mais nous, d'autres projets nous appellent. Nous sommes heureux et fiers de ce que nous avons fait avec le Village Suisse, et notre clientèle est formidable. J'espère qu'un entrepreneur d'ici voudra bien prendre la relève, ce serait l'idéal. Bien entendu, nous sommes disposés à aider les nouveaux propriétaires. C'est une offre "clé en main", avec tout le nécessaire pour assurer le bon fonctionnement. »

Le Village Suisse est en quelque sorte un village dans le village, et c'est sans doute ce qui explique son succès. On peut y louer à la journée, à la semaine ou pour une plus longue période l'un des sept chalets de style suisse ou l'un des deux superbes condos sur le site. Deux des chalets peuvent accueillir jusqu'à 14 personnes et deux autres, jusqu'à 12 invités à la fois. Chaque chalet dispose d'un foyer au bois. La mezzanine des plus grands chalets est aménagée pour que les enfants profitent de leur propre espace, pendant que parents (et même grands-parents) occupent le rez-de-chaussée. Bien peu d'endroits offrent un tel aménagement intérieur permettant de réunir toute une famille! Et c'est une des choses qui plaisent tellement à la clientèle, tout comme l'environnement en

organiser son Village Suisse en parfaite harmonie avec la belle nature qui l'environne. Mais elle a aussi consacré beaucoup d'énergie à y créer un cadre d'accueil chaleureux et moderne, avec une équipe d'employés motivés et un mécanisme de gestion performant.

Pour toutes ces raisons, le Village Suisse a aujourd'hui tout un réseau de clients satisfaits et enthousiastes. Après tout, quel site de vacances fait livrer du pain frais (de La Mie Richard, rue de l'Église) trois fois par semaine dans une boîte à pain à la porte de chaque chalet? Et quel site dispose de tout le confort domestique, d'un lac voisin, d'un parc linéaire et d'un parc en montagne dans sa cour? Et tout ça dans une gamme de prix parfaitement raisonnables, à deux



pleine nature, avec plus de commodités que ce qu'on trouve habituellement sur un lieu de vacances : grande piscine chauffée, baignoires à remous, zone de services (laveuse, sècheuse, salle de bain, choix de DVD, livres), jeux extérieurs pour les enfants, espace pique-nique et barbecue, accès au lac la Sapinière, où on trouve en été des pédalos pour les explorateurs et les baigneurs. Le Village est un lieu soigneusement fleuri et entretenu avec amour durant la belle saison. Il est tout aussi accueillant en hiver, car il donne un accès direct, à des tarifs préférentiels ou même dans certains cas gratuitement, aux pistes de ski de fond et à la glissade du Parc régional, aux patinoires du village, au ski alpin à proximité (Vallée Bleue, Belle Neige), au parc linéaire voisin. Et puis, quelle que soit la saison, on est à distance de marche du cœur du village de Val-David.

Diana, dont la formation initiale est du domaine des communications et de l'administration, a su

pas du Metro, de la pharmacie, du marché public, du LézArts Loco, des restaurants, du Centre d'exposition, de l'Allée des artistes... Bref, un site en plein dans la vie du village, mais niché parmi des arbres matures et où le bon voisinage est une règle simple et naturelle.

Diana et Gino ont mis 10 ans à faire de ce Village Suisse une bonne affaire, pour eux et pour ceux qui y viennent. Et si Val-David manque cruellement d'un bel et grand hôtel, nous pouvons au moins remercier Diana et son équipe d'avoir su nous offrir depuis une décennie un lieu plein de charme... et de clients dont tous les commerces du village profitent.

Toute personne sérieusement intéressée à l'achat du Village Suisse peut obtenir plus de détails au <http://www.villagesuisse.ca/chaletsavendre/?lang=fr> ou joindre Diana Garroway au 514 655-7669. (MPS)



Comptabilité

Mélanie Prévost

- Déclarations d'impôt
- Transmission électronique (TED)
- Particuliers et travailleurs autonomes
- Immeubles locatifs, dépenses d'emploi

Ne perdez aucun crédit, appelez-nous !

LogiRénov, travailleurs d'expérience,
aidant naturel, pompier volontaire,
achat d'une première habitation,
frais médicaux, frais de garde, etc.

Mélanie Prévost est membre de
L'Association professionnelle des Comptables Indépendants
et participe annuellement à une mise à jour concernant toutes
les modifications apportées aux déductions et crédits d'impôt

T: 819.322.5070

comptabilite.prevost@gmail.com

Ski-se-Dit a ses pages arts et culture; il aura désormais ses pages science et connaissances, histoire de se tenir au courant de ce qui se passe chez nous... et ailleurs.

Un témoignage éclairant

Bonjour,
J'ai 69 ans. Quand j'étais aux études en biologie en 1970, on m'a imposé un livre sur le réchauffement climatique. Avec le froid et les accumulations de neige à l'époque, le concept semblait bien théorique. Maintenant, on le vit, de toute évidence. Ma lettre a pour but d'allier l'urgence d'agir et l'optimisme. J'espère que vous la proposerez à vos lecteurs. Merci.

Beau printemps, que caches-tu donc?

Pamela Walden-Landry

Depuis 15 ans, l'air et les océans se réchauffent rapidement. Ces derniers s'évaporent, causant de nombreuses tempêtes violentes. Les gaz à effet de serre s'échappant des océans et du pergélisol accélèrent le réchauffement. Le niveau des mers monte; en Floride, lors des plus hautes marées, l'eau est refoulée dans les rues par les égouts pluviaux. La chaleur assèche les sols, et les récoltes manquent. Les maladies tropicales remontent vers le Nord. Selon 750 économistes interrogés, les changements climatiques sont la principale menace pour l'économie. C'est grave.

Pourtant, Al Gore est optimiste, car la production des énergies éolienne et solaire croît exponentiellement. Les piles sont plus performantes. Le coût des énergies vertes baisse et rejoindra bientôt celui des énergies fossiles. Les pays, riches et pauvres, adoptent rapidement ces nouvelles énergies. Les investissements affluent.

Le temps presse et nos enfants vivront avec les conséquences de nos choix. Pour eux, nous devons refuser de soutenir une production accrue de combustibles fossiles, et nous devrions les refuser même si leur extraction et leur transport étaient sécuritaires à 100 %. Que ceux qui veulent faire beaucoup d'argent le fassent avec les énergies vertes, pas en détruisant le climat.

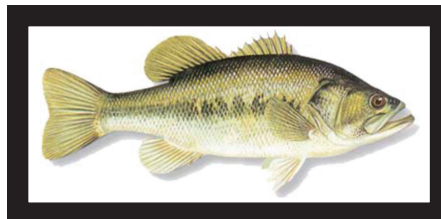
Deuxièmement, refusons les accords commerciaux comme le Partenariat transpacifique (PTP). Le « fait ailleurs » entraîne la désindustrialisation ici et nécessite d'énormes quantités de combustibles pour le transport des marchandises. Pire, le PTP permettrait aux entreprises de poursuivre un État dont les politiques, celles d'achat local, par exemple, nuiraient aux profits qu'elles anticipent. Vive le soleil, le vent, l'efficacité énergétique et la proximité.



Capsules pour (le) savoir

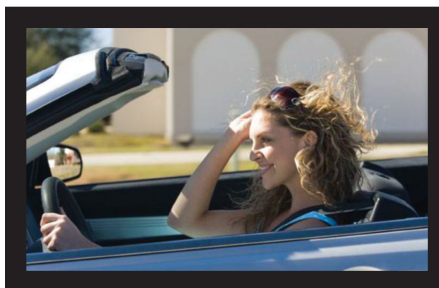
Une pile vide est-elle plus légère qu'une pile pleine?

Non. Pleines ou vides, les piles ou batteries commerciales ont toujours la même masse. Ce sont des générateurs dits « fermés », dont aucune matière ne peut entrer ni sortir, à moins d'un dysfonctionnement majeur. On pourrait toujours évoquer l'équation relativiste $E = mc^2$ en disant que l'énergie électrique dans une pile « pleine » a une certaine masse. Mais celle-ci est de l'ordre du dixième de milliardième de gramme, donc pratiquement négligeable. CQFD!



Le poisson stressé est frais moins longtemps

Avis aux pêcheurs : assommez vos prises plutôt que de les laisser mourir d'asphyxie! Outre éviter l'agonie aux poissons, cela permet aux filets de conserver leur fraîcheur au moins un mois de plus à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, en raison d'une production moindre de molécules liées au stress.



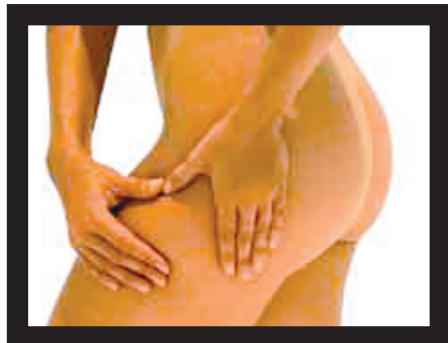
Les risques d'accident de la route augmentent avec la chaleur

Des tests menés depuis 11 ans en Espagne ont établi que le risque d'accident augmente de 1,1 % par degré supplémentaire, à cause de la fatigue et de la déshydratation induites par la chaleur. Naturellement, si le véhicule est climatisé, c'est une autre histoire!



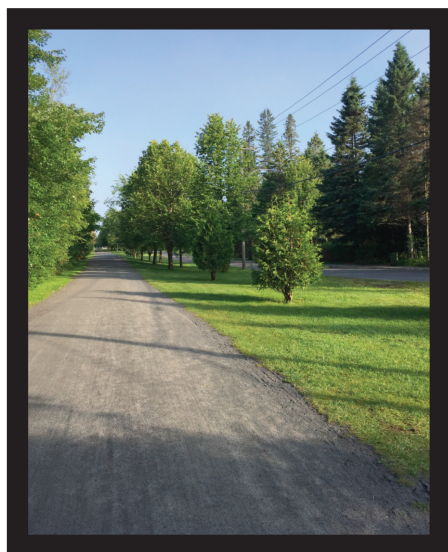
L'entraînement après 50 ans : indispensable

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, faire de l'exercice régulièrement peut réduire les risques de contracter plus de 25 maladies chroniques. Des études ont démontré sans l'ombre d'un doute qu'un mode de vie inactif entre 50 et 70 ans est responsable de la moitié du déclin fonctionnel. Deux heures et demie d'activité d'aérobic par semaine, de modérée à vigoureuse, peuvent faire toute la différence. Comment s'y prendre? Consulter d'abord un médecin qui pourra préparer un programme d'exercice. Une bonne piste : retrouver une activité qu'on aimait dans sa jeunesse, comme nager, danser, faire de la bicyclette, marcher. Faire une bonne marche finit par engendrer un vrai plaisir, tout en tenant la douleur physique en échec.



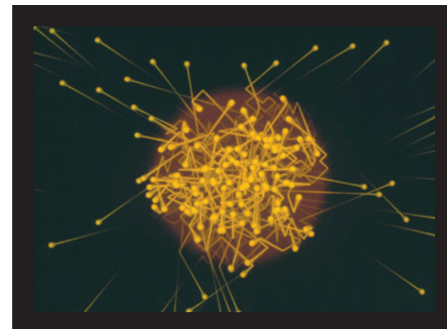
Pourquoi les hommes n'ont-ils pas de cellulite?

Cette flagrante injustice, du point de vue des femmes, tient au fait que l'épaisseur de la peau n'est pas la même chez la femme (1,8 mm en moyenne) que chez l'homme (2,3 mm). De plus, les cellules adipeuses ne sont pas agencées de la même façon. Quand la graisse s'accumule et que les cellules adipeuses augmentent de taille (jusqu'à 60 fois leur volume initial), la surface de l'épiderme féminin prend alors l'aspect de la « peau d'orange », alors que chez l'homme, la peau reste lisse.



Vivre dans un bel endroit est bon pour la santé

Des chercheurs ont croisé les données de santé d'un groupe de citoyens avec celles d'un site soulignant la beauté des paysages. À niveau socioéconomique égal, les personnes vivant dans un environnement jugé beau, urbain ou rural, sont en meilleure santé.



D'où vient notre savoir?

Notre connaissance du monde repose presque exclusivement sur un seul type de messagers : les photons. Ce sont ces particules de lumière qui nous renseignent, par le biais de nos yeux et de nos instruments optiques, sur la forme des objets, leur nature, leurs mouvements et les mécanismes à l'œuvre dans la matière. Le XX^e siècle s'est évertué à exploiter tout le spectre lumineux, des ondes radio aux rayons gamma, en passant par l'infrarouge, les ultraviolets et le rayon X. Grâce à cela, notre connaissance de l'Univers a fait des bonds de géant. Aujourd'hui, nous sommes à l'aube de connaître un nouveau type de messagers : les neutrinos. Une nouvelle aventure de science et d'astronomie commence.



Le financement participatif : outil d'avenir pour financer les (bonnes) idées

Chang Sung-un, 32 ans, a fondé YolK grâce à une campagne de financement participatif par le biais de la plate-forme Internet *Kickstarter*. Son produit : de petits panneaux solaires élégants et modulables, assez fins pour être glissés entre les pages d'un livre et capables de recharger un téléphone intelligent en deux heures et demie. Native de Séoul et arrivée au Canada à l'âge de 21 ans, Chang Sung-un part étudier le design à Chicago pour finalement choisir la Corée du Sud pour fabriquer son produit. Le financement participatif (grâce auquel elle a récolté un million de dollars) lui a permis d'entrer directement en contact avec ses clients dans le monde entier... et de trouver son financement sans « perdre son temps à mendier de l'argent auprès des banques », explique-t-elle. Si vous avez une bonne idée et êtes prêt à travailler 18 heures par jour pour la réaliser, contactez *KissKissBankBank*, qui aide déjà au financement de projets à Val-David.

Poisson D'AVRIL

Louise Duhamel

Chef, enseignante et résidente de Val-David

Vous avez été victime d'un poisson d'avril ce mois-ci? Connaissez-vous l'origine de cette plaisanterie qui amuse encore les grands et les petits? Les hypothèses sont nombreuses. L'une d'elles veut qu'au 15^e siècle, on ait eu l'habitude d'offrir de petits cadeaux à la fin du carême (période durant laquelle le poisson était plus fréquemment consommé chez les chrétiens), et que ces présents se soient transformés en blagues au fil du temps, car l'un des plus courants était l'offrande de faux poissons.

Un de mes jeunes apprentis cuisiniers m'a raconté avoir fait les frais de cette coutume et de l'humour de ses camarades au retour d'un stage en Angleterre. Il avait quitté Londres un 1^{er} avril. Après sept heures de vol et quelques jours de repos avant de reprendre le travail, il a bien failli s'évanouir en ouvrant son coffre à couteaux tant l'odeur de poisson putréfié était intense! Il aurait mieux valu pour lui que les plaisantins y aient mis un faux poisson!

Du poisson, on nous a dit d'en manger davantage, parce que c'est bon pour la santé. En bons élèves, nous avons suivi le conseil, et voilà que notre consommation de poisson a augmenté fortement depuis les années 1950. D'un autre côté, la modernisation des navires et la mécanisation des techniques de pêche seraient responsables de la



MPS

perte de 7 % des espèces marines depuis 1950, et 29 % des 600 espèces pêchées dans le monde seraient en voie d'extinction. La surpêche et les transformations de nos habitudes alimentaires sont responsables de ces changements catastrophiques. De plus, il semblerait que la passion pour les sushis, sashimis et autres variantes de poissons crus (tartare,

carpaccio, etc.), que l'on observe à travers le monde, soit liée à cette débâcle marine.

Je me suis donc demandé pourquoi un tel engouement pour le poisson cru. Le cru ne fait pas partie de notre culture alimentaire, sauf pour les huîtres. Par contre, nous voyageons beaucoup, et sommes exposés à différentes cultures. L'arrivée d'immigrants a probablement aussi joué un rôle ces dernières années avec, par exemple, l'éclosion de bars à sushis et de restaurants sud-américains où l'on sert des *ceviche*. Puisqu'il n'y a pas de cuisson, le poisson cru a un goût très léger, très doux, presque sucré, qui plaît beaucoup. Ajoutez-y quelques condiments piquants ou acides et vous avez un plat gagnant. Je connais un petit resto coréen qui fait dans le tartare épicé... Yum!

Prochaine vogue? Développer le « goût du vivant », comme les Japonais, amateurs de poisson cru? On sait que certains Japonais vont même jusqu'à risquer leur vie en mangeant du fugu, un poisson qui

contient une toxine mortelle. Que de témérité! On m'a raconté que le chef René Redzepi, du restaurant danois Noma, en résidence au Mandarin Oriental, à Tokyo, a servi des crevettes vivantes s'agitant encore dans l'assiette, leurs queues décortiquées et assaisonnées de fourmis, elles aussi vivantes mais engourdies par le froid!

Mais restons conservateurs et soyons vigilants dans nos choix de poissons. Il y a en effet lieu de s'informer sur les espèces à privilégier; les renseignements que l'on trouve sur le site oceanwise.ca sont pertinents et très à jour.

Voici donc ce mois-ci une recette de carpaccio de saumon pour 4 personnes. Servez cette entrée avec une julienne de daikon, de chou rave ou de radis assaisonnée de vinaigre de riz. Bon appétit!

Carpaccio de saumon

200 g (7 oz)	de saumon très frais et tranché très mince
1	orange taillée en suprêmes
1	citron jaune taillé en suprêmes
1	citron vert taillé en suprêmes
15 ml (1 c. à soupe)	de sauce tamari
15 ml (1 c. à soupe)	de vinaigre de riz
60 ml (4 c. à soupe)	d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe)	de poivre rose
5 ml (1 c. à thé)	de poivre de Szechuan
Au goût	fleur de sel
Quelques brins	de coriandre fraîche
1/2 botte	de ciboulette émincée

1. Préparez les suprêmes d'agrumes. Conservez leur jus et mélangez-le avec le tamari, le vinaigre de riz et l'huile d'olive.
2. Étalez uniformément le saumon dans une ou des assiettes bien froides.
3. Versez la vinaigrette sur le saumon.
4. Répartissez les suprêmes d'agrumes sur le saumon.
5. Garnissez de feuilles de coriandre et de ciboulette.
6. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre écrasé.

UN PROJET MAISON EN TÊTE...
Nous avons des solutions
pour vous !



TOUT SOUS UN MÊME TOIT

- Financement hypothécaire vraiment flexible
- Assurance prêt complète et sécurisante
- Assurance habitation adaptée à vos besoins

Desjardins
Caisse populaire
de Sainte-Agathe-des-Monts

819 326-2883

Spa
de l'AUBERGE
DU VIEUX FOYER
VAL-DAVID
Spa • Fine Cuisine • Villégiature

10\$ DE RABAIS
sur nos tarifs réguliers incluant
l'accès au SPA - SAUNA - BAIN NORDIQUE
Reçu de massothérapie - carte fidélité - massage
seul ou en duo - enveloppements - facial - pédicure
manucure et plus encore...ouvert tous les jours
sur réservation 819-322-2686 # 0
en vigueur jusqu'au 31 novembre 2015
Ne peut être jumelé à aucun autre rabais- offre ou promotion

**AUBERGE
DU VIEUX FOYER
VAL-DAVID**
Spa • Fine Cuisine • Villégiature

Brunch tous les dimanches
10h30 ou 12h30
Moules et frites maison à volonté
Les mardis soirs

19,95\$
Chacun - Taxes
et service en sus

819-322-2686 | 800-567-8327
3167 1er Rang Doncaster, Val-David, Qc, J0T 2N0
www.aubergeduvieuxfoyer.com

AVRIL 2016

LE JOURNAL
Ski-SE-Dit

Un monde à part

21

LE CHAT errant**Chronique Pitou, Minou et nous****Barbara Strachan**

chanceauxchats@hotmail.com

• Facebook : Chance aux chats Val-David



On dénombre non seulement plus de chats que de chiens à Val-David, mais aussi partout au Québec. Leur nombre ne cesse d'augmenter.

Pourquoi? Seul un chat sur cinq est stérilisé. Et un foyer sur trois compte un chat ou plus.

Malheureusement, le chat ne bénéficie pas de la même attention que le chien. On croit généralement qu'il est plus en mesure de survivre seul, ce qui est tout à fait faux. Il est souvent négligé : médailles, stérilisation des chats domestiques, programmes de stérilisation des chats errants, pénalités pour les propriétaires irresponsables, vente de chats non stérilisés dans les animaleries, etc. Ils sont trop facilement abandonnés et se reproduisent rapidement.

La grande majorité des animaux en refuge sont des chats. À la SPCA Laurentides-Labelle (SPCALL), il y a sept à huit fois plus de chats que de chiens en adoption. Au printemps, on voit apparaître nombre d'annonces de chatons à donner sur Internet et dans les médias sociaux. Puis, s'ils ne trouvent pas preneur, ils sont trop souvent abandonnés ou laissés par des propriétaires qui n'en veulent plus. Ils se mettent en quête de nourriture et deviennent des chats errants.

On estime que parmi la population totale de chats au Québec, de 10 à 22 % sont errants. Certaines SPCA et SPA estiment même à 50 % cette proportion.

Lorsqu'un citoyen de Val-David découvre un chat abandonné, et qu'il sait qu'il n'appartient pas à un voisin, il peut contacter la SPCALL (819 326-4059) pour le faire stériliser, car la Municipalité a un contrat à cet effet pour une trentaine de chats errants. Si la

Société protectrice juge que le chat ne peut être adopté, la personne qui l'y a apporté pourra s'en occuper en échange d'une stérilisation et d'une taille d'oreille pour l'identifier. En bon ange gardien, cette personne assure non seulement la survie de l'animal, mais contribue aussi au contrôle de la population féline.

Pour les résidents de Val-David, au-delà des 30 chats pris en charge par la Municipalité, le Comité Chance aux Chats, grâce aux collectes de fonds, couvre les frais de stérilisation selon les fonds disponibles. Il faut savoir que la majorité des chats errants laissés à la SPCALL de Val-David sont parfaitement sociables et adoptables.

Un couple de chats non stérilisés peut donner naissance à 12 chatons par année. Si ces chatons ne sont pas stérilisés, on peut se retrouver avec 144 nouveaux chatons l'année suivante! Le geste responsable est de faire stériliser son chat. Et si votre félin a des problèmes de comportements, vous pouvez consulter un vétérinaire ou visiter le site educhateur.com pour des conseils. Comme animal domestique, le chat est un choix tout aussi intéressant qu'un chien; cela dépend de vous. L'important est que chaque propriétaire agisse de manière responsable envers ses compagnons de vie, quels qu'ils soient. Faire stériliser un chat est un geste pour la communauté et une solution simple pour enrayer la surpopulation féline.

FADOQ / CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID :**Activité spéciale du 7 avril et AGA le 17 mai 2016**

En plus de ses activités courantes, le Club vous invite à une activité spéciale le 7 avril, à 19 h : whist militaire à l'église.

Rappelons que notre assemblée générale annuelle (AGA) aura lieu le mardi 17 mai 2016 à 13 h 30 à la salle communautaire de Val-David (église). Trois postes sont à pourvoir par élection, et un poste est vacant. Nous avons besoin de personnes

dynamiques qui désirent s'impliquer dans leur communauté auprès des personnes de 50 ans et mieux! Les membres désirant poser leur candidature doivent remplir la fiche d'offre de candidature au plus tard le 10 mai 2016. Informations : Mme Diane Meunier, présidente, au 819 322-6065.

Sylvie Philippon, administratrice

*In Memoriam***HOMMAGE À Jacqueline McDonald**

Le Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer (Sainte-Agathe-des-Monts) soulignera à sa façon, le 27 mai prochain, à l'occasion de sa prochaine marche nocturne, le décès récent de Jacqueline McDonald. Présidente fondatrice du Relais pour la vie, Mme McDonald est décédée à l'Hôpital laurentien de Sainte-Agathe-des-Monts. C'est la Municipalité de Lantier, où elle a vécu de nombreuses années avec son mari, Armand, qui a confirmé la nouvelle. Jacqueline McDonald a été l'âme dirigeante de plusieurs autres grandes organisations, dont la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut, les Journées de la jonquille et, bien sûr, le comptoir alimentaire Les Bons



Samaritains. Tout le monde se souviendra de son sourire, de sa dignité et de sa grande chaleur humaine. « Nous sommes profondément attristés par cette nouvelle », de commenter la présidente Michelle St-Louis. L'organisation du Relais 2016 offre ses plus sincères condoléances à la famille et aux proches de cette grande dame.

« J'ai travaillé plusieurs années avec cette dame d'une si grande générosité et d'un si grand cœur. C'est vraiment une personne exceptionnelle qui vient de nous quitter », a mentionné à son tour la directrice du bureau régional de la Société canadienne du cancer, Marise Perrier. (D. Deslauriers)

**Rollande Valiquette-Lachaine
(1921-1996)**

Bonjour à tous les enfants devenus grands qu'elle a gardés à l'école et qui se souviennent de ses succulents repas et de sa grande générosité. Bonjour aussi à toutes ces personnes qui l'ont connue, de près ou de loin : en ce 4 avril, ayez une petite pensée pour ma mère.

Cela fait maintenant 20 ans que tu n'es plus là où tu étais, mais



que tu es partout là où je suis. Il existe une étoile; elle est si belle et si merveilleuse, et cette étoile, c'est MAMAN chérie. Depuis ton départ, un grand vide s'est installé autour de moi, mais jamais je ne t'oublierai. Continue de veiller sur moi de là-haut. Je t'aime très fort.

Hubert, MMVI

Yolande Monette**Yolande Duchesne**
Saint-Eustache

Après avoir lutté contre une longue maladie, Yolande Monette (Mirka) nous a quittés silencieusement vers un ailleurs. Son départ laisse l'âme chagrine à chacun d'entre nous qui faisons partie de son cercle d'horizon, dans le monde des arts. Douée d'un talent remarquable, Yolande s'est toujours passionnée pour la peinture, la gravure et la sculpture. J'ai souvenir d'une entrevue avec elle, en août 1986, alors qu'elle venait de créer un atelier d'aquarelle pour enfants. Un endroit de rêve, à l'orée du bois, sous un ciel parfumé de pins. Sur la table de travail étaient exposés d'immenses soleils souriants créés par ses élèves.



Yolande Monette était alors membre des Créateurs associés de Val-David. À cette époque, elle avait déjà participé à de nombreuses expositions dans les Laurentides, à Montréal, à New York et en Bretagne. Aussi avons-nous eu plus récemment l'occasion d'admirer ses œuvres à l'Espace Fresque de Val-David.

Le monde imaginaire de Yolande Monette a toujours su nous transporter dans l'émerveillement, par la magie des couleurs, la grâce de ses tableaux et son sens naturel de l'esthétique. Je garde en mémoire l'image d'une tendre amie qui aimait bien vivre le quotidien avec une touche de poésie. Son âme survivra à travers ses œuvres, aux couleurs aussi douces que les ailes d'un ange.

Ski-se-Dit en parle... EN MAI



1

Ce que toutes les adolescentes devraient savoir : coudre! Elles peuvent apprendre en s'amusant à l'atelier de Lise Catafard. Camp d'été : inscription maintenant. www.soustouteslescoutes.com • Lise : 819 322-1297

2

Un livre qui fait le tour de la question : le sucre est-il notre ennemi, oui ou non? Catherine Lefebvre, nutritionniste et chroniqueuse nutrition pour La Presse+, pose un diagnostic s'appuyant sur une recherche exhaustive.

3

Le parc régional Val-David-Val-Morin est sans conteste un paradis pour l'escalade. Sandra Mathieu partagera dans nos pages les moments forts de ses rencontres avec des passionnés de la grimpe et dévoilera quelques conseils pour les curieux qui aimeraient s'y initier!

LE COLIBRI À GORGE RUBIS :
Un oiseau fascinant!

Sophie Morisset

Après une migration spectaculaire, ils seront bientôt parmi nous, autour de nos maisons et dans nos jardins fleuris.

Ils prendront leur envol depuis leurs aires d'hivernage, à l'extrême sud des États-Unis, du nord du Mexique jusqu'au Costa Rica.

R. Lavertue



Il a été établi que lors de cette migration, certains individus franchissent en vol direct les 650 km du golfe du Mexique. Époustouflant pour un si petit oiseau!

Afin d'entreprendre ce grand périple, il doit faire des provisions, c'est-à-dire accumuler l'équivalent de son poids (3 g) en réserves de gras. Avec seulement 2 grammes de lipides, il pourrait effectuer un vol continu de 1000 km en 26 heures à une vitesse moyenne de 40 km/h. Impressionnant, n'est-ce pas?

Les colibris arrivent au Québec dans les deux premières semaines de mai; les mâles en premier et les femelles dans les jours qui suivent.

Les données de baguage nous apprennent qu'ils retournent au même endroit chaque printemps. Alors ceux et celles qui aimeraient avoir la compagnie de ces sympathiques visiteurs peuvent poser quelques gestes pour les attirer. Ils pourraient entre autres aménager un jardin fleuri

ou installer un abreuvoir à nectar. Il est important de changer le nectar régulièrement pour éviter qu'il fermente. Il est conseillé d'installer l'abreuvoir à une bonne distance des fenêtres (5 à 10 mètres).

Identification : *Archilochus colubris*

Les adultes ont un plumage iridescent sur le dessus et blanc-grisâtre en dessous. Ils ont un long bec, droit et très mince. Le mâle adulte a la gorge iridescente de couleur rouge-rubis et une queue fourchue, alors que la femelle a la gorge blanchâtre et la queue arrondie tachetée de blanc. En vol, ils produisent un bourdonnement particulier en raison du rythme de battement de leurs ailes, soit de 20 à 80 battements par seconde!

Alimentation : Le long bec et la langue extensible du colibri lui permettent de butiner les fleurs dont les corolles sont profondes. Il est particulièrement attiré par les fleurs tubulaires rouges ou orangées.

En plus du nectar des fleurs et des abreuvoirs, le colibri se nourrit de petits insectes qu'il capture.

Habitat : Lisière de forêts mixtes ou feuillues, tourbières, jardins fleuris, clairières, et de préférence près d'un point d'eau.

Répartition : Pendant la période de nidification, on le retrouve dans l'est des États-Unis et du Canada.

Nidification : Après l'accouplement, c'est la femelle qui prend soin de la nichée. Elle construit son nid avec des plantes, du duvet végétal et des bourgeons éclatés qu'elle assemble sur une branche en utilisant des fils d'araignées. Le nid est si petit qu'on pourrait le confondre avec le nœud d'une branche. La femelle pond deux œufs qu'elle couve pendant une quinzaine de jours. Elle nourrit ses petits pendant une vingtaine de jours. Voici un site intéressant à consulter : <http://www.projetcolibris.org>

MARCHÉ de Qualité
AgroalimentaireLE MARCHÉ D'ÉTÉ
DE VAL-DAVID
s'en vient avec...

- Plus de 75 producteurs artisans.
- Trois chefs, trois ateliers gastronomiques en terrasse.
- Les démos culinaires de la chef Louise Duhamel, cette été avec une sommelière en plus.
- Des ateliers de cuisine pour enfants.
- La randonnée gourmande dans le parc Dufresne avec guide et pique-nique au sommet préparé par deux chefs et une sommelière.

Dernier marché
d'hiver : 7 maiPremier marché
rue de l'Académie :
28 mai 2016www.marchedete.com
info : info@dianesequin.com

ÉCHOS DE VAL-MORIN : Vers une démocratie participative et transparente!

Léon Bédard

Douloureuse mais incontournable décision à prendre ces jours-ci, pour quelque 165 propriétaires sur la 3^e Avenue de Val-Morin : quel sera l'impact sur leur impôt foncier de l'importante réfection de leur rue qui s'annonce?

La question n'est donc pas de savoir si ces travaux majeurs seront faits, mais plutôt combien ils coûteront.

Dans un contexte de compétitivité

À l'occasion d'une soirée d'information le 11 mars dernier, la Municipalité, maire et directeur général en tête, a exposé la situation qui se présente.

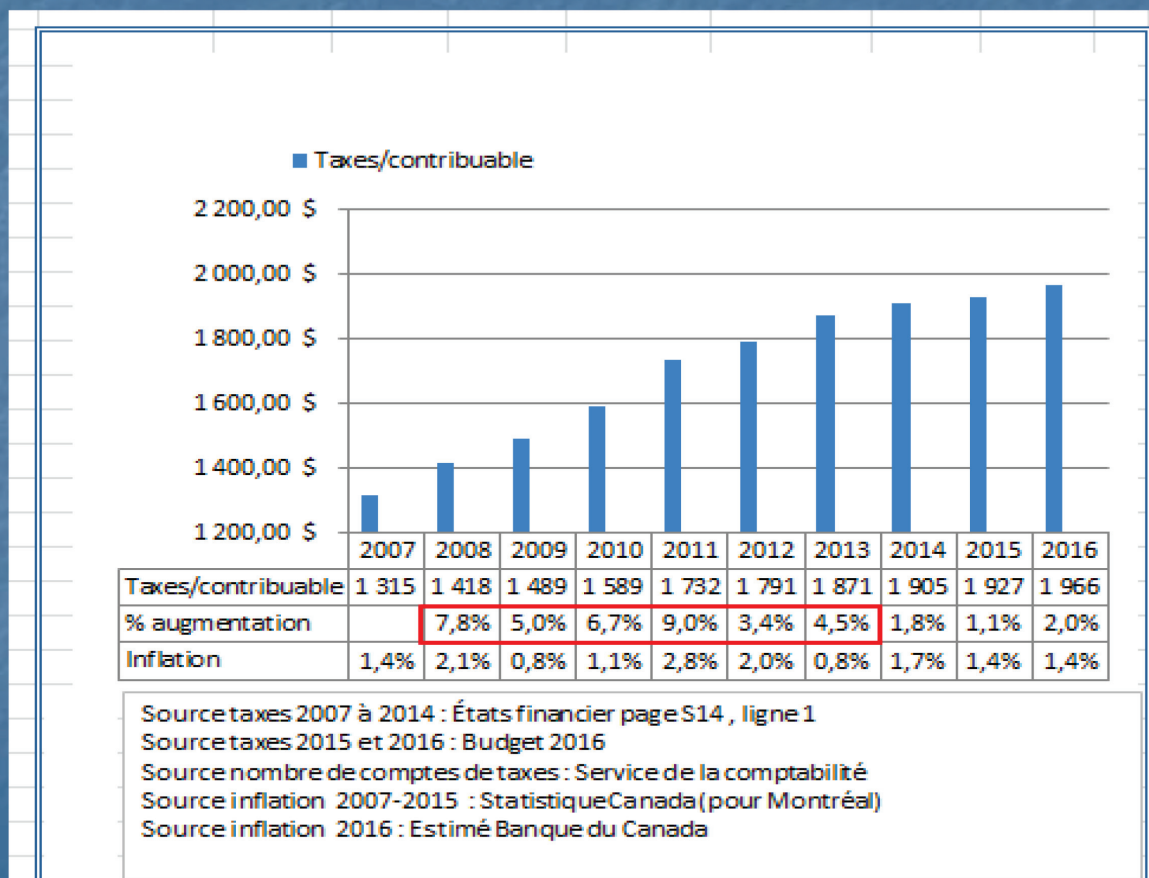
D'abord, le contexte : le maire Guy Drouin a évoqué d'entrée de jeu l'objectif que le conseil municipal poursuit depuis son élection en novembre 2013. « Val-Morin, a-t-il insisté, doit continuer à mettre en place un cadre fiscal compétitif par rapport aux municipalités voisines. » Cet effort se traduit par une diminution progressive de la dette grâce au contrôle rigoureux de la hausse des dépenses. On a réussi notamment à maintenir l'augmentation moyenne des taxes à la hauteur ou légèrement au-dessus du taux d'inflation annuel. Si, de 2007 à 2013, cette augmentation a varié de 3,4 % à 9 %, pour les trois dernières années, elle a pu être stabilisée entre 1,1 % et 2 %.

C'est sur cette toile de fond que se pose le grand défi pour la Municipalité d'améliorer son réseau routier. Ainsi, un inventaire complet en a été réalisé au cours des dernières années. La hiérarchisation du réseau a permis de bien définir les rues intermunicipales (par exemple, la rue Morin, la rue de la Rivière, le chemin du Lac-La Salle), les rues collectrices majeures (par exemple, les 7^e, 8^e et 9^e Avenues), les rues collectrices mineures (par exemple, la 3^e Avenue, le chemin Tranquille), les rues locales (par exemple, la rue St-Hilaire, le chemin du Relais). En fonction des besoins constatés et des budgets disponibles, des travaux de voirie de 1,9 million de dollars ont été prévus pour 2016.

Ainsi, en 2016, deux liens intermunicipaux seront refaits : la rue Morin, pour son aqueduc et son pavage (entre la limite de Sainte-Adèle et la 4^e Avenue à Val-Morin), et le chemin du Lac-La Salle, pour son pavage (entre le Far Hills et le chemin des Boisés-Champêtres). Des travaux de pavage seront aussi effectués sur les 7^e et 10^e Avenues.

En 2017, on prévoit des travaux sur la 3^e Avenue.

Contexte global – Montant moyen de taxes payé par contribuable



Quatre scénarios proposés

À la soirée d'information du 11 mars, le directeur général de Val-Morin, Pierre Delage, a longuement et minutieusement exposé la problématique posée par la réfection de la 3^e Avenue.

Combien de propriétés sont visées? Il y en a 165, a-t-il précisé, dont l'évaluation foncière varie entre 200\$ et un peu plus de 3 millions, pour une moyenne de près de 230 000 \$. Ces propriétés comptent pour 8 % du rôle total d'évaluation de la municipalité, qui atteint 435 millions de dollars.

Les travaux qui s'imposent touchent toute la 3^e Avenue, de la rue Morin jusqu'à la rue St-Hilaire. Sur une partie de la rue, la conduite d'aqueduc doit être remplacée : une taxe annuelle uniforme de quelque 26 \$ sera imposée à tous les immeubles raccordés au réseau d'aqueduc municipal.

Quant à la réfection de la surface de la 3^e Avenue, des travaux sont nécessaires sur toute la longueur. Et c'est ici que les propriétaires concernés ont à prendre une décision certes douloureuse pour leur portefeuille mais absolument incontournable.

Quatre scénarios sont sur la table, et leur coût varie de 375 000 \$ à 941 000 \$, selon la solution choisie. On pourrait ainsi privilégier un revêtement d'asphalte ou de gravier sur toute la longueur, ou une combinaison d'asphalte et de gravier sur un ou sur tous les tronçons délimités.

Enfin, les propriétaires du secteur visé pourraient envisager un autre scénario : ne rien faire. À la séance d'information, ce scénario ultime semblait peu probable.

Quel que soit le scénario retenu, l'emprunt effectué sera amorti sur 15 ans à un taux d'intérêt prévu d'environ 2,5 %. Parce qu'il s'agit d'une rue dite collectrice mineure, et selon la politique établie à ce sujet, la dépense sera assumée à 75 % par les propriétaires du secteur concerné et à 25 % par l'ensemble des contribuables de Val-Morin.

Le maire Drouin et le directeur général Delage ont indiqué clairement que l'avis des citoyens était un facteur essentiel à la prise de l'ultime décision du conseil municipal. La présentation du projet en son entier se trouve depuis le 15 mars sur le site Internet de Val-Morin au www.val-morin.ca.

Une consultation importante

L'échéancier pour cette importante opération s'est ouvert sur la soirée d'information de mars dernier. Un sondage individuel a par la suite été envoyé par la poste à tous les propriétaires concernés. Le conseil municipal se penchera à nouveau sur la question au cours des prochaines semaines pour prendre sa décision. Entre septembre 2016 et avril 2017, la Municipalité signera des protocoles d'entente avec chacun des propriétaires concernés. Les travaux devraient débuter à la mi-mai 2017 pour se terminer vers la fin de septembre de cette même année.

À suivre, donc...

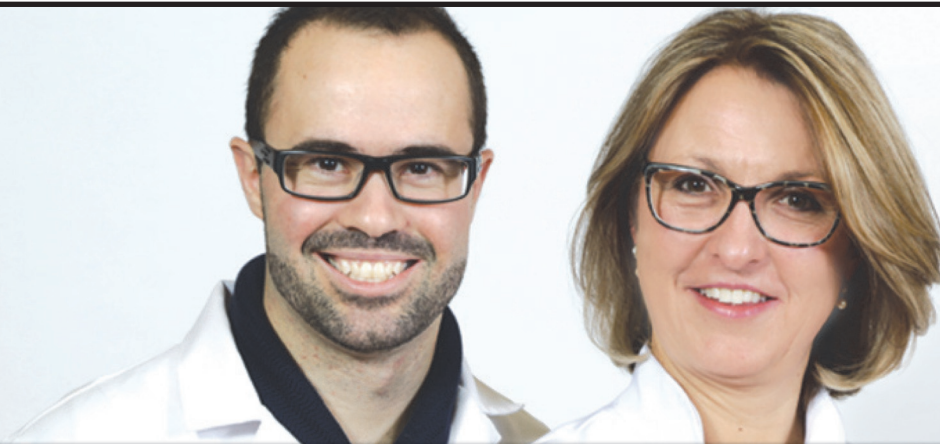
**Donnez une chance
à nos 7 000 lecteurs
de vous connaître...**

*Prenez une publicité
dans notre beau journal!*

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



affiliées à :



Maxim Charland
et **Véronique Segard** pharmaciens

T 819 322.3232 F 819 322.6434

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

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



clinique
DENTAIRE
VAL-DAVID

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

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

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

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

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

Consultation, fabrication, réparation et entretien de prothèses.



BENOÎT HÉBERT, D.D., DENTUROLOGISTE

CLINIQUE DENTAIRE VAL-DAVID

DR JEAN-FRANÇOIS PITT, chirurgien-dentiste

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

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

L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!

CLOUTIER & FILS EXCAVATION

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

PIZZA NIKO'S

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

Faites-vous connaître avec Ski-se-Dit.
4 000 lecteurs assidus, chaque mois. 819 322-7969 • ski-se-dit@cgocable.ca

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

Les Marchés
D'HIVER
DE VAL-DAVID

Dernier frisson gourmand de la saison froide
FÊTE DES MÈRES 7 mai
*Pour se donner le goût de l'été, dernier rendez-vous en haut de la côte avant le Marché d'été.
Plus de 40 producteurs et transformateurs artisans.*

ÉCOLE SAINT-JEAN-BAPTISTE (EN FACE DE LA MAIRIE) LE SAMEDI DE 10 H À 13 H - WWW.MARCHEDHIVER.COM

metro
L. Dufresne & fils

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

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

LIVRAISON

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