

LE JOURNAL

Ski-SE-Dit

info



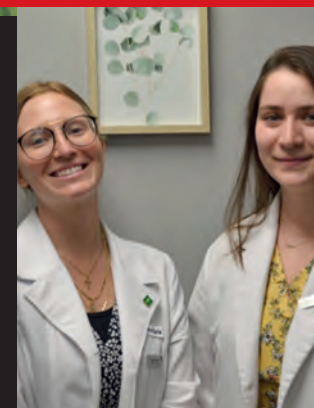
DANS CETTE ÉDITION



Portraits inspirants : Mireille Fournelle, Louise Bellerose, Dominique Guay, p. 9-10-21



La Coopérative O'Marguerites, à Sainte-Marguerite, p. 6



Maeva et Corinne : des pharmaciennes adorées, p. 22



Rencontre avec les Mathieu, p. 14

ÉDITION RÉGIONALE

Le journal communautaire de Val-David et ses environs
JUIN 2022 – Vol. 49, n° 6 – 36 pages



♥ DEPUIS 49 ANS AVEC PASSION ♥




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

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



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

CONTACTEZ-MOI
ESTIMATION GRATUITE

819 322-3666
etienne.savard@remax-quebec.com
www.etiennesavard.com

LISEZ AUSSI LE JOURNAL SUR **SKI-SE-DIT.INFO**

LES JEUX

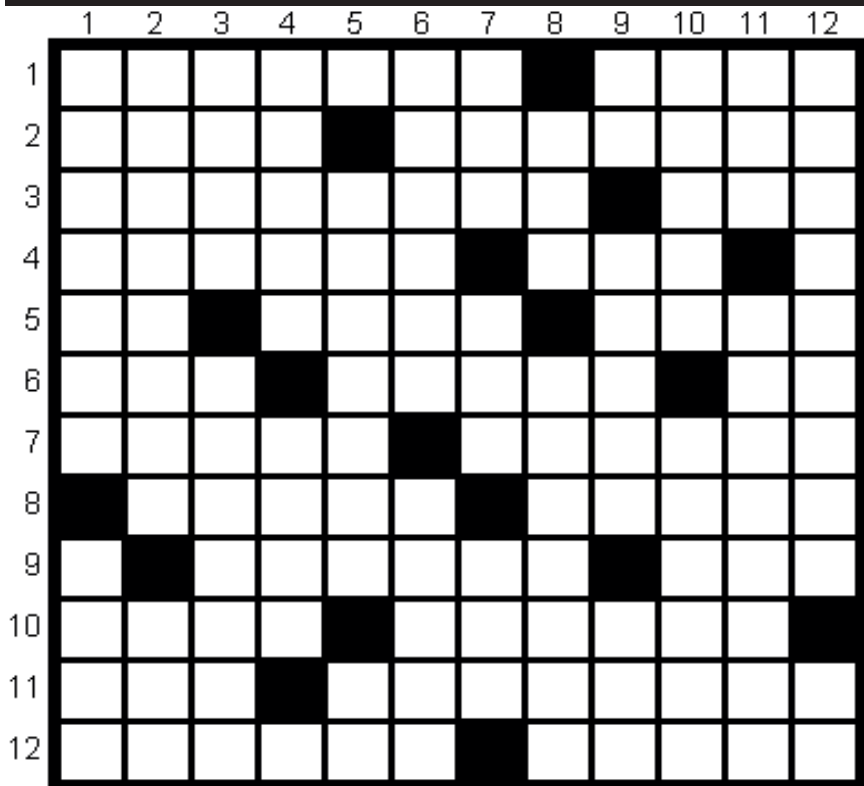
Votre moment de détente proposé par



2020, Rte 117
VAL-DAVID
819.320.0068
1.877.326.1717

www.hondasteagathe.com

MOTS CROISÉS



Horizontalement

1. Remblayage - Apogée -
2. Saut en patinage artistique - Bruine.
3. Relatif à un muscle - Dune.
4. Jaunisse - Tonalité.
5. À poil - Relatif au servage - Personne trompée.
6. Saison chaude - Groupe de loups - Lutécium.
7. Récréation - Relatif au système nerveux.
8. Rigoleur - Faible quantité.
9. Les plus élevés - Asticot.
10. Relatif au raisin - Pincement.
11. Giga-octet - Petit cigare.
12. Porter vers le haut - Soie de l'Inde.

Verticalement

1. S'approprier par le vol - Magistrat.
2. Réaliser - Abject.
3. Orifice d'un conduit - Étêtage.
4. Musique africaine - Ancienne monnaie espagnole.
5. Couvert de crème - Sélénium.
6. Recouvert d'acier - Gratter avec la ripe.
7. Colère - Plaisir - Dialecte chinois.
8. Chez le cheval - Maladie infectieuse souvent mortelle.
9. Actinium - Senteur - Non cuit.
10. Blanchi par l'âge - Avoir de nouveau.
11. Communauté paysanne russe - Enveloppe du fœtus.
12. Accabler d'injures - Marque le rire.

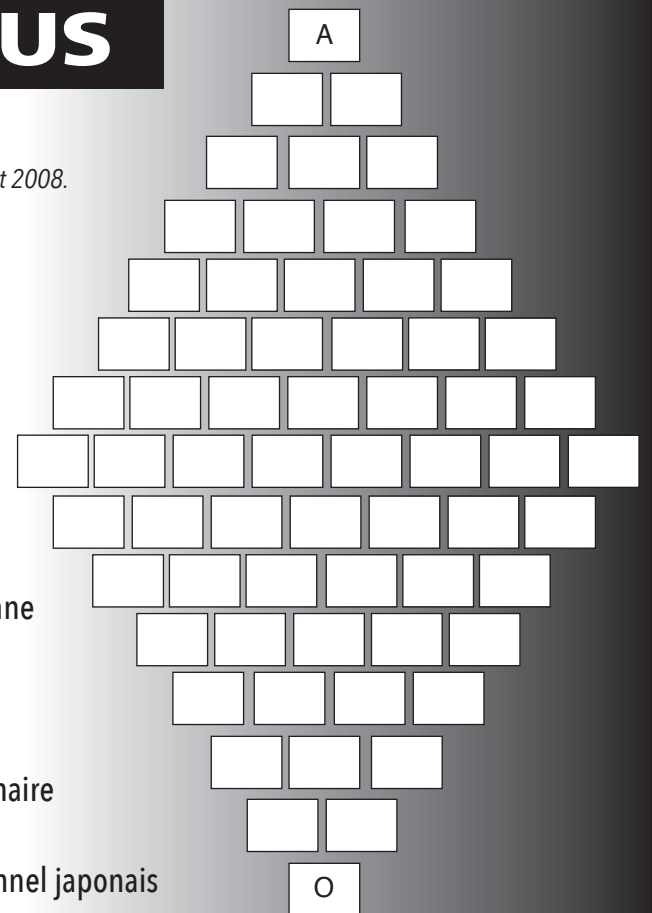
Auteur : Pierre Mongrain | Tél. : 418-454-5892 | Courriel : verbicruciste@gmail.com

RHOMBUS

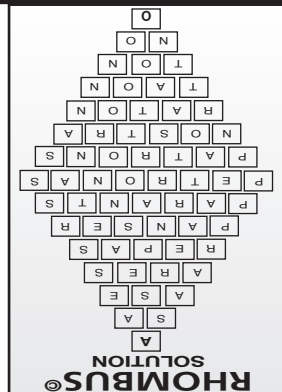
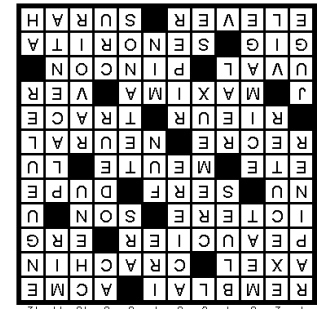
Créé par feu Pierre Demmerle
pour le journal Ski-se-Dit.
Première publication de ce jeu : août 2008.
Bonne chance aux amateurs!

INDICES

- Possessif
Nauséabonde
Divinité
Déjeuner
Protéger le bobo
Ma tante et mon cousin
Grosse pétrolière indonésienne
Directeurs
Cosa...
Carnivore à queue rayée
Telmophage femelle sanguinaire
Il a le bon...
Spectacle de théâtre traditionnel japonais



SOLUTIONS



Commandez la vôtre dès maintenant.



CIVIC 2022
LOCATION À PARTIR DE
1,99%
JUSQU'À 30 MOIS SUR
LA CIVIC BERLINE 2022
À L'EXCEPTION DE LA
VERSION SI



**FORMULE
GAGNANTE**
Honda



CR-V 2022
LOCATION À PARTIR DE
1,49%
JUSQU'À 30 MOIS
SUR LE CR-V 2022



Pour une
TRANSACTION CLAIRE
et SANS PRESSION



UNE ENTREPRISE
FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR



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

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

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

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

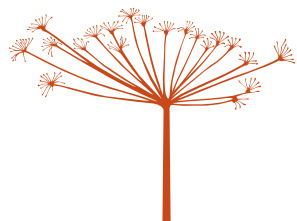
ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous êtes unique, faites appel à une compétence unique :

laboratoirebelanger.ca
1 800 481-7434



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



Soli Terre

créateur de paysages

Gilbert Dionne 819-322-2876

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

www.soliterre.ca
info@soliterre.ca

soins des pieds

lyne pinard
service à domicile



SOULAGEMENT ET PRÉVENTION

Soins comprenant :

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

Utilisation de produits naturels seulement

Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

819 322-5388
soinslp@gmail.com

BMR

Eugène Monette inc.

SERVICES d'experts 100% Québécois RESPONSABILITÉS sociales

4 SUCCURSALES pour encore mieux vous servir!

VAL-DAVID
2650, 1^{er} rang Doncaster | 819 322-3833

SAINTÉ-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON
310, ch. de Sainte-Marguerite | 450 228-2526

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD
1643, ch. Du Village | 819 714-0065

SAINTÉ-AGATHE-DES-MONTS
500, route 329 Nord | 819 326-2299

OUVERT Lundi au vendredi : 7 h à 17 h | Samedi : 8 h à 16 h
FERMÉ Dimanche

CHEZ BMR, VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À CŒUR!



metro

VAL-DAVID

Alimentation Michel Vincent inc.

*Au cœur du village
et des gens!*

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



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

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

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

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

Révision Correction d'épreuves Traduction

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

COIFFURE



Service personnalisé
pour Elle et Lui

Certificat-cadeau

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)
819 322-5858

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

L'ANZA® AG|hair BIOLAGE
MORCANOIL PAUL MITCHELL Schwarzkopf
PROFESSIONAL

CATASTROPHE

Michel-Pierre Sarrazin

Eh, que ça fait du bien de ne pas être branché tout le temps! s'écrit Jean-Paul. Didier, avec son accent basque, de renchérir : *bai*¹, on dirait que le temps ralentit! Parce que ce matin, au premier marché d'été de Val-David, on ne parle que de ça : la tempête. *El derecho*. Ce bataillon de vents qui chargent au ras du sol, tout droit. Il nous fallait un phénomène météo de cette envergure pour lâcher un moment nos cellulaires et nos ordi. Pour se rappeler qu'on a des êtres humains comme voisins, et qu'ils ont peut-être besoin d'aide. Parce que là, avec « des vents rectilignes dont la puissance s'apparente parfois à celle d'une tornade », ça secoue le pommier. Et même les épinettes qui se couchent par centaines, par milliers, et implorent les gars d'Hydro-Québec d'être sur le piton. Et il n'y a pas à dire, ils sont là, nacelle déployée, dans leurs combinaisons orange. Tranquilles et serviables. Les chevaliers du fil à retordre.

Au Québec et en Ontario, 21 mai 2022 : un coup de vent et nous ne sommes plus au courant. Le temps, littéralement, ralentit. Pour les branchés que nous sommes, c'est un moment de grâce, déguisé en traumatisme. Toutes nos petites habitudes confortables volent en éclat. Il faut réapprendre à dire bonjour, comment ça va? en personne, à une autre personne. C'est formidable. On est presque heureux! De se rendre compte qu'on n'est pas le dernier humain sur terre, branché sur des robots et des images de synthèse. À suivre coûte que coûte des séries sur Netflix ou des nouvelles sur Apple TV. Tiens, as-tu entendu ça? Un oiseau! Il chante! C'est



le mâle qui appelle la femelle, qui lui chante la pomme. On en revient au pommier, finalement.

Non, ce n'est pas drôle. Pas d'électricité, pas d'eau. Les frigos qui font la grève, les congélos qui se liquéfient. On aimerait mieux que le temps ralentisse, oui, ça fait du bien de pas toujours être « plogué », c'est vrai, mais on n'est pas obligé de manquer d'électricité pour autant. On peut mettre le cellulaire de côté, s'asseoir une demi-heure au soleil, à écouter le vent léger (pas le *derecho*, l'autre) qui nous apporte des parfums de lilas, de subites

exhalaisons étourdissantes, provoquant un bien-être inattendu, parce qu'elles nous rappellent notre enfance, lorsque nous courrions dans les champs en n'ayant peur de rien. Et qu'on n'avait pas besoin d'un jeu vidéo pour se sentir Superman.

La catastrophe, finalement, ce n'est pas la tempête, les grêlons gros comme des cinq cents, les bourrasques à nous faire dresser les cheveux sur la tête. La catastrophe, c'est de nous être tranquillement mais sûrement éloignés de la nature, au point d'en avoir peur.

De ne plus savoir quoi faire quand on n'a plus de courant. La cata, c'est d'être des milliers à nous précipiter sur les stations-service pour remplir à tout prix nos bidons, histoire de jouer de la tronçonneuse non-stop jusqu'à ce qu'il n'y ait plus une seule branche qui traîne sur le gazon.

Ce matin, le merle traverse le terrain en vol plané parce qu'il est dans la phase finale de construction de son nid de luxe, curieusement planté entre deux vadrouilles sous l'auvent du balcon. Il se perche un instant sur une branche retroussée de la longue épinette tombée en travers du jardin en écrasant tout sur son passage. Il semble heureux, le merle, même s'il doit être un peu essoufflé. L'amour, ça demande de l'énergie.

Les nuages se sont mis en boules, au-dessus du grand pin qui a résisté à la bourrasque en sacrifiant une longue branche tombée dans le pommier, contribution involontaire. Le bleu du ciel a une profondeur de beau temps. L'orage est passé, il nous a décoiffés, mais le beau temps revient, pendant que nous plantons nos fleurs. Et nous avons presque oublié de taper sur nos ordi. Presque oublié de baguenauder sur Facebook. Un moment de grâce, en pleine nature. C'est la chance qu'ont celles et ceux qui vivent plus près de la nature, à la campagne.

¹ *Bai*, « oui », en Basque.



HYUNDAI
STE-AGATHE
Val-David

hyundaivaldavid.com

2017, route 117, Val-David, Qc J0T 2N0

819.321.3777

L'événement Les
**beaux
jours**



Financement[†] à partir de

1,99 %

sur modèles 2022 sélectionnés.

VENUE 2022

Financement[†] à partir de
2,99 %
sur termes sélectionnés
pour tous sur les VENUE 2022

Exemple de prix de vente :

21699 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs extérieurs dégivrants
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay[™] et Android Auto[™]



RÉGIE INCENDIE DES MONTS

Sinistres : TROUSSE D'URGENCE 72 H

La trousse 72 heures est une trousse de secours utilisée lors des urgences de grande envergure comme des feux majeurs ou les pannes de courant de plus de 3 jours, etc.

Ayez en tout temps à la maison une trousse d'urgence (ex. : sac à dos ou bac) contenant les articles nécessaires pour permettre à votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'un sinistre. Placez votre trousse d'urgence dans un endroit facilement accessible. Vérifiez son contenu chaque année et remplacez les piles et les réserves d'eau au besoin, ainsi que les aliments non périssables périmés.



Que contient une trousse 72 heures?

Voici les 7 articles essentiels à avoir dans votre trousse d'urgence :

- Eau potable (6 litres par personne);
- Nourriture non périssable (pour au moins 3 jours);
- Ouvre-boîte manuel;
- Radio à piles – piles de rechange;
- Lampe frontale ou de poche – piles de rechange ou lampe à manivelle;

- Briquet ou allumettes et chandelles;
- Trousse de premiers soins – antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.

Pourquoi une trousse de ce type est-elle importante? Elle permet de survivre le temps que les services d'urgence puissent vous prendre en charge ou que vous puissiez vous rendre dans un centre de mesures

d'urgence aux citoyens. Un aréna, un centre communautaire, la mairie ou un complexe sportif sont tous des lieux qui peuvent accueillir les sinistrés quelque temps pour dépanner. Suivez les communications et recommandations de votre municipalité.

Afin de ne pas surcharger les lignes des centrales d'urgence, utilisez le 911 uniquement pour déclarer les urgences pour la santé ou la vie. Utilisez plutôt les lignes administratives de votre municipalité ou de votre service incendie pour toute question non urgente.

Pour plus d'information, rendez-vous sur le site internet du gouvernement du Québec : <https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/kts/index-fr.aspx> ou contactez la section prévention de la Régie incendie des Monts au 819 326-2605.

RÉGIE INCENDIE DES MONTS 4, rue Albert-Bergeron, Sainte-Agathe-des-Monts | info@ridm.quebec | 819 326-2605

ASTRO-TAROT

Messages DU MOIS

Véronique Nicolas est un fantôme, du moins c'est le nom de sa boîte de création (Les fantômes), sise à Val-David depuis peu. Psychopraticienne, grande voyageuse mais aussi designer de marques, photographe et rédactrice de contenu, elle nous propose dans cette chronique de partager une de ses passions, l'interprétation des signes et des enseignes par les cartes et leur mystérieux langage. Pour tenter de voir ce qu'il y a de l'autre côté du miroir. Dans son petit local au coin de La Sapinière et de L'Eglise, elle offre des lectures de Tarot, évidemment, mais du ciel aussi. Si le cœur vous en dit.

«Après des années à étudier le Tarot, chercher à en saisir le sens, l'immensité, j'en arrive chaque fois à la même conclusion. Le Tarot n'existe que pour une seule et unique chose : aider les gens. C'est tout. Et non, il n'y a rien à comprendre. Rien à justifier. Mais tout à recevoir. Embrasser. Il n'y a qu'à prendre ses mains et doucement, le laisser ouvrir notre cœur. Le laisser nous bercer de toute sa grandeur. Chaque carte est une histoire sans fin.»

Pour moi, le tarot n'existe que pour une seule et unique raison : aider les gens. C'est tout. Il fait parler toutes ces choses qui n'ont pas de voix. Il offre sa présence, ses symboles, ses archétypes et ses couleurs magnifiques afin d'aider à toucher ce qui semble parfois impossible à mettre en mots. En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort.

Véronique Nicolas
Résidente de Val-David

Bélier : Tu commences à voir les branches débordantes de fruits mûrs qui pointent à l'horizon. Tu savoures ce festin avec bonheur parce que les moments de difficulté se dissipent, enfin. Tu as réussi l'alchimie la plus grande : transformer la peur du manque en abondance lumineuse. Well done, Bélier!

Taureau : Ton cœur souhaite se laisser aller à un nouveau départ et faire confiance à la vie. Essaie de ne pas laisser la peur de l'inconnu te bloquer. Parfois, tout ce dont tu as besoin, c'est accepter de ressentir les émotions moins confortables face à ce grand vide devant toi. Laisse monter les larmes. Tu es libre, Taureau!

Gémeaux : Serais-tu en train de croire que tu peux faire le mauvais choix? Ne te juge pas. Tu peux te montrer tel que tu es et embrasser les nouvelles occasions qui veulent prendre racine. Allez! Monte sur scène, embrasse le rôle de ta vie avec assurance. *It's time to shine bright like a diamond!*

Cancer : Il est temps de vider la valise dans laquelle tu encaisses depuis trop longtemps; ça devient lourd. Peut-être que les choses ne se passent pas comme tu l'aurais souhaité... N'oublie pas que tu peux regarder en toi, vers cette force intérieure qui te permet de tenir debout, bien droit.

Lion : Sens-tu toute la joie qui se cache au fond de ton cœur? Ne la brime pas! Elle

veut simplement que tu t'amuses librement, que tu choisisses ce qui te convient entièrement (et non partiellement). Qu'importe ce que les autres pensent, tu mérites le meilleur! Maintenant, va déployer, dans le vent chaud, ta belle crinière ensoleillée.

Vierge : Aurais-tu besoin de te retirer dans un petit cocon afin de prendre soin de ton cœur? Le regard que tu poses sur toi est parfois bien sévère. C'est important que tu saches : devant ton miroir, il y a ce drôle de filtre qui te renvoie tout ce qui te fait sentir coincé. Pourtant, derrière ce filtre erroné, tu éclates de beauté.

Balance : Par moments, tu doutes de tes capacités, dans les relations que tu souhaites voir grandir dans ta vie, de peur de décevoir. Un pas à la fois, ma chère. Un petit pas suffit pour te rendre à l'équilibre souhaité, tant avec toi-même qu'avec les autres. Allez, focus, ma Balance, focus!

Scorpion : Sache que ton vœu est déjà réalisé! Maintenant, ton cœur t'invite à relâcher toutes déceptions passées; tu n'as jamais été victime du sort, beau Scorpion d'amour. Toutes ces déceptions ne sont qu'un souhait déguisé; ces étapes ont servi à ce que tu puisses apprendre à te faire confiance.

Sagittaire : En ce moment, tu resplendis dans ton assurance, dans ta stabilité matérielle, dans tout ce que tu

accomplis. Mais derrière les rideaux, le soir, avant de t'endormir, est-ce que tu te sens libre? Assure-toi de prendre dans tes bras et de relâcher toute honte, toute culpabilité. Et de t'aimer, tel que tu es.

Capricorne : Cette étape douloureuse tire réellement à sa fin. Laisse partir ce qui pèse encore sur ton cœur, pardonne à ceux qui ont pu te blesser. Pardonne-toi de t'être laissé trahir. Une nouvelle possibilité t'invite à embrasser ton feu intérieur et à faire place à ce qui t'anime réellement. Ta vision est juste.

Verseau : Serais-tu en train de faire ce magnifique travail qui est celui d'apprendre à sortir du jugement envers toi-même? Bravo, c'est tout un succès et tu peux en être fier. Tout est à construire, oui. Tout est à laisser venir à toi, en toute confiance. Laisse-toi renaître de tes cendres et embrasse les infinies possibilités.

Poissons : Ton regard semble vif comme l'éclair. Tu passes par de belles compréhensions face à ce que tu vis. En unissant la force de ton cœur avec le pouvoir de ta pensée, tu arrives à trancher ce qui n'est plus aligné avec toi-même. Un bel équilibre s'en est suivi. Ne doute pas de tes capacités.

Pour m'écrire : letarotlumiere@gmail.com
et pour en apprendre un peu plus : www.letarotlumiere.com

SOLIDARITÉ

La Coopérative O'Marguerites
POURSUIT SA MISSION

Stéphanie Walsh

Résidente de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Encourager l'économie locale, telle est la devise de cette belle entreprise nichant au cœur du village de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson depuis plus de 10 printemps. La coopérative de solidarité, fidèle à sa philosophie zéro déchet, travaille en collaboration avec plus de 100 fournisseurs québécois partageant les mêmes valeurs environnementales.

L'écologie avant tout

Qui dit local dit respect de l'environnement, et c'est pourquoi les membres et travailleurs de la coopérative ont pour objectif de sélectionner avec soin des produits biologiques et équitables.

Autant dans l'offre de repas que dans la boutique, la coopérative priorise les produits locaux, certifiés biologiques, écologiques, biodégradables ou équitables, sans danger pour la santé et l'environnement. Elle priorise l'achat directement du producteur.

Le vrac est en vedette à la boutique, que ce soit pour vos choix de farines, noix, huiles, produits ménagers, soins corporels, fruits séchés et j'en passe. Pour une fraîcheur optimale, les repas et prêts-à-manger évoluent au gré des saisons.

STÉPHANIE WALSH



De g. à dr. en partant du haut : Julie Gagnon Draws, Carole Boutet, Julie Paradis Pelletier, Stéphanie Walsh, Suzanne Boutet, Joanie Huard, Naomi Provost (absents sur la photo : Nathalie Vigeant et Jonathan Duranceau)

La coop offre des assiettes déjeuner 7 jours sur 7, jusqu'à 11 h; au menu : œufs, bacon, jambon effiloché, patates, petits fruits et pain artisanal. Locales et biologiques, les assiettes sont préparées avec amour par Naomi et Nathalie, cuisinières et membres de la coopérative.

Des plantes médicinales aux mille vertus

Une vaste variété de plantes médicinales est disponible au café-boutique. Sur place, le personnel qualifié sera ravi de vous conseiller et de répondre à vos besoins en matière de bien-être. Une belle gamme d'huiles essentielles a été sélectionnée avec soin, que ce soit pour vos recettes, pour diffuser ou pour traiter une pathologie, vous trouverez chaussure à votre pied.

Solidarité à la suite des intempéries

C'est avec dévouement que l'équipe de la coop a prêté mainforte au personnel de l'hôtel de ville de

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, et ce, en offrant leur service afin de cuisiner 120 repas aux pompiers, premiers répondants, employés des travaux publics et bénévoles qui ont travaillé avec acharnement pour réparer les dégâts causés par cette tempête. En ayant accès aux installations de la mairie, Suzanne Boutet (fondatrice) et son équipe ont pu préserver une importante quantité de produits périssables et ainsi travailler en collaboration avec l'équipe du maire. La direction du Marché Tradition a également fait preuve d'entraide en offrant à la coop un espace réfrigéré afin de conserver biens et nourriture.

Une belle expérience où la solidarité, l'entraide et la fratrie étaient réunies. Sylvie Descamps, membre de la coopérative et jadis cuisinière, a fait plus de 4 heures de route afin d'offrir du renfort lors de la préparation des repas et pour l'organisation logistique.

Devenir membre de soutien

Le membre de soutien est quelqu'un qui croit au projet et à la mission de la Coop Café O'Marguerites et qui a le désir d'investir dans sa communauté ou simplement d'encourager une équipe de travailleurs qui favorisent le développement local et durable.

Pour plus de détails et pour achats en ligne :
www.cafeomarguerites.com
12, chemin de Sainte-Marguerite
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-4888



ÉNIGME DU calendrier

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER 25 \$!

Énigme à résoudre à l'aide de votre exemplaire du calendrier Ski-se-Dit 2022.

ÉNIGME DE JUIN 2022

Dans le calendrier 2022 Ski-se-Dit :

Qu'est-ce qu'on peut garnir avec des chips d'oignon?

Envoyez votre réponse à redaction@ski-se-dit.info avant le 1^{er} juillet 2022 et vous serez automatiquement participant.e. La réponse, ainsi que le nom de la personne gagnante, seront publiés dans notre édition à paraître le 7 juillet.

RÉPONSE À L'ÉNIGME

du Calendrier DE MAI 2022

La bonne réponse du mois dernier était : 3 cyclistes! Bien entendu, sur les 234 km du parc linéaire Le P'tit Train du Nord, entre Bois-des-Fillion et Mont-Laurier, vous aurez cet été des chances d'en croiser un peu plus. Si vous envisagez de traverser nos belles Laurentides par cette voie durant les prochains jours, prenez soin de vérifier l'état de la piste sur le site www.laurentides.com.

La personne gagnante de l'énigme de mai est, encore ce mois-ci, **Mario Leroux**. Le tirage au sort a désigné deux autres personnes avant lui, mais ces dernières n'avaient pas la bonne réponse! M. Leroux remporte donc le prix de 25 \$. Félicitations et merci de votre participation! Comme quoi la persévérance...

Nos collaborateurs Marcel Kretz et Lorraine Hamel

seront de retour dans nos pages dès le prochain numéro du journal pour poursuivre leurs chroniques « Histoire vécue » et « Immobilier ».

PARTICIPEZ À NOTRE ALBUM PHOTO édition régionale



Envoyez-nous votre vision photo de nos belles Laurentides et partagez votre talent avec nos 15 000 lecteurs dans l'édition imprimée régionale et les milliers de visiteurs de tous les horizons sur notre site internet www.ski-se-dit.info! Toutes les photos reçues et libres de droits seront mises en ligne.

En vedette ce mois-ci :

Le printemps rayonne au mont Sinai, à Sainte-Agathe-des-Monts. Photo prise par Lilly Rose Larocque.

JEUNES JOURNALISTES de 12-25 ans RECHERCHÉS!

Si tu aimes écrire ou faire des entrevues vidéo, ce projet est pour toi!

PROGRAMME JEUNES JOURNALISTES

S'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans

Plus de 1 000 \$ en bourses!



La rédaction du journal *Ski-se-Dit* désire offrir aux jeunes qui sont attirés par le métier de journaliste l'occasion de tester sur le terrain leurs dispositions pour ce passionnant métier. Les participants à ce projet seront également en lice pour obtenir une bourse d'études. Chaque candidat sera supervisé par un membre du Comité de rédaction du journal. Outre publier dans le journal, sur le nouveau site web *Ski-se-Dit* ou sur notre nouvelle page Facebook, nos jeunes reporters pourront participer régulièrement à la production de nouvelles, de reportages ou d'entrevues sur le sujet de leur choix, celui-ci devant être approuvé, comme tout contenu journalistique, par la rédaction en chef.

Pour vous inscrire

Envoyez à l'adresse redaction@ski-se-dit.info un court texte expliquant pourquoi vous désirez devenir

journaliste. Si vous êtes choisi.e pour cette première phase du programme, vous recevrez rapidement une confirmation par courriel.

La mission

Votre mission initiale sera de réaliser un texte de 500 mots maximum sur un sujet de votre choix. Pour être inscrit.e aux bourses d'études Ski-se-Dit, vous aurez l'occasion de produire durant l'année 2022 six (6) reportages d'environ 500 mots chacun, ou six (6) vidéos de 9 minutes maximum, vous permettant de cumuler des points méritoires accordés par le Comité de rédaction et être ainsi accrédité.e pour une des bourses de 200 \$ à 1 000 \$ offertes par le journal. Si l'aventure vous tente, vous devez vous inscrire avant le 25 novembre 2022. Tous les détails vous seront alors fournis par la rédaction. Bonne chance!



Institut
Marlène
Quand la beauté rencontre le mieux-être!

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

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

COMMENT GÉRER LES OFFRES MULTIPLES?

faites affaire

AVEC DES PROS!



Alexandre Boudrias
Nathalie Boudrias
 COURTIERS IMMOBILIERS
 Résidentiel et commercial



Boudrias
 EQUIPE
 Une équipe familiale
 RE/MAX Bonjour agence immobilière



819 321-9492 | 450 822-2767 | www.equipeboudrias.ca



Afin d'aider les nouveaux élèves, Ski-se-Dit publie, en collaboration avec le Centre collégial de Mont-Tremblant, une chronique régulière d'information générale. Ce mois-ci, mois de graduation, on vous livre quelques conseils pour épauler votre enfant dans sa transition du secondaire vers le cégep.

TRANSITION DU SECONDAIRE AU COLLÉGIAL : CONSEILS AUX PARENTS

Véronique Bonin

Conseillère pédagogique

Ariane Grenier-Paquette

Conseillère d'orientation

La fin d'année scolaire approche à grands pas! La fébrilité est au rendez-vous pour les élèves de 5^e secondaire qui obtiendront sous peu leur diplôme. La prochaine étape, pour certains, sera les études collégiales. Une étape stimulante, mais qui peut également être stressante. Heureusement, la période estivale présente plusieurs occasions de préparer cette transition secondaire-collégial dans laquelle le parent joue un rôle clé. Voici quelques suggestions pour accompagner votre enfant cet été!

Les transitions scolaires génèrent différentes émotions tant positives que négatives. Prêtez attention aux réactions de votre enfant et soyez disponibles pour l'accueillir et le rassurer. Être présent et poser différents gestes contribue à atténuer certaines sources de stress pour les futures personnes étudiantes et les amène à se projeter plus facilement dans ce qui les attend.

Le travail d'été est une bonne occasion pour l'enfant de prendre des initiatives, de s'organiser et de développer son autonomie. Comme parents, il est intéressant de le soutenir, l'encadrer, tout en soulignant le développement de ces compétences qui lui seront utiles au début de ses études collégiales.



Si votre enfant doit se déplacer pour se rendre au cégep, il est pertinent de prendre un moment pour effectuer le trajet avant le début de la session et faire du repérage en trouvant des endroits qui pourraient présenter un intérêt pour lui : arrêt d'autobus, station de métro, restaurants, cafés, pharmacie, etc.

Pour les élèves qui bénéficient actuellement de mesures d'aide, assurez-vous que toutes les

informations nécessaires, dont le plan d'intervention, ont été acheminées au cégep afin que tout soit mis en place dès la rentrée pour faciliter la transition scolaire de votre enfant. N'hésitez pas à communiquer directement avec le cégep afin de connaître les modalités de transfert.

L'élève est maintenant le répondant pour les communications en provenance du cégep. Vous

pourriez l'aider à se familiariser avec les différentes plateformes et l'inciter à prendre connaissance des communications qui lui sont transmises. Via ces plateformes, l'élève confirmera ses choix de cours, prendra connaissance de son horaire, effectuera les paiements et communiquera avec le personnel.

Il est important de prendre connaissance des activités d'accueil offertes par l'établissement collégial où votre enfant a été admis. Ces activités sont de précieuses occasions pour venir visiter les lieux et rencontrer le personnel. Elles ont pour effet de rassurer les jeunes et de leur permettre de se projeter dans leur nouvel environnement scolaire.

Rappelons que la personne étudiante admise au cégep est considérée comme ayant les connaissances, aptitudes et compétences pour amorcer les études collégiales. Cette perspective permet de diminuer le stress envers sa performance à l'entrée au cégep. Les études collégiales sont un processus évolutif permettant l'acquisition de compétences dans le temps.

En terminant, n'oublions pas de souligner tous les aspects positifs que comporte cette transition. L'entrée au collégial est d'abord et avant tout synonyme d'apprentissages stimulants, d'autonomie et de rencontres significatives. Félicitations à tous les finissants!

NEIGER ET DÉNEIGER**UNE HISTOIRE D'HIVER après hiver...****Jocelyne Aird-Bélanger**

Résidente de Val-David

Dans notre coin de pays qui n'est pas un pays mais l'hiver, comme dit le poète, que ferions-nous sans ceux qui dégagent routes et chemins, allées et sentiers, stationnements et patinoires? Que ferions-nous sans ces services essentiels tout au long de nos longs hivers? Pour essayer d'en savoir plus sur cette brigade toujours en alerte au cours de tous ces mois si froids, je suis allée rencontrer Mireille Fournelle, une femme chef d'une entreprise de déneigement à Val-David et Val-Morin depuis maintenant 30 ans. Mireille conduit tracteurs et camions depuis ses 10 ans et a commencé à travailler à 16 ans pour Fernand, son papa, qui a eu, à une certaine époque, jusqu'à 21 camions sur sa terre au lac Paquin. Après avoir terminé son cours secondaire à l'école Norbert-Morin, à Sainte-Adèle (avec option danse et musique), en voyant un employé mal faire son travail, elle s'est dit qu'elle pourrait faire beaucoup mieux que lui, et l'idée lui est alors venue de prendre un jour la suite de son père.

Après une bordée de neige

En hiver, dans son entreprise, ils sont 15 chauffeurs sur la route, dont deux femmes : elle et Lise. Lors d'une journée de tempête, lorsqu'il est tombé de 20 à 30 cm, Mireille se lève à 1 h du matin, commence à téléphoner à ses employés et vers 3 h, dans la grande noirceur, elle et toute son équipe sont au travail à déblayer soit des stationnements d'entreprises avec un chargeur (*loader*) de 14 pi de large, soit des entrées privées avec des chargeurs de 12 pi de large. La journée se termine vers 15 h quand tout est bien nettoyé. On travaille avec des machines ayant des souffleuses à l'arrière et des grattes ou chargeurs en avant. En surveillant le travail à l'arrière de leurs gros appareils, les chauffeurs finissent presque tous par avoir des maux de cou, même si leur cabine est bien chauffée et



Mireille Fournelle dans son garage

ventilée. Les pépins mécaniques et autres sont chose courante durant ce travail laborieux. Dans les cas les plus difficiles, les employés reviennent au garage, et le plus souvent on finit par savoir ce qui casse et le réparer immédiatement. Il arrive aussi qu'en manipulant ces grosses mécaniques, même si on fait son gros possible, des accidents peuvent arriver. C'est malheureux et on s'explique avec son client, on répare et on reprend le travail, car il continue à neiger!...

Dans ce métier aussi, il manque de personnel, surtout de chauffeurs et surtout pour la grosse saison. L'été, bien des camions peuvent servir au transport de terre ou de matériel en vrac. Il devient de plus en plus difficile de planifier et de prévoir avec les coûts de l'essence et du matériel qui augmentent sans cesse. Ceux qui pratiquent ce métier exigeant se connaissent et se saluent d'un bout à l'autre du territoire, qu'ils travaillent pour la municipalité ou qu'ils soient à leur compte.

De longs jours et de courtes nuits

Les pires tempêtes et les pires souvenirs : Les 29-30-31 décembre 2013, où il est tombé 75 cm de neige en 3 jours : les chauffeurs ont commencé à déneiger vers 4 heures du matin le vendredi pour terminer le dimanche à minuit, soit 38 h en ligne sans arrêt, avec quelques petits sommes dans leur cabine entre 2 voyages. Ou encore, l'hiver de 2007-2008 avec ses 550 cm de neige, ou bien l'hiver de 2000-2001 où il a fallu gratter les chemins les 8-9 et 10 avril après des chutes de neige de 62 cm!

Mireille Fournelle, comme ceux qui font ce travail, se met à l'œuvre en septembre et octobre, prépare son équipement, rouvre ses livres, prend contact avec ses 800 fidèles clients qui reçoivent un contrat couvrant la période allant du 15 novembre au 31 mars. Mireille, qui est une patronne « cool », selon ses employés, travaille comme eux et passe son hiver à déblayer la neige tout en s'occupant de faire les paies, de commander du matériel, de tenir les livres, etc. Une patronne qui se lève avant ses employés, se couche après eux et termine cette période intense tard en avril, bien après qu'ils aient fini de travailler. L'été est un peu plus calme, avec du travail à l'extérieur qui lui laisse maintenant le temps de rouler en moto. À une jeune fille qui aurait envie de devenir chef d'entreprise comme elle, surtout dans ce domaine exigeant et stressant, elle suggère plutôt de continuer ses études, de choisir un domaine où elle dépendrait moins de la météo, qui serait un peu plus régulier et sécurisant et lui laisserait le temps d'élever une famille!

Comment passerions-nous cette saison blanche sans tous ces gens qui s'affairent et chevauchent leurs grosses machines jour et nuit afin que les autobus scolaires, nos automobiles, les ambulances circulent et puissent se rendre à bon port... Vraiment, un service essentiel, année après année... Merci!

OUTLANDER PHEV 20204 ROUES MOTRICES, **S-AWC**
100% ÉLECTRIQUE + HYBRIDE
Super Contrôle Intégral**FINANCEMENT À L'ACHAT**
0% JUSQU'À 72 MOIS**OU 5000 \$ DE RABAIS**
sur d'autres modèles sélectionnés**Giroux**
MITSUBISHI

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

819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.ca

ACHAT LOCAL, CHOIX QUALITÉ

DOMINIQUE sans frontières

Suzanne Lapointe et
Michel-Pierre Sarrazin

Il est dit que les plantes peuvent exister sans nous. Mais clairement, l'être humain ne peut pas vivre sans elles. Bien que nous ayons encore beaucoup à apprendre sur les forces mystérieuses qui conjuguent la vie sous toutes ses formes, l'horticulture, comprise comme l'art de se faire du bien, peut augmenter de façon importante le niveau d'estime de soi, de motivation par le contact avec la fragilité, la beauté et la résilience du monde végétal. En un mot comme en cent, fréquenter les plantes adoucit les mœurs!

Dominique Guay, la *maestra* des fleurs et des plantes saisonnières au Marché Gariépy, sur la 117 à la sortie de Val-David, a depuis longtemps compris que personne n'a les moyens de s'offrir de la mauvaise qualité. Son royaume floral est élaboré autour de ce principe. Plus de 4000 espèces de plantes s'épanouissent dans les serres qu'elle orchestre comme une symphonie de couleurs et de végétaux bien nourris, bien aimés, bien soignés. Et les prix de vente sont tout à fait dans le même esprit.

Il faut dire que le parcours de Dominique était, au-delà de sa préférence pour l'horticulture, destiné à soigner autant les gens que les pousses. Après des études en soins infirmiers et son DEP en horticulture et aménagement paysager, elle a d'abord travaillé

SUZANNE LAPOINTE



dans de grandes serres industrielles comme chef de production, avant de découvrir que la vraie qualité de la production horticole réside plutôt dans les petites serres familiales. C'est auprès de celles-ci qu'elle alimente désormais son royaume.

Petite, elle rêvait de devenir médecin sans frontières. Aujourd'hui, alors qu'elle habite Val-Morin avec ses enfants, après quelques années d'activités en soins infirmiers et en tourisme, ce qui concorde avec son désir pour tout ce qui bouge et qui vit, elle a eu l'idée de proposer aux enfants de l'école Sainte-Marie de faire leurs propres semis, histoire de faire comprendre aux bouts d'chou la base de la vie des plantes. Enthousiasme chez les petits : chacun de planter, de noter dans un calepin l'évolution de ses plantes, chaque jour. C'est ainsi que la production des tomates a pu être vendue au marché! Derrière l'école, on peut encore voir les bacs que Dominique a construits pour cette expérience pédagogique exceptionnelle.

Aujourd'hui, Dominique a transformé les serres de M. Gariépy en véritable jardin botanique. Les plantes rayonnent, que ce soit dans la section des ombrières, dans les pots et jardinières, ou dans l'espace réservé aux légumes. Après quatre ans de soins intensifs, les serres du Marché Gariépy, sous la houlette de Dominique Guay, resplendent de santé. Après tout, Dominique a peut-être fini par réaliser son rêve sans frontières, en prenant soin des plus belles plantes dans le nord!

Lorraine HAMEL
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
C 450 436 0206
info@lorrainehamel.com
lorrainehamel.com

STE-AGATHE-DES-MONTS 375 000\$
Belle ancestrale avec cachet d'antan sise sur un terrain de 2,80 acres. Le rd: est pratiquement d'origine, rénovation majeure au 2^e étage. Garage double, terrain aménagé et boisé. Endroit paisible près du centre ville et de tous les services. **MLS 25344095**

VAL-MORIN 369 000\$
Plan-pied sis sur un terrain de 26 900 pi.c.a. Idéal pour accueillir une famille avec 3 ch. au rd, salon, salle à manger et cuisine à aire ouverte. Sous-sol : salle familiale avec sortie extérieure, salle de bains et atelier. À proximité du Golf de Val-Morin, près de tous les services, à 15 minutes du magnifique village de Val-David, à 2 km du parc linéaire le p'tit Train du Nord, aux limites de Sainte-Agathe. Ne cherchez plus! **MLS 15594938**

VAL-DAVID 398 000\$
Accès au Lac Doré! Charmante propriété bien entretenue avec garage incluant un atelier. Plusieurs rénovations depuis l'acquisition. À distance de marche à la piste cyclable, du village et tous ces attraits. Vous désirez réaliser votre rêve et vous établir à l'année ou comme endroit pour vous ressourcer les fins de semaines. C'est l'endroit idéal! **MLS 14908033**

bonjour
Agence immobilière
Franchisé, indépendant et autonome
de RE/MAX Québec Inc.
15, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326.6860
Tranqui II-T

VOUS AVEZ LE PROJET DE VENDRE OU D'ACHETER ?
VOUS AVEZ DES QUESTIONS POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION ?
Je suis disponible pour vous rencontrer et ce gratuitement.

Nouvelle
BOUTIQUE
MES PETITES LAINES

Je Crée Ma Vie Une Maille À La Fois...

Laines de teinturières québécoises
Laines commerciales de qualité supérieure

Espace tricot en succursale
pour échanger trucs et conseils
Réservation requise. Places limitées.

COURS
DÈS MAINTENANT
POUR TOUS LES NIVEAUX
Appelez pour info!

Sacs à projets | Livres de tricot
Huiles essentielles | Chandelles

Participez

AUX « Tricot-Jasette »
mercredi et samedi
dès 13 h - PLACES LIMITÉES

105, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts
819 774-3456

CHARDON-MARIE

Pour partir l'été
du bon pied, avec un
foie en santé !

Présent dans notre
communauté depuis 1978

POIE • DIGESTION
CHARDON-MARIE
LIVER DISORDERS
MILK THISTLE
BIODIVERSITÉ • ORGANIC
WPN80016975

Disponible chez :
Bio Sattva
Familiprix Charland

clefdeschamps.net

LA PEAU

LES PRODUITS solaires

Marlène Gosselin

Institut Marlène, Val-David

Quels effets a le soleil sur la peau? Quels sont les dommages? Est-ce qu'il cause un vieillissement prématuré de la peau?

Le soleil est source de vie, par contre, il faut savoir bien se protéger et bien comprendre les ingrédients sur les étiquettes des produits solaires offerts sur le marché.

Je suis toujours surprise de constater le manque de connaissance pour bien faire la différence entre un filtre solaire et un écran solaire. Je vous offre quelques informations pour vous aider à vous y retrouver.

Nous vivons dans un pays où les mélanocytes, les cellules responsables de notre pigmentation et, par défaut, de la protection de notre peau face au soleil, sont les plus paresseux, car nous passons 6 mois sans expositions solaires. Nos mélanocytes ne se renouvellent pas durant notre vie. Nous venons au monde avec un certain nombre, ce qui représente notre phototype de peau, qui va de I à VI, I étant une peau très claire qui brûle toujours et VI étant une peau noire qui a une très bonne résistance aux coups de soleil. (Voir le tableau de Fitzpatrick.)

Votre prédisposition génétique, la réaction de votre peau à l'exposition solaire et vos habitudes de bronzage influencent votre phototype au cours de votre vie. Celui-ci se transforme avec les années, la pigmentation (ou bronzage) après une exposition solaire est moins uniforme, des taches pigmentaires ou de la dépigmentation peuvent apparaître. Il est important de choisir un FPS (facteur de protection solaire) plus élevé quand vous vieillissez. Plus vous accumulez de coups de soleil, plus vite votre peau vieillira. De plus, les cellules endommagées ne peuvent plus se réparer, d'où l'apparition de graves problèmes de santé allant jusqu'aux cancers cutanés.



Catégories des phototypes

	Peau	Chaveux	Yeux	
Phototype 1*	Extrêmement blanche	Blonds	Bleus/verts	Brûle toujours facilement Ne bronze jamais
Phototype 2*	Blanche	Blonds roux à bruns	Verts/bruns	Brûle toujours facilement Bronze à peine
Phototype 3	Moyenne	Bruns	Bruns	Brûle modérément Bronze graduellement et uniformément
Phototype 4	Olivâtre	Bruns/noirs	Bruns/noirs	Brûle à peine Bronze toujours bien
Phototype 5	Brun foncé	Noirs	Noirs	Brûle rarement Bronze beaucoup
Phototype 6	Noire	Noirs	Noirs	Ne brûle jamais Fortement pigmentée

*Les phototypes 1 et 2 sont sujets plus rapidement aux coups de soleil que les phototypes 3 et 4.
Une fois connu votre type de peau reportez-vous à l'index UV de votre région (voir paragraphe ci-dessous) pour connaître la durée maximale d'exposition au soleil sans risque de brûlure

Le rayonnement solaire est composé d'UVA (ultraviolet qui pénètre jusqu'au derme et est responsable du cancer de la peau), d'UVB (ultraviolet qui bronze l'épiderme de surface et occasionne les coups de soleil) et d'infrarouges (pénètre jusqu'à l'hypoderme, causant la sensation de chaleur). Ne pas oublier la lumière bleue produite par les écrans d'ordinateurs, tablettes et cellulaires qui a elle aussi un impact sur le vieillissement prématuré de la peau. Il faut se

protéger au quotidien, été comme hiver, pour réduire le risque de vieillissement cutané causé par le rayonnement.

Le FPS apparaissant sur les produits solaires correspond aux UVB seulement; il n'y a pas de concertation et d'uniformité pour les UVA, même si c'est le rayonnement qui cause les cancers cutanés et le vieillissement prématuré. Vous devez donc choisir des FPS à large spectre, qui

garantiront que les produits solaires vous protègent efficacement contre les UVA et les UVB.

Types de filtres

Les principaux filtres minéraux présents dans les produits solaires sont le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc. Ils réfléchissent la lumière, sont bien tolérés par la peau et sont des actifs de protection à large spectre qui protègent efficacement contre les UVA et les UVB. Les filtres organiques ou chimiques, quant à eux, absorbent une partie des radiations courtes et réfléchissent l'autre partie du rayonnement solaire. Tous les produits solaires, filtres ou écrans, doivent être appliqués aux 2 heures, après chaque activité physique et chaque baignade.

Un produit solaire est un traitement pour la peau, c'est votre première crème jeunesse. Il doit comporter des anti-oxydants, des agents d'hydratation et anti-âge pour préserver les cellules de la peau (ex. : thé noir, huile d'abricot et de jojoba, lycopes, vitamine E, etc.).

Un produit solaire est très complexe à fabriquer, c'est une formulation très instable qui doit répondre à la conformité de produits pharmaceutiques. Alors, lorsque vous choisissez un FPS, assurez-vous que ce soit un filtre minéral et que le chiffre correspond bien à votre phototype (voir tableau). Si vous vous situez entre 0 et 3, ou pour un enfant, optez pour un FPS 30 minimum et si vous vous situez entre 4 et 7, vous pouvez vous permettre un FPS entre 15 et 20.

En conclusion, l'esthéticienne connaît bien les produits solaires et peut vous aider à faire le bon choix, n'hésitez pas à la consulter!

Bon été bien protégé!

Références :
Lydia Gauthier, dermo-cosmétologue
Occy laboratoires


**Le
Marché d'été
DE VAL-DAVID**

www.marchesdici.org | 819 321-5681  

TOUS LES SAMEDIS
de 9 h à 13 h

**DU 28 MAI
AU 22 OCTOBRE
2022**

rue de l'Académie




Slow Food®
Marché de la Terre

LE MARCHÉ EST TOUT VERT!

“ MYSTÈRE ET BOULE DE GOMME ”

CHRONIQUE ORTHOPÉDAGOGIQUE N° 15

La dyspraxie visuospatiale : UN TROUBLE QUI AFFECTE LA COMPRÉHENSION DE L'ESPACE

Geneviève Cusson

M.A. Orthopédagogue, Futé

Myriam Asselin

Psychoéducatrice, CISSS des Laurentides

La dyspraxie visuospatiale, ça vous dit quelque chose? C'est pourtant la forme de dyspraxie la plus courante. Il y a quelques chroniques de cela, nous avons abordé le trouble du développement de la coordination motrice et le trouble des sons de la parole. Ces deux troubles sont aussi des dyspraxies puisqu'ils consistent en un dysfonctionnement de la planification des gestes moteurs qui nous permettent d'accomplir certaines tâches avec automatisme, comme lacer nos souliers, manger avec un ustensile ou parler. En ce qui concerne la dyspraxie visuospatiale, c'est la capacité à bouger les yeux de manière coordonnée et volontaire qui est déficiente.

Chez les tout-petits, il est normal que l'enfant ne trouve pas d'emblée les ciseaux parmi tout le matériel de bricolage devant lui, car sa capacité d'exploration visuelle est encore en développement. En grandissant, l'enfant développe des stratégies qui lui permettent une recherche et une analyse visuelle efficace pour fixer son regard sur un objet précis et le suivre lorsqu'il se déplace dans l'espace. Or, on parle de dyspraxie visuospatiale lorsque cette capacité ne s'acquiert pas normalement.

La dyspraxie visuospatiale affecte principalement la coordination des gestes oculomoteurs et, en conséquence, la capacité à comprendre et à analyser l'espace. En effet, comme la notion d'espace s'acquiert à partir des données visuelles, une défaillance du geste du regard entraîne donc



forcément des difficultés à comprendre, à analyser et à visualiser l'espace ainsi qu'à s'y orienter. L'individu atteint de ce trouble peut ainsi avoir de la difficulté à distinguer la droite de la gauche, à reconnaître les différences entre des figures semblables, à visualiser où sont les objets les uns par rapport aux autres, à estimer une mesure, etc. Pouvez-vous imaginer les difficultés d'apprentissage que ce trouble peut occasionner sachant que plus de 80 % des apprentissages passent par le visuel? Le dépistage de la dyspraxie visuospatiale se fait d'ailleurs principalement à l'entrée à l'école puisque c'est à ce moment que le trouble devient handicapant. Concrètement, l'enfant peut facilement sauter un mot, voire une ligne entière, pendant un exercice de lecture. Il peut avoir de la difficulté à distinguer

le u du n ou le b du d. Retrouver une information dans le texte parmi un fouillis de lettres peut aussi s'avérer ardu. En écriture, l'enfant peut nécessiter plus de temps pour tracer certaines lettres du bon côté tout en respectant le trottoir. Il lui est difficile de copier un mot, surtout s'il est écrit au tableau, puisqu'il doit lever et redescendre la tête; à tout coup, il perd la cible! Pour ce qui est de l'apprentissage des mathématiques, compter des objets et la géométrie posent particulièrement problème... Visualiser un solide en 3D, se déplacer dans un plan cartésien ou une droite numérique, faire des opérations bien alignées, dessiner des figures sont des tâches qui nécessitent de bonnes habiletés visuospatiales et perceptuelles. Si l'enfant n'y arrive pas, ce n'est pas faute de comprendre

l'objet enseigné. Avec un simple coup de pouce pour organiser les informations, les performances d'un enfant dyspraxique s'améliorent souvent considérablement. C'est donc purement une question oculomotrice!

La dyspraxie visuospatiale est un trouble permanent, « à vie »! L'individu atteint doit donc compenser ses difficultés en trouvant des stratégies qui réduisent sa situation de handicap. Bien que l'optométriste développemental, le neuropsychologue et l'ergothérapeute puissent dépister la dyspraxie visuospatiale, l'ergothérapeute est le professionnel tout indiqué pour aider l'individu à apprendre à vivre avec son trouble. Attention, un simple test de la vue n'est pas suffisant; il est tout à fait possible d'obtenir 20/20 au test de la vue et être un dyspraxique visuospatial!

Alors, si vous croisez un individu qui ne distingue pas la droite de la gauche instantanément, qui semble maladroit, qui peine à attraper un trousseau de clés... ne vous moquez pas trop vite! Sa perception de son environnement n'est peut-être simplement pas tout à fait adéquate...

FUTÉ

orthopédagogie | consultation | formation

info@pedagogiefute.com

pedagogiefute.com

<https://www.facebook.com/fute.orthopedagogie/>

LE JOURNAL
Ski-SE-Dit
info

**MAINTENANT
15 000
EXEMPLAIRES,**

DISTRIBUÉS À VAL-DAVID,
VAL-MORIN, SAINTE-LUCIE-
DES-LAURENTIDES,
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS,
SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ
ET SAINTE-ADÈLE

**POUR TOUTE
RÉSERVATION
PUBLICITAIRE**

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



EXPOSITION**POUR L'UKRAINE - UNE RENCONTRE CULTURELLE**

La galerie d'arts ROD présentera une exposition dédiée à la culture et à l'art ukrainiens. Cet événement, supervisé par le comité organisateur de l'événement **Pour l'Ukraine - Une rencontre culturelle**, va se tenir les **17, 18 et 19 juin prochain** à la **galerie d'arts ROD, située au 121, rue Principale à Saint-Sauveur**.

L'exposition réunit six artistes d'origine ukrainienne, dont quatre peintres et deux sculpteurs et céramistes, en plus de proposer une série d'ateliers, des kiosques à l'intérieur et à l'extérieur de la galerie, et une série de concerts par des artistes ukrainiens.

Cet événement a comme objectif premier de récolter des fonds d'entraide en lien avec la situation actuelle en Ukraine. Puisque nous travaillons en partenariat avec l'Association des Ukrainiens des Laurentides et l'organisme Le COFFRET, soulignons que tous les profits seront dirigés vers les fonds Ukraine 2022 du COFFRET afin que l'argent puisse soutenir **les activités d'aide aux ressortissants ukrainiens dans la région des Laurentides**.



Les Couleurs de l'Ukraine, une œuvre de Hanna Zahoma, artiste ukrainienne de la ville de Kyiv

« La région s'organise pour accueillir des familles ukrainiennes qui fuient la guerre et viennent chercher refuge sur notre territoire. Leurs besoins sont immenses, et notre volonté de les aider est aussi grande! » dit Lyne Chaloux, DG du COFFRET, le Centre d'orientation et de formation pour favoriser les relations ethniques traditionnelles.

Le COFFRET peut les aider grâce aux dons du public en achetant des billets d'avion ou en offrant gîte, nourriture ou vêtements aux arrivants. Il est indispensable de souligner que l'événement Pour l'Ukraine - Une rencontre culturelle vise un autre objectif tout aussi important, soit d'offrir au public un lieu et un moment de rencontre avec des membres de la communauté ukrainienne établie au Québec. Nous souhaitons que cet événement sans précédent puisse permettre à la population des Laurentides, ou de Montréal, ou d'ailleurs, de se familiariser avec leur culture en ces temps où toute l'attention de la planète est dirigée vers ce pays... dont nous savions si peu de choses avant cette tragédie.

Consultez la programmation complète à : <http://rod-art.ca/expositions/>

Gâteau SKI-SE-DIT

Merci à tous les gourmands qui ont encouragé le journal en se procurant le gâteau *Ski-se-Dit*. Vous êtes allés en grand nombre acheter ce gâteau tout chocolat préparé par la boulangerie La Mie Richard. Pour chaque gâteau vendu, la boulangerie a remis 1 \$ au journal.

Un gros merci à Richard Marleau, boulanger en chef et propriétaire de la boulangerie au cœur de notre village.

On vous dit à l'année prochaine!

CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID**ACTIVITÉS PRÉVUES EN JUIN****Souper de fin d'année**

Le samedi 4 juin, le Club des Val-Heureux a tenu son souper de fin d'année à la salle communautaire. Plus de 80 personnes ont assisté à la soirée. Madame Nadine Girault, ministre des Relations internationales et de la Francophonie, et madame Jacqueline Martin, attachée politique, sont venues au souper malgré un horaire chargé. Nous remercions Madame Girault de sa présence. L'animation de la soirée était assurée par madame Jocelyne Larocque et monsieur Yves Boutin, professeurs aux cours de danse. La soirée fut un franc succès.

Fête nationale le 24 juin

Le Club des Val-Heureux aura besoin de bénévoles pour cet événement car nous assurons la vente de vin, bière, boissons gazeuses, nourriture, etc. Ceci constitue une collecte de fonds pour notre Club et nous avons besoin de bénévoles. Pour donner votre nom comme bénévole, communiquez avec moi à gbourretqc@yahoo.ca ou au 514 970-5800.

Pétanque

Les amateurs de pétanque ont commencé à jouer sur le terrain situé à côté de notre local depuis le **dimanche 29 mai à 13 h 30**.

J'ai hâte de vous voir lors de la Fête nationale du 24 juin.

Gilles BOURRET, président
Club des Val-Heureux de Val-David inc.
Cellulaire : 514 970-5800

MATHIEU AU PLURIEL

TELS qu'entrevus

Suzanne Lapointe et
Michel-Pierre Sarrazin

Mathieu est arrivé à l'entrevue accompagné de papa Gilles, tous deux brûlant du feu sacré familial, connu depuis le sommet de la Butte jusqu'au pied de la pente douce. Leur personnalité sympathique et enthousiaste nous charme d'emblée, et en les écoutant, on a un peu l'impression de traverser le temps.

Gilles me parle du passé et Mathieu me parle du futur. Mais ils ont tous les deux comme perspective de donner à la Butte à Mathieu d'auguste mémoire la place qui lui revient, dans le grand cahier musical de la chanson québécoise. Mathieu dit que son père était un « radar créateur ».

Leur plus grand désir serait d'avoir un lieu permanent pour ressusciter la Butte à Mathieu. Il y aurait de la place pour exposer, une boîte à chansons... il y aurait la mémoire des plus belles chansons dans un écrin de souvenirs, mais aussi une scène pour la nouvelle chanson, comme un nouveau capteur de rêves...

Pour une majorité de gens, gens d'ici et gens d'ailleurs, que Val-David soit désormais un village



privé de sa boîte à chansons comme un carrousel serait privé de ses chevaux, c'est aussi étrange qu'inconcevable. Car il y avait ici une vie culturelle qui donnait de l'élan à tous les talents et ouvrait la voie au plus prometteur des avenir. Et puis le temps, la volonté et la politique ont eu raison des espérances, comme cela arrive si souvent.

Mais aujourd'hui, m'expliquent le père et le fils, un nouveau conseil d'administration de la Butte s'organise, avec comme premier objectif de créer ponctuellement des expositions et des

événements où le passé et le présent se rejoignent, se réaniment.

Bien sûr, les Mathieu ne cessent de le répéter : la Butte est une tranche glorieuse de l'histoire de Val-David qui mérite sa place dans notre espace public. Par-delà le souvenir, l'institution devrait, selon eux, retrouver ses cimes, car on ne peut espérer que notre jeunesse soit fière de son passé si on ne lui montre pas *in situ* de quel bois se chauffaient ses ancêtres. La Butte ici, c'est un peu comme la Butte Montmartre à Paris pour les années vingt, notre

Belle Époque des années soixante. Mathieu Mathieu nous annonce que :

le 21 juin prochain, de 19 h à 21 h, aura lieu le premier des événements sous le signe de la Butte retrouvée : *La Seine de l'île*, au 2449, chemin de l'île. L'entrée sera gratuite.

Là où il y a tellement de mémoire, près de la rivière, où René Derouin peignait de grands tableaux, où l'Atelier de l'île de Michel Thomas Tremblay a vu le jour, où le théâtre de marionnettes de Sapicoche et Picpartout faisait hurler de joie les enfants, là où un soir, Claude Dubois, autour d'un feu de bois, s'est mis à fredonner sa nouvelle chanson : *j'ai souvenir encore, d'une vieille maison...*

Ce sera une soirée dansante. Une sorte d'hommage à un musicien hors-norme, Philippe Gagnon, qui accueillait le public à la Butte avec son violon de métal, assis sur une chaise en babiche, et capable, durant les entractes et en bout de soirée, de déchaîner les jambes en quelques coups d'archet. Parmi les invités du 21 juin : Donald Dubuc (pour le call des sets), et aux instruments : Félix Michaud Duhamel, Benoit Converset et Mathieu Mathieu, tout naturellement. Gageons qu'il y aura des frissons dans l'air.

CINÉMATHÈQUE Méliès



7 juin

Le tailleur / The Outfit - drame
France - drame français

14 juin

Morbius - action
Un papa hors pair / Fatherhood - comédie

21 juin

Un Talent en or massif / The Unbearable Weight of Massive Talent - comédie
La Fine fleur - comédie française

28 juin

Les animaux fantastiques : Les secrets de Dumbledore / Fantastic Beasts: The Secrets of Dumbledore - aventure
Norbourg - drame QC

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

La Cinémathèque fera des projections de films famille gratuites en plein air cet été. Participez en parrainant l'événement. Détails à la Cinémathèque.

NOUVEAUTÉ : La cinémathèque est maintenant un point de cueillette du masque de réalité virtuelle Oculus Quest, que vous pouvez louer en ligne chez vrtonreve.com.

Achetez votre carte-cadeau Metro à la Cinémathèque et contribuez à soutenir le dernier club vidéo des Laurentides.

Horaires : 14 h à 19 h, 7/7 jours (à moins de changement de dernière minute)

Vous pouvez louer des films, après avoir consulté notre site internet (cinemathequemelies.wordpress.com) avec la mise de côté par téléphone (819 322-2741) ou par courriel (cinemathequemelies@outlook.com)

UN NEUVIÈME ROMAN DU VAL-DAVIDOIS GILLES PARENT VIENT DE PARAÎTRE EN LIBRAIRIE**LA ROUTE CRAMOISIE ET L'OR DES NAZIS****Un roman pour ados et grand public**

À la fin de la Deuxième Guerre mondiale, plusieurs officiers nazis SS ont réussi à fuir l'Allemagne en sous-marins et à s'établir en Argentine avec de colossales réserves d'or. Avec le temps et la corruption, une grande partie de cet or est passé entre les mains de spécialistes du blanchiment. Dorothy Lumpybud en est devenue la plus grande experte, en association avec un banquier sans scrupule et propriétaire d'une distillerie de whisky en Écosse.

Pour réaliser un rêve, Alex achète un célèbre avion de combat de ce banquier gentilhomme. Il doit ramener l'appareil au Québec par l'ancienne voie aérienne connue sous le nom de « la route cramoisie ». Il filmera son odyssée avec une caméra d'action, alors que Ying tournera les séquences au

sol, tout en étant amoureux d'une irrésistible Écossaise au service du banquier. Sa mission se déroule au milieu d'une vie de château, où surviennent des événements bizarres aboutissant à un meurtre étonnant.

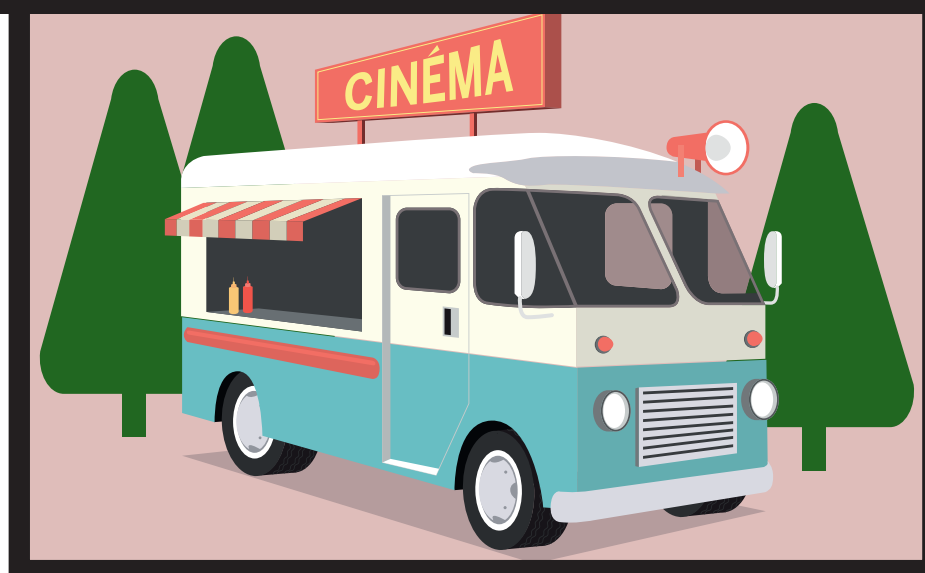
Depuis Montréal, Ariane contrôle le cheminement du reportage axé sur le périple de la route cramoisie, qui prend tragiquement la forme d'une estafette chargée de deux cents lingots d'or à l'insu d'Alex. Et ce, pendant que Ying doit survivre à une poursuite funeste dans les voûtes de whisky, où gît le cadavre du banquier. Alertée par Ariane, la GRC planifie au mieux pour intercepter Dorothy, l'insaisissable « femme en or », et mettre fin au trafic d'or nazi qui finance le terrorisme, le néonazisme...

PROJECTIONS DE FILMS CET ÉTÉ**COMMENT REMPLIR NOTRE camion de rue?****Nicole Vézina**

La Cinémathèque Méliès, ses commanditaires et le Service culture et loisirs de Val-David vont offrir aux citoyens cet été des **projections de films pour toute la famille six mardis consécutifs, du 28 juin au 2 août**.

Voilà un petit projet qui créera des soirées heureuses et qui demande un travail d'équipe sur lequel je compte avec confiance. Par exemple, la Cinémathèque a organisé le concours DÉFI CAMION DE RUE, auquel se sont inscrits Élisabeth, 12 ans, et son équipe. Vous pourrez voir leur œuvre lors de ces projections cinématographiques.

Mon souhait serait que ce camion de rue puisse offrir des gâteries et des breuvages maison. Et pour ce faire, j'ai besoin d'aide!



Quand je lis les recettes présentées dans notre journal local le *Ski-se-Dit*, je rêve que quelqu'un lève la main et me téléphone pour m'offrir quelque

chose qu'il (elle) concocterait pour un des mardis de projections.

Je rêve d'un camion de rue bien garni de gâteries et de breuvages faits chez nous. J'imagine des gens agréablement surpris, lors des projections, de voir l'installation ingénieuse, fabriquée entièrement de produits recyclés, gérée par la jeune équipe, fière de son camion de rue et heureuse d'offrir au public ce qui garnira les tablettes du camion de rue.

Seules les contributions volontaires seront acceptées, dans le but de conserver la bibliothèque de films qu'est la Cinémathèque Méliès. N'est-ce pas une expérience festive à laquelle vous aimeriez participer concrètement? Moi, oui. Élisabeth et son équipe, oui. Le journal, oui. La ville et nos commanditaires, oui. Et vous?

Contactez la Cinémathèque Méliès :
819-322-2741
cinemathequemelies@outlook.com



SUIVEZ-NOUS
SUR



ABONNEZ-VOUS
À NOTRE INFOLETTRE
www.ski-se-dit.info



CET ÉTÉ

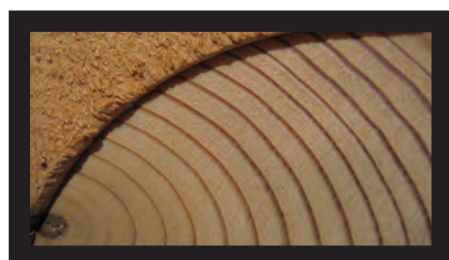
AU CENTRE
D'EXPOSITION
de Val-David

Cet été, le Centre présente les expositions *La passion du bel ouvrage* des compagnons du Devoir ainsi que *Le cycle de la vie* de Stefan Lesage. Vous êtes invités à l'ouverture le **samedi 25 juin à 14 h**.



Le Centre propose également *René Derouin, Territoires des Amériques*, un film immersif, inspiré de l'œuvre de l'artiste René Derouin et réalisé par Patrick Bossé. Le visionnement aura lieu du mercredi au dimanche, du **14 juillet au 8 août**, à la salle Athanase-David, au 2490, rue de l'Église, à Val-David.

ENTRÉE LIBRE



IN MEMORIAM

Marie-Andrée
Dufresne
(1945-2022)

Pour les résidents de Val-David, Marie-Andrée était la fille de feu Jean-Louis Dufresne et Émérance Ducharme, les fondateurs et constructeurs de La Sapinière. Pour le monde de la poésie et du roman jeunesse québécois, Marie-Andrée aura été l'auteur du recueil *Le mangeur de brume* (1971), aux Éditions de l'Engoulement, de deux romans jeunesse (*Le moulin de Malemort* [1997] et *Le secret de La Bouline* [1994], tous deux aux Éditions Hurtubise HMH) et d'un portrait publié à compte d'auteur de son village, *Val-David, fragments d'histoire* (1996).

Pour ceux qui l'ont connue, Marie-Andrée était cette fille discrète et solitaire, amoureuse des paysages de la Côte-Nord et de la poésie que Gilles Vigneault avait éveillée en elle.

Marie-Andrée est décédée le 24 mai dernier à l'hôpital de Sainte-Agathe-des-Monts. Elle laisse dans le deuil ses cousins, cousines, plusieurs parents, ainsi que ses ami(e)s d'Aguanish.

La famille recevra les condoléances le dimanche 26 juin 2022, de 16 h à 20 h, à la Résidence funéraire J.H. Vanier, au 30, rue Préfontaine, à Sainte-Agathe. Les funérailles auront lieu le lundi 27 juin 2022 à 10 h 30 à l'Église de Sainte-Agathe, au 37, rue Principale est, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 1J5.



DISTINCTION

REMISE À RAPHAËL TURCOTTE,
de l'école secondaire
Augustin-Norbert-Morin

Le Centre de services scolaire des Laurentides (CSSL) tenait à féliciter Raphaël Turcotte, élève de 5^e secondaire à l'école secondaire Augustin-Norbert-Morin, qui a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour la jeunesse le 15 mai dernier.

Cet honneur a été décerné à Raphaël pour son implication à titre de président du comité étudiant, pour son engagement dans l'activité SpagHaïti et pour sa participation active au 24 h Tremblant.



Raphaël Turcotte pose fièrement avec sa médaille, en compagnie d'Éveline Bédard, directrice adjointe de l'école secondaire Augustin-Norbert-Morin.

« Raphaël a démontré un engagement bénévole soutenu au communautaire et il a présenté une attitude inspirante en rayonnant positivement. Toute l'équipe-école est fière de son

dévouement! » a mentionné Véronique Landry-Bolduc, directrice de l'école secondaire Augustin-Norbert-Morin.

Activités offertes
PAR PALLIACCO EN JUIN 2022MRC DES LAURENTIDES, DES PAYS-D'EN-HAUT
ET DU SUD D'ANTOINE-LABELLE

Dans le contexte actuel, nous proposons des rencontres en visioconférence et des activités à nos bureaux.

Café rencontre pour les personnes en deuil

En visioconférence :

Le mardi 14 juin de 19 h à 20 h 30.

99, rue Saint-Vincent, local 2, Sainte-Agathe :

Le lundi 20 juin de 13 h 30 à 15 h 30.

Thé réconfortant pour les personnes
atteintes de cancer ou en rémission

Le vendredi 17 juin de 10 h 30 à midi.

En visioconférence aux personnes atteintes de cancer ou en rémission pour partager et explorer de multiples approches pouvant vous aider à cheminer dans des moments de grands changements.

Proches aimants, rencontres pour les
proches aidants

Les jeudis 16 et 30 juin de 10 h 30 à midi.

En visioconférence, pour les proches aidants, afin de partager leur vécu.

Yoga régénérateur

En visioconférence :

Les lundis 13, 20 et 27 juin de 14 h à 15 h.

Pour les personnes atteintes de cancer, leurs proches aidants et les personnes en deuil pour vous permettre

de conserver un sentiment d'équilibre, de détente et de flexibilité.

Groupe de détente

En visioconférence :

Les mercredis 15 et 29 juin de 10 h 30 à midi.

Pour les personnes atteintes de cancer, leurs proches aidants et les personnes en deuil afin de découvrir et expérimenter des outils pour relaxer et trouver un calme intérieur.

Service d'accompagnement en fin de vie

Nous offrons un service d'accompagnement à domicile pour toute personne en fin de vie désirant mourir chez elle.

Soutien individuel à toute notre clientèle

Nous avons une équipe de bénévoles formés pour accompagner, à nos bureaux, par téléphone ou visioconférence, toute la clientèle de notre territoire.

Source : Nancy Forget, adjointe aux communications
819 717-9646 | communication@palliaco.org
www.palliaco.org



Vivre VAL-MORIN



Val-Morin

*Séance
du conseil*

- **MARDI 14 JUIN À 19 H**
- **MARDI 12 JUILLET À 19 H**

Salle communautaire de Val-Morin
6120, rue Morin, 2^e étage

4^e
versement

TAXES FONCIÈRES :
prochain paiement le 7 juillet

HEURES D'OUVERTURE DES BUREAUX MUNICIPAUX

Horaires estival

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et
13 h à 16 h 30
Vendredi : 8 h 30 à 12 h

Nos bureaux municipaux (garage et mairie) seront
FERMÉS pour la fête nationale le vendredi 24 juin
et pour la fête du Canada le vendredi 1^{er} juillet.

La Municipalité sera présente chaque mois dans le journal
Ski-se-Dit afin de diffuser les activités et événements, les
dates importantes et les nouvelles d'actualité.
DEMEUREZ À L'AFFÛT!

INFORMATIONS municipales

Selon les recommandations gouvernementales, tous
les citoyens doivent être autosuffisants pendant au
moins 72 heures en cas de situation d'urgence. Une
trousse doit être prévue afin de pallier toute éventualité.
Consultez le site www.preparez-vous.gc.ca pour con-
naître les trucs et astuces d'une bonne préparation.

Afin de recevoir les avis d'urgence municipale,
assurez-vous d'être inscrit à notre système d'alerte
automatisé. Vous pouvez le faire en ligne au site
val-morin.ca ou en appelant au 819 324-5670, p. 3800.

Plage LAC RAYMOND

La plage du lac Raymond est située aux abords de la
piste le P'tit Train du Nord. La plage est gratuite et
ouverte à tous. Les horaires de surveillance sont du
mercredi au dimanche, du 19 juin au 21 août 2022. Le
stationnement est accessible gratuitement aux résidents
de Val-Morin grâce à leur vignette, qu'ils doivent placer
bien en vue dans leur véhicule. Le stationnement est
payant pour les visiteurs sans vignettes.



25 JUIN

LA GRANDE FÊTE DU CENTENAIRE !



**AU CŒUR
DU
VILLAGE**
15 H À 22 H

100 ans
d'histoire,
100 ans
d'avenir !

Dès 15 h

Animations et
jeux, kiosques
pour la famille,
food truck,
nourriture et
boisson

15 h

Inauguration de la
murale « Empreinte ! »

Atelier de percussions -
Jeux percussifs et
improvisations dirigées
(2^e atelier à 15 h 45, 3^e atelier
à 16 h 30)

17 h 30

Commémoration
officielle et inauguration
du parc villageois

18 h 30

Spectacle et danse avec
le groupe Folklorique de
la Rouge

20 h

Spectacle en soirée :
Tassez Vous de d'là !
Hommage au groupe
les Colocs

22 h

Feux d'artifice

ATTENTION! AUCUNE FESTIVITÉ LES 23 ET 24 JUIN.

PLAISIRS RÉINVENTÉS

10 JUILLET

LE MAC LAU À VAL-MORIN

De 11 h à 15 h

Gratuit, sans inscription – près du quai municipal

Le MOBILE du Musée d'art contemporain de Saint-Jérôme se
dépose à Val-Morin pour une activité culturelle animée!

Inspirés par l'œuvre-totem de Marilyse Goulet, les participants sont
invités à créer des gravures sur bois de petit format et à les imprimer.
À partir de ces créations, un jeu d'assemblage est proposé afin de
susciter l'imagination pour réaliser une petite sculpture collective.

val-morin.ca



CONCERTS
SUR LE

QUAI

26 JUIN AU 7 AOÛT

VIVEZ LES DIMANCHES EN MUSIQUE !



À 14 h | Scène Desjardins – quai municipal de Val-Morin - Gratuit

26 JUIN – Martin Caron – Concert instrumental – Kora

3 JUILLET – Duo Annie Poulain et Normand Guilbault –
Voix & contrebasse

10 JUILLET – Michel Robichaud – Pop folk

17 JUILLET – Mi'gmafrica – Musique afroautochtone

24 JUILLET – Kathia Rock – Artiste multidisciplinaire innue

31 JUILLET – Mat Vézio – Folk rock francophone

7 AOÛT – É.T.É – Musique trad

val-morin.ca

**22/23
JUILLET**



*La nouvelle
expérience
brassicole!*



Billets pour la dégustation
en pré-vente seulement
au www.bieregarden.com

EN COLLABORATION AVEC



À la place des Férias de Val-Morin

CHRONIQUE

Une odeur DE BOIS

Judith Lavoie

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

Conversation légère entre mon père, mon frère et moi. Le sujet glisse sur les vieilles constructions et leurs charpentes, montées en pièce sur pièce (des madriers cloués les uns aux autres à l'horizontale) ou en blocs de ciment.

Mon frère demande : « C'est plus tard, hein p'pa, que les *balloon frame* apparaissent? » Mon père, impassible malgré l'apparition de cette balloune, de répondre : « Ouais, exactement. »

Moi, la balloune m'a surprise (c'est le but des ballounes, me direz-vous... *Seurpraïze!*).

J'ai posé ma question aux deux en même temps : « Comment ça, des *balloon frame*? De quoi vous parlez? »

Mon frère m'explique que la *balloon frame* est une charpente bâtie en montants de « deux par quatre » (ça peut être des « deux par six », aussi, me semble, qu'il ajoute... pour ma part, aucune idée, alors...) entre lesquels on laisse des espaces de 16 pouces. Ça donne une structure ajourée, mais quand même très solide. Il termine son explication en me disant que le nom de *balloon frame* vient peut-être du fait que la structure, une fois surmontée de la toiture, elle aussi ajourée, pouvait donner cette impression de ballon. Pas fou, que je dis.

Comme ce n'est pas tous les jours qu'on apprend qu'une maison cache parfois un ballon, j'ai eu le goût d'en savoir un peu plus. Mais un réflexe paresseux (paresse est mère des lève-tard et des flâneuses pantouflées qui sirotent leur café froid jusqu'à midi... je m'égare...), toujours est-il qu'un de ces réflexes-là m'a guidée vers une page Wikipédia, laquelle page m'a conduite sur une fausse piste.

Je m'explique. La page mentionnait que le nom anglais *balloon frame* serait (j'aurais dû remarquer le conditionnel...) issu du « terme français "maison à boulins" employé par les pionniers français du Missouri ». La parenté entre les deux termes paraît évidente : « boulins », mot français, serait devenu *balloon*, mot anglais, par une sorte de transmutation phonétique. Possible, mais...

Mais c'est quoi, au juste, une maison à boulins? Après de multiples essais dans le moteur de recherche Google : « maison à boulins » avec ou sans guillemets, avec ou sans « s » à boulin(s), avec ou sans « architecture » (le moteur m'a offert « maison à moulin », j'ai dit non merci), donc à force de taper



Blogue The Language of Carpentry

sur le clavier... de taponner... à force d'à force comme dirait Anne-Marie Beaudoin-Bégin... j'ai trouvé des images de maisons à boulins. *Seurpraïze*. Rien à voir avec la *balloon frame*.

Une maison à boulins, c'est une maison dont les murs, faits de pierres ou de briques (et non de bois), sont percés de trous permettant d'insérer une traverse qui servira de soutien à un échafaudage. Ces trous étaient appelés « boulins » parce qu'ils faisaient penser à ceux qui servaient de nids aux pigeons dans un colombier.

Résultat? Au rebut la maison à boulins. Ça tombe bien, je n'avais pas envie d'y croire. L'explication fraternelle me plaisait davantage. Et elle fut confirmée par la suite.

Dans un ouvrage au titre amical, *The Oxford Companion to Architecture*, Anthony Quiney, historien de l'architecture, définit ainsi la *balloon frame* : « It was designed to use soft wood cut to a single uniform scantling, which was then assembled into structural wall and floor panels that were rigid enough when joined together to bear the weight of a similarly panelled roof, thus forming a balloon » (Patrick Goode, ed., Oxford, Oxford University Press, 2009). Autrement dit, on se servait de bois mou de mêmes dimensions assemblé en murs et en planchers suffisamment rigides pour supporter le poids de la toiture, la structure formant alors un ballon.

Dans leur *Encyclopédie de la maison québécoise*, Michel Lessard et Huguette Marquis expliquent : « Un deuxième type caractéristique de la construction de la toute fin du XIX^e siècle est appelé "charpente claire" (*balloon frame*). Il s'agit d'une construction en madriers verticaux distancés,

recouverts de chaque côté de planches horizontales ou en diagonales. Le vide est rempli de sciure de

bois et plus tard, d'isolant » (Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1972, cité dans Termium Plus).

Quelques jours après cette conversation autour de l'énigmatique *balloon frame*, je me suis retrouvée chez une amie qui rénove sa maison. L'odeur de bois qui emplissait le rez-de-chaussée m'a transportée dans mon enfance, époque lointaine où mon père rénove, construisait, de ses mains, une nouvelle chambre, un balcon, une maison tout entière. Et j'ai revu ma mère, éternelle glaneuse des petits bouts de bois oubliés derrière.

¹ Citation tirée de la page Wikipédia intitulée « Construction à ossature croisée dite "balloon frame" ».



UN NOUVEAU MOT : DERECHO

Le mot n'est pas nouveau, mais il l'est dans mon vocabulaire. Radio-Canada a défini ainsi ce phénomène unique : une tempête de vent de grande envergure et de longue durée associée à une ligne d'orages.

C'est précisément ce que nous avons connu ce samedi 21 mai. Rafales destructrices, orages violents, pluie abondante. Résultat : combien d'arbres sont tombés...

Seul ouvrage à ma portée où j'ai trouvé le terme « derecho » en français : Termium, qui cite Météo Média en date du 22 mai 2022 (plutôt récent!). Voici la définition donnée : Un tel phénomène peut produire des dommages semblables à ceux d'une tornade, mais la principale différence réside dans le fait que les vents associés à un derecho soufflent dans la même direction. Les dégâts suivent donc une ligne relativement droite, de manière générale.

On se souhaite de ne pas revoir de derecho de sitôt.

MOT DE LA MAIRESSE

Derecho : un nouveau mot dans notre vocabulaire depuis le 21 mai dernier. **Derecho** : un phénomène naturel qui m'a fait vivre, qui nous a fait vivre toute une gamme d'émotions.

En commençant par la **peur**, lorsque coincée dans ma petite voiture sur la 117, la tempête s'est déchaînée. Peur d'être meurtrie par la tempête, peur que quelqu'un que j'aime soit blessé, peur amplifiée par le bruit incessant des sirènes qui résonnaient au village, peur qu'il y ait des blessés parmi «mes» concitoyens.es.

Le **soulagement** d'entendre la voix de mes proches qui me rassuraient sur leur état de santé. Soulagement de savoir qu'il n'y avait pas de blessés dans la région. **L'incrédulité** devant l'ampleur des dégâts sur tout notre territoire. Il y avait des hécatombes d'arbres tombés partout. **L'impuissance** devant les milliers d'arbres tombés et le ravage que ceux-ci ont causé. Comme j'aurais aimé savoir manier la scie à chaîne!

La **fierité** de voir que, tôt dans la soirée du 21 mai, la cellule de coordination des mesures d'urgence était en place à l'hôtel de ville. Fierité de voir l'efficacité, le professionnalisme et le dévouement des employés qui, dès les premières heures, ont été présents pour coordonner les opérations : couper les arbres, déblayer les routes, communiquer les informations et mettre sur pied des stations d'accès à de l'eau potable, à de

l'électricité et à l'internet. De la **reconnaissance** envers Hydro-Québec pour le travail colossal accompli durant les dix longues journées de l'après-sinistre. Reconnaissance envers la ville de Sainte-Agathe, qui a ouvert les douches de son centre sportif pour nos résidents. De l'**amour** et de la **gratitude** envers les citoyens de Val-David, qui ont été courageux, inventifs et, surtout, qui ont fait preuve de solidarité, de bienfaisance et de compassion.

L'adaptation aux changements climatiques, le manque de main-d'œuvre, l'explosion du coût des matériaux nous contraignent à revoir nos façons de faire dans nos vies personnelles et à la Municipalité. À titre d'exemples, pensons à l'asphaltage, la tonte des gazons, la densification, les achats, le transport, la gestion de nos forêts, l'alimentation, etc. Nous aurons tous à prendre des décisions difficiles, qui vont demander courage, persévérance et volonté d'agir pour le bien commun, pour nous et pour les générations à venir.

En terminant, voici le suivi des grands projets :

• Agrandissement et mise aux normes de l'usine d'épuration des eaux usées de Val-David et de Val-Morin

Poursuite des négociations avec Val-Morin pour arriver à une entente pour le partage des coûts de construction et d'opération de l'usine. Dû à la grève

des ingénieurs de la fonction publique, le projet risque d'être retardé.

• Agrandissement de notre réseau d'égout dans les secteurs Duquette, Prédéal-Trudeau et Marie-Anne

Démarche pour l'octroi d'un contrat à une entreprise spécialisée qui aura le mandat d'établir un portrait précis de la conformité et des impacts environnementaux des installations septiques de plus de 20 ans de vie utile.

• Réfection de la conduite d'aqueduc sous-fluviale du lac de La Sapinière

Le contrat a été octroyé et les travaux commenceront au début de l'été.

• Remplacement de la niveleuse et du balai aspirateur

Les soumissions pour l'acquisition de la niveleuse ont été ouvertes; le prix est légèrement supérieur à l'estimation prévue soit 590 000 \$ plutôt que 555 000 \$. L'appel d'offres pour l'acquisition d'un balai aspirateur est en préparation.

• La nouvelle école

Les démarches sont toujours en cours pour la cession du terrain au Centre de services scolaire des Laurentides (CSSL). On nous confirme que les démarches du CSSL pour la construction de la nouvelle école avancent bien.

Quelques infos en vrac :

Le projet pilote des rencontres du 3^e mardi du mois se poursuit. Ce mois-ci, nous allons rencontrer les représentants de la Maison Phoenix et de l'organisme du Musée de la chanson québécoise et de La Butte à Mathieu.

L'horaire des travaux publics a été chamboulé par le **derecho**, qui a mobilisé tout le personnel pendant une dizaine de jours retardant ainsi l'entretien et les travaux généralement effectués à ce temps-ci de l'année.

Dû à un manque de personnel, la RITL doit réduire la fréquence des collectes des matières organiques (bac brun) aux deux semaines pour le mois de juin. Il n'y aura pas de collecte les semaines du 13 et 27 juin.

Quelques postes sont à combler à la Municipalité. Vous trouverez les descriptions de tâches sur notre site valdavid.com sous l'onglet : organisation municipale/emplois et stages.

Dominique Forget
Mairesse

SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL MARDI 14 JUIN 19 H 30

En présentiel à la Salle Athanase-David (église) - 2490, rue de l'Église, Val-David
> Diffusée en direct sur la page Facebook municipale
> Disponible pour une écoute en différé sur le site valdavid.com

SERVICES MUNICIPAUX EN PAUSE

LE VENDREDI 24 JUIN FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

LE JEUDI 30 JUIN À MIDI ET LE VENDREDI 1^{ER} JUILLET FÊTE DU CANADA

Pour toute urgence, composez le 911.

HORAIRE D'ÉTÉ

MAIRIE - LOISIRS ET CULTURE - TRAVAUX PUBLICS

Fermeture des bureaux à midi, tous les vendredis, jusqu'au 10 octobre.

CHANGEMENT AU CALENDRIER DES COLLECTES DES MATIÈRES ORGANIQUES

Collecte aux deux (2) semaines pendant le mois de juin.
Il n'y aura pas de collecte les semaines du 13 et du 27 juin.

RESTRICTIONS SUR L'ARROSAGE

Pour préserver cette ressource épuisable, merci de respecter l'horaire pour l'arrosage extérieur, du 1^{er} juin au 1^{er} septembre.

Consultez l'horaire des restrictions par secteur sur : valdavid.com/servicescitoyens/environnement



DES TRAVAUX DE REMPLACEMENT DE L'AQUEDUC ET D'AMÉLIORATION DES INFRASTRUCTURES ROUTIÈRES, ENTRE LE Puits DONCASTER ET L'INTERSECTION DE LA RUE DE L'ÉGLISE ET DE LA SAPINIÈRE



DÉBUTANT DANS LA SEMAINE DU 13 JUIN

À compter du 27 juin, la circulation sera au ralenti dans la zone des travaux et un détour par la rue Maurice-Monty sera à prévoir pour la section des travaux entre la rue de la Sapinière et la rue Lavoie au cours de l'été.

Ces travaux ont pour objectifs :

- De remplacer l'aqueduc existant afin de permettre au futur puits Doncaster d'acheminer un débit d'eau plus élevé au réseau principal du village;
- D'améliorer l'infrastructure de la piste multifonction grâce à l'implantation d'une piste surélevée et d'une bordure en béton;
- D'améliorer la sécurité à l'intersection Maurice-Monty et 1^{er} rang Doncaster en profilant l'angle de l'intersection de ces 2 rues;
- De remplacer et d'élargir le trottoir à 1,8 m, entre la rue de la Sapinière et l'école.

L'HERBE À POUX

Quelques conseils pour limiter l'impact de son pollen :

- Déraciner avant la pollinisation
- Recouvrir le sol de matériaux inertes
- Planter un couvert végétal compétitif
- Sensibiliser votre entourage
- Tondre régulièrement la pelouse



ESPACE BIBLIO

1355, rue de l'Académie | 819 324-5678 (4233) | comptoir@valdavid.com
mabiblioamoi.ca/val-david

Accès libre, sans rendez-vous. 3 postes internet. Carte de membre exigée.
Nettoyage des mains à l'arrivée.

NOUVEAUTÉS LITTÉRAIRES



L'ARMÉE D'ÉDOUARD
Christophe Agnus



LE MONDE SANS FIN (BD)
J. Marc Jancovici, C. Blain



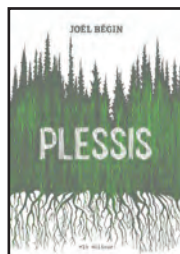
LES NUITS DE LA PESTE
Pamuk



MON PAPA (EXTRA) ORDINAIRE
Susan Quin, Marina Ruiz III.



PARLER DÉRANGE MAIS SE TAIRE EST PIRE
Anne Gauvin



PLESSIS
Joël Bégin



RAMÈNE-MOI À LA MAISON
Isabelle Doré



SET ET MATCH
Liane Moriarty

HORAIRE - FERMÉE LES 24 JUIN ET 1^{ER} JUILLET

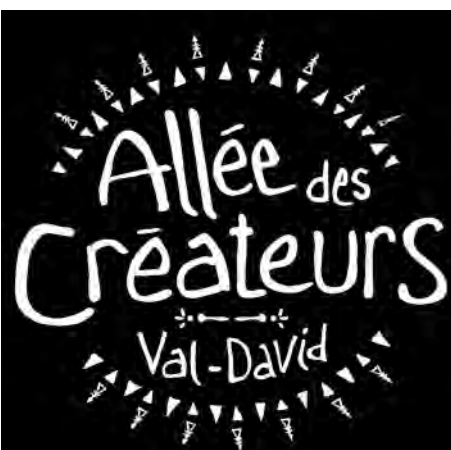
Dimanche, lundi, jeudi : fermée
Mardi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h 45

Mercredi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 18 h 30
Vendredi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 18 h 30
Samedi : 13 h 30 à 17 h

CINÉ-CONFÉRENCE - L'INDE AUX MILLE COULEURS

Consultez notre page : www.mabiblioamoi.ca/val-david dès le 1^{er} juin
Un film de Loréanne Natola et Yves Charbonneau
Durée : 1 h 30 - Présentée par « Les Aventuriers Voyageurs »
Visionnement disponible du mercredi 1^{er} juin au mardi 14 juin inclusivement
Nombre d'accès en ligne : limité

Ce duo, résidant à Val-David, est parti à la découverte du sud de l'Inde ce pays n'épargnant aucun de nos cinq sens. Loréanne et Yves se sont donné deux mois et demi pour parcourir la pointe du pays afin d'y faire la rencontre de ses cultures diversifiées, y découvrir son histoire et ses trésors cachés. Sillonner avec eux 13 destinations tout à fait uniques à travers villes, villages et oasis naturels. On dit que l'Inde ne se raconte pas : elle se vit. Soyez prêts à en vivre toutes les couleurs.



DU 11 JUIN AU 9 OCTOBRE
TOUS LES WEEK-ENDS
10 H À 17 H
AU CŒUR DU VILLAGE

INFO SUR VALDAVID.COM



3, 10, 17, 24, 31
JUILLET À 11 H

SPECTACLES JEUNESSE POUR TOUTE LA FAMILLE
PARC LÉONIDAS-DUFRESNE



PARC RÉGIONAL VAL-DAVID • VAL-MORIN

Pour vos activités de plein air
1165, chemin du Condor
Achat de billets en ligne disponible
parcregional.com



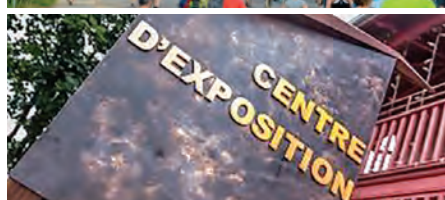
MARCHÉS D'ÉTÉ DE VAL-DAVID

Tous les samedis de 9 h à 13 h
Rue de l'Académie et Place publique
marchesdici.org



DÉFIE TA SANTÉ

9 juin | Parc Léonidas-Dufresne à 18 h 30
3,5 ou 5 km, marche ou course
5 \$ (gratuit pour les enfants)
Profits remis à la Fondation Dufresne
Information : defietasante.org | f



CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

La passion du bel ouvrage - Les compagnons du Devoir
Le Cycle de la vie - Stefan Lesage
25 juin au 5 septembre | 11 h à 17 h (entrée libre)
2495, rue de l'Église
culture.val-david.qc.ca



CIRCLITOUT | 3 à 6 ans

Animation d'éveil à la lecture pour les familles
6 juillet et 3 août à 10 h (mercredis)
Parc Léonidas-Dufresne
opac.espaceludiko.fun

24 JUIN À VAL-DAVID 2022

GAB BOUCHARD

JESSICA-CHARLIE

AQUAPHONIE

MATHIEU MATHIEU

EMILE GOYETTE

ESPACE LUDIKO

ATELIER DE L'ÎLE

BATAKA

DANIEL LE MAGICIEN

MUY BAKAN CIRQUE

JEUX CONFIABLES

PARC LÉONIDAS-DUFRESNE
12H À 22H30
GRATUIT
PROGRAMMATION SUR
VALDAVID.COM



ENTREVUE AVEC LOUISE BELLEROSE**Que ma joie DEMEURE****Michel-Pierre Sarrazin**

« Je suis heureuse depuis que je suis née », dit-elle d'une voix claire de femme qui a l'habitude de dire les choses comme elles sont. Louise Bellerose referme, alors qu'elle fête les quatre-vingts ans qu'elle ne fait pas, son carnet de rendez-vous. Fini le métier de courtier en immobilier, après 36 ans de bons et loyaux services. Malgré sa bonne nature, une petite inquiétude apparaît dans son regard pétillant d'espièglerie : « Mais... qu'est-ce que je vais faire? » Parce que, pour celle qui a enseigné au primaire et au secondaire pendant 25 ans, avant de se consacrer au bonheur des acheteurs et des vendeurs de propriétés, le mot *retraite* n'a pas de sens. Avec un large sourire, elle ajoute : « Je le sais! Vous allez me trouver une job! » Et d'ajouter : « Pouvez-vous m'expliquer comme ça se fait qu'il y a tant d'offres d'emploi et personne pour les prendre? » C'est un sujet sur lequel nous pourrions nous étendre longtemps.

Nous avons pris un petit *Couleur café* en début d'après-midi, encadrés par deux belles filles qui travaillaient sur leurs ordi. C'est grâce à sa chère amie Isabelle Monette que nous voilà réunis. Nous avons parlé de toutes sortes de choses mélangées : la maison de feu papa qui vendait des Chrysler dans le bon vieux temps, à Sainte-Agathe, maison que Louise a vendue il y a bien trente ans, le cœur serré, en tant que courtier; nous avons évoqué, avec une certaine stupeur, le changement de la loi qui régit le courtage immobilier au Québec. Le 10 juin prochain, un virage légal qui ne fait pas de sens pour notre experte : on ne pourra plus, désormais, représenter vendeur et acheteur, mais seulement

un des deux! Ce qui revient à dire qu'acheter ou vendre une maison va exiger bientôt deux courtiers et un gros paquet de paperasse pour une seule transaction. « J'aurais pu continuer encore longtemps dans ce métier que j'ai aimé de tout mon cœur, mais avec cette nouvelle loi... » Elle a bouclé sa dernière vente en mai. Sa propre maison. Un vendredi 13! Non, elle n'a pas croisé de chat noir.

Quand je demande à Louise Bellerose quels sont les secrets d'un bon courtier, ce que tout débutant doit savoir, elle a ce geste des mains ouvertes, pour marquer l'évidence : « D'abord de la persévérance, beaucoup de persévérance. Et puis, de la bonne

humeur. C'est indispensable. » J'ajouterais une certaine courtoisie naturelle, celle-là même qui a fait sa réputation.



Nous évoquons ainsi, tranquillement, plus de soixante années d'histoires de Sainte-Agathe-des-Monts, une ville où j'ai commencé mon métier de journaliste (au journal *Le Sommet*), une ville où elle est revenue avec son mari après les années de boulot à Montréal. Nous parlons de tous ces Agathois que nous avons connus, qui sont encore là ou qui ne sont plus; de ses deux fils qui se débrouillent plutôt bien dans les affaires, et de son mari qui va devoir recomposer son atelier de bricolage informatique à la suite du déménagement.

La vie, quoi, qui nous fait bien rire, avec ses petits travers et ses multiples surprises, comme celle de se rencontrer enfin, après toutes ces années à travailler dans le nord sans avoir eu l'occasion de casser la croûte ensemble. Ce qui ne saurait tarder. Avec un grand sourire, encore un, elle annonce qu'elle est prête pour son prochain boulot. Après tout, avec l'expérience, le charme, l'adresse, la franchise et la bonne santé qu'elle a, une offre d'emploi, ça ne devrait pas tarder. Et qui l'emploiera aura de la chance, et bien du plaisir.

Silencieux Ste-Agathe

Mécanique Générale

PROFITEZ
du beau temps
pour faire votre
TRAITEMENT
ANTIROUILLE

PRENEZ RENDEZ-VOUS
819 326-8000
1700, rue Principale E, Ste-Agathe-des-Monts



MARCHÉS D'ICI

OFFRE D'EMPLOI

Marchés d'ici, l'OBNL fondateur et gestionnaire des marchés de Val-David, est à la recherche d'une personne qui souhaiterait occuper le poste de **de coordination des activités sur le terrain** à compter de juin 2022.

Toutes les personnes souhaitant connaître les conditions d'engagement sont priées faire parvenir leur curriculum vitae succinct à l'adresse **direction@marchesdici.org**. Diane Seguin, directrice générale de l'organisation répondra rapidement à chaque demande de renseignements. (819 321-5681)

PARMI LES TÂCHES PRINCIPALES :

- Assister à une réunion** hebdomadaire de planification de 2 à 3 heures avec l'équipe (en Zoom);
- Établir chaque semaine le plan logistique** (modèle fourni) pour la disposition des exposants sur le site;
- Être disponible tous les samedis matin** du 11 juin au 22 octobre 2022 de 6 h 30 à 14 h 30, rue de l'Académie;
- Assister les exposants et l'équipe d'installation** sur le terrain pour s'assurer que le marché soit fin prêt pour l'ouverture à 9 h;
- Produire chaque semaine un rapport d'activité** (modèle fourni).

PROFIL :

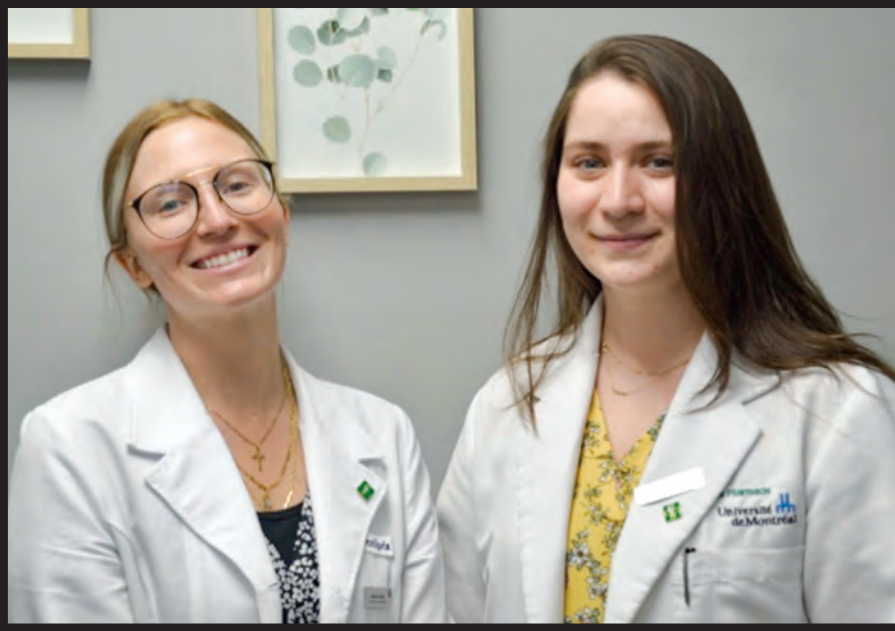
- Avoir déjà travaillé avec le public;
- Épouser la mission, la vision et les valeurs des marchés publics;
- Démontrer une habileté à résoudre les problèmes lorsqu'ils se présentent;
- Avoir beaucoup d'écoute et d'empathie;
- Avoir le sens des responsabilités;
- Posséder une bonne résistance au stress;
- Avoir le sens de l'organisation.

NOS JEUNES PROFESSIONNELLES À VAL-DAVID

MAEVA ET CORINNE, pharmaciennes engagées

Notre pharmacienne à Val-David, Véronique Segard, a bien raison d'être fière de Maeva et Corinne. Il faut dire qu'en général, l'atmosphère du côté des professionnels chez Familiprix, rue Jean-Baptiste Dufresne, est plutôt joyeuse, en dépit du boulot incessant et exigeant derrière le comptoir. Maeva Di-Ré et Corinne Pelletier, qui font partie de l'équipe, toutes deux reçues docteurs en pharmacie de premier cycle à l'Université de Montréal, viennent de publier dans la prestigieuse revue *Québec pharmacie* un article bien documenté, comme leur formation l'exige.

Mais tous les articles d'étudiantes au doctorat de premier cycle ne sont pas publiés dans une revue nationale! Il faut dire que le sujet est assez pointu et rarement traité, en dépit de son importance. Il s'agit de la *psychose post-partum*, autrement dit ce trouble grave qui affecte certaines femmes enceintes pour qui la grossesse devient un parcours du combattant, au point de faire apparaître, dans certains cas, des dérèglements mentaux sévères.



Ce que Corinne et Maeva ont fait pour rédiger cet article (qui, ainsi publié, devient une référence sur le sujet dans la profession) fut de colliger, de rassembler, de synthétiser et enfin de vulgariser de très nombreuses études éparées dans le monde sur

le phénomène des PPP (psychoses post-partum), avec le concours et la supervision de personnes en autorité dans le domaine¹. Un travail qui mérite d'être souligné, car ajouter la moindre pierre à l'édifice de la connaissance du vivant, et des

mécanismes d'interaction utilisés en pharmacologie, c'est un peu comme participer à la prolongation de la vie de tous grâce au savoir rassemblé de quelques-uns.

Voilà pourquoi les propriétaires de la pharmacie à Val-David, Véronique et Maxime, sont si heureux de pouvoir applaudir leurs jeunes collègues. Ainsi, s'il arrive que dans votre famille ou à votre connaissance, une future mère vive une grossesse difficile, vous savez désormais que Maeva et Corinne sont informées et prêtes à aider cette personne à recevoir les soins appropriés à sa condition. À Val-David même! (MPS)

¹ Maeva et Corinne ont eu la chance de faire valider leur article par Caroline Morin, l'auteure du guide thérapeutique *Grossesses et allaitement*, publié en 2007, et la référence professionnelle concernant la médication destinée aux femmes enceintes, de même que par Christophe Auger, rédacteur en chef de *Québec pharmacie*.

MICHEL DEPATIE

DOMAINE LA SAPINIÈRE
Une réponse artistique

Après *Cantouque* à Godin en 2016, *Voir Autrement, atlas du paysage montréalais* en pleine pandémie, en avril 2020, *Ashu-takusseu* au Musée de la Côte Nord à l'automne de la même année, Michel Depatie lançait le 21 mai dernier au Centre d'exposition, rue de l'Église, à Val-David, *Domaine La Sapinière*, « un récit intemporel », sous forme de livre artistique, dans la suite de son exposition marquant le centième anniversaire de fondation de Val-David, et complétée par la publication de ce superbe ouvrage photo, graphique, illustratif et poétique « sur la disparition d'un site touristique et patrimonial important des Laurentides ».

Michel Depatie, résident de Val-David, est un artiste du visuel dans tous les sens du terme. Toutes les images et leurs effets sonores sont à sa portée : la gravure, la photographie, le cinéma, la vidéo s'ouvrent selon le sujet sur la performance, les installations ou la murale. Son approche est polymorphologique et s'enrichit de partenaires, selon l'inspiration.



Avec *Domaine La Sapinière*, les images réelles, captées sur le site et transposées par l'artiste en réalité augmentée, parlent d'elles-mêmes. Un peu comme si l'œil traversait le temps sans obstacle, pour retrouver des instants glorieux, chaleureux ou encore saisir un présent déliquescant, de ce qui fut l'un des plus grands hôtels en Amérique du Nord il

y a un demi-siècle. L'écrivaine et poétesse montréalaise Carole Forget et le critique d'art et poète Sylvain Campeau prêtent leurs plumes à cet envol à la fois prosaïque, poétique et multimédiatique, orchestré au Centre d'exposition de Val-David par sa directrice, Manon Regimbald.

Domaine La Sapinière, le livre, est disponible à Val-David au Magasin Général et à la boutique Rouge Pin. L'exposition elle-même sera reprise au Centre d'exposition de Mont-Laurier du 16 juin au 3 septembre. (MPS)

VOUS AVEZ APERÇU UNE TORTUE?**PROJET CARAPACE a besoin de vous!**

De mai à octobre, les tortues se déplacent pour diverses raisons : trouver de la nourriture, changer d'habitat, trouver un partenaire pour s'accoupler ou pondre des œufs. Malheureusement, les déplacements impliquent une part de danger pour elles puisqu'en traversant des routes ou des milieux terrestres, elles sont très vulnérables aux collisions et aux dérangements.

En juin particulièrement, les tortues femelles se déplacent plus fréquemment pour trouver un site convenable pour pondre leurs œufs. Vous les observerez peut-être en train de creuser ou de déposer leurs œufs sur l'accotement de sable ou de gravier des routes, ce qui représente un risque élevé de collision.

Si vous voyez une tortue, assurez-vous d'abord de vous arrêter en sécurité si vous êtes en voiture. Signalez sa présence aux autres personnes. Observez la tortue de loin pour ne pas la stresser. Si elle traverse une rue, protégez-la des automobilistes



et laissez-la suivre sa direction. Ne la mettez pas à l'eau ou à un autre endroit. Et prudence si vous devez la prendre, les tortues peuvent mordre. Si vous devez la manipuler, ne la prenez pas par la queue! Prenez plutôt la carapace à deux mains vers l'arrière de la tortue en la maintenant près du sol ou aidez-vous d'un objet pour la pousser doucement hors de danger.

Et surtout, participez au Projet Carapace! Votre participation aidera à protéger les tortues de notre province :

1. Prenez une photo de la tortue pour confirmer de quelle espèce il s'agit;
2. Notez l'endroit où vous vous trouvez, ceci permet d'identifier quels secteurs ou habitats sont potentiellement problématiques pour la survie des tortues;
3. Remplissez l'information à www.carapace.ca.

**Un dentiste dans les laurentides
FIER DE VOUS OFFRIR,
en plus des traitements
conventionnels,
des traitements spécialisés
tels 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



**Le 24 juin
prochain,
célébrons
fièrement notre
Québec, notre
langue et notre
culture
québécoise.**

**Bonne Fête
nationale!**



Marie-Hélène Gaudreau
députée de
LAURENTIDES-LABELLE



@MHGaudreauBQ

1 844 750-1650 | MH.Gaudreau@parl.gc.ca

MA VIE TELLE L'EAU VIVE... LES HAUTS ET LES BAS adolescents

Suzanne Bougie

Résidente de Val-David

Mon rapport à mon corps n'est pas de tout repos! Voilà qu'il se transforme : mollets, hanches, seins... et quelques boutons au visage pour mon plus grand malheur! Émotions au plafond, bien souvent, je ne me comprends plus et encore moins les autres. J'ai 15 ans lorsque je suis menstruée pour la première fois. Évidemment, l'événement se produit alors que je suis assise en classe. Mal à l'aise, je demande la permission de retourner chez moi de toute urgence. Malgré mon âge assez avancé, malgré ma mère qui m'a prévenue, malgré des copines ayant partagé à mots couverts leur propre expérience, pour moi, c'est une véritable révélation, un coup de massue! J'ai mal au ventre comme jamais auparavant, j'ai du sang qui sort de mon corps et qui tache mes vêtements. Et dire que ma mère n'est pas à la maison cette journée-là!

En effet, ma grand-mère maternelle garde les plus jeunes. En entrant dans la cuisine, je dois bien lui avouer ce qui m'arrive. Après avoir farfouillé dans la lingerie et les armoires, elle me remet une guenille et deux épingles à ressort. « Mets ça dans le fond d'une culotte propre et va laver ton linge taché. » J'obéis en ravalant mes larmes. Après, terrée sous ma douillette, j'attends le retour de ma mère en me posant mille et une questions. Vais-je avoir mal au ventre comme ça tous les mois pendant les dizaines d'années à venir? Pas vrai! C'est injuste! Je préférerais être un gars...

De retour, mise au parfum par sa mère, la mienne me rejoint dans ma chambre en me présentant un emballage de serviettes hygiéniques. « Tu ne te souvenais pas où je les avais mises pour toi, Suzanne? » Non, j'avais oublié... Elle me parle doucement, m'explique patiemment et me félicite d'être maintenant une jeune femme. Elle me caresse les cheveux alors que je verse quelques larmes. « Ce ne sera pas toujours difficile comme cette première fois », me promet-elle. Au souper, surprise! Elle m'a préparé un gâteau pour souligner l'événement et mon père me prend dans ses bras en me disant qu'il est fier de moi. Mes jeunes frère et sœur ne semblent pas trop comprendre ce qui me vaut autant d'attention.

Sweet sixteen! Je nage dans le romantisme, je rêve, je rêve, je m'émeus, je frissonne, j'observe mes copines et les garçons qui gravitent autour d'elles. Mon cousin Michel m'initie au rock'n'roll et au piano sur les chansons d'Elvis Presley : *Blue Suede Shoes, Don't be cruel, Jailhouse Rock, Love me tender...*

J'admire béatement les Cadets de l'Air défilant à la cadence des tambours. J'assiste à des matchs de balle-molle, l'été, de hockey, l'hiver. Entre filles, nous gloussons, rions pour un rien et parlons des gars, quoi d'autre! Nous allons flâner à la salle de quilles. Au-dessus, à la salle paroissiale, le samedi soir, nous faisons tapisserie ou nous dansons à condition qu'un garçon ose inviter l'une de nous... Tout se déroule sous le regard scrutateur et sévère du curé Marsolieu, en

SUZANNE BOUGIE



personne, ou par le biais de son immense portrait accroché au-dessus de nos têtes. Bras croisés, mine patibulaire, il affirme son emprise sur nous, les jeunes. Nous avons l'impression qu'il épie chacun de nos gestes. Gare au moindre faux pas (et je ne parle pas de danse...).

Dans notre salle familiale, je passe des heures l'oreille collée au haut-parleur du tourne-disque. Mon frère se moque de moi : « Tes encore là? As-tu couché là, dis donc! » Après l'ère du phonographe pour les 78 tours, j'écoute en boucle sur mon *pick up* les 45 tours *Wake up Little Suzie, Bye Bye Love* des Everly Brothers, *I'm a Traveling Man, Poor Little Fool* de Ricky Nelson, mon idole entre tous! Il est tellement beau! Tous les mercredis soir, je me poste devant la télévision pour écouter *Ozzie and Harriet*, l'émission hebdomadaire de la famille Nelson, et je me pâme littéralement. Si mon père essaie de changer de poste, je pique une crise! Non, personne ne va m'empêcher de voir mon Ricky. C'est sacré! Si seulement il y avait eu à l'époque la techno d'aujourd'hui permettant de visionner à satiété ces 30 minutes hebdomadaires. Pas besoin de préciser à qui je rêve la nuit à cette époque.

Mon père me permet d'enregistrer sur son magnétophone le *Hit Parade*, soit les 20 meilleures chansons américaines diffusées par le poste CKAC (ni AM ni FM à l'époque). Dans le salon, je me vautre sur notre sofa de type *Chesterfield* et je joue en boucle les *hits* du mois à en écœurer toute la famille. Je ne pense qu'à moi, c'est vital, je vais mourir si je ne peux pas écouter mes chanteurs préférés! Le rock'n'roll est entré dans ma vie pour ne plus jamais tout à fait en ressortir. Elvis Presley, Connie Francis, Bobby Darin, Roy Orbison, The Platters, Brenda Lee, Patsy Cline, Jimmy Rodgers, Pat Boone, the McGuire Sisters, Fats Domino, Richie

Valence, Buddy Holly, Frankie Avalon, Paul Anka, sans oublier mes favoris : Rick Nelson et les Everly Brothers! Mon frère m'en parle encore, des décennies plus tard...

En soirée, j'ai maintenant la permission de sortir avec d'autres filles. Nous nous dirigeons souvent vers les endroits qui attirent les gars : les parcs, le Dairy Queen, le casse-croûte, les cours d'école désertées. Nous nous toisons du regard, nous nous parlons de loin, puis d'un peu plus proche... Bref, nous faisons nos classes. À cet égard, je suis loin d'être la première de classe... D'autres filles sont beaucoup plus douées que moi.

Petite ombre au tableau : j'apprends à me méfier de mon dentiste (père d'une de mes meilleures amies pourtant...) qui profite de l'examen et de la restauration de mes dents pour froter mes seins naissants sous son avant-bras alors que je suis à sa merci, étendue sur la chaise inclinée! Je prendrai un certain temps avant de réaliser que ce n'est pas acceptable. Heureusement, je m'en ouvre à mes parents et ils me changent de dentiste.

Je rencontre les frères de quelques amies, dont celui de mon amie Nicole. Plus âgé que nous, il a son permis de conduire. À trois, nous aurons la permission d'aller à la Butte à Mathieu¹ de Val-David assister aux spectacles de Félix Leclerc et de Gilles Vigneault. Étrange tout de

même d'habiter depuis plusieurs années à Val-David, et qui plus est à distance de marche du terrain sur lequel était située cette petite salle de spectacle mythique ayant permis à toute une génération de jeunes chansonniers et interprètes d'émerger et de devenir populaires. La doyenne des boîtes à chansons québécoises, aujourd'hui démolie. Tout passe!

¹Entre 1959 et 1976, les auteurs-compositeurs devenus les Grands de l'histoire de la chanson québécoise ont fait leurs débuts sur la scène de ce lieu créé par amour de la culture et de l'identité de notre peuple créatif. On venait de loin pour assister aux soirées de la Butte à Mathieu organisées par Gilles Mathieu. C'était « le lieu de rendez-vous montréalais » dans lequel se mêlaient chanson, théâtre, jazz et poésie. On venait s'y divertir en prenant un verre, dans un décor de meubles antiques dont Gilles avait la passion. Les fins de semaine, le petit village de Val-David était littéralement envahi. Gilles Mathieu a d'ailleurs reçu la médaille de l'Assemblée nationale en 2009 pour son apport à la culture québécoise. C'est là que les Gilles Vigneault, Félix Leclerc, Robert Charlebois, Yvon Deschamps, Jean-Pierre Ferland, Clémence Desrochers, Claude Gauthier, Claude Léveillée, Raymond Lévesque, Renée Claude, Tex Lecor, Georges Dor, Emmanuelle, Jean Lapointe, Pierre Létourneau, Gaston Miron, Louise Forestier et tant d'autres sont nés artistiquement.

Le troisième volet de mon récit autobiographique intitulé :
TÉMOIGNAGE D'UNE ENDEUILLÉE

est offert en format papier à la bibliothèque de Val-David. Vous pouvez également l'obtenir en format PDF pour liseuse, tablette ou ordinateur en m'envoyant votre adresse courriel à :
suzannebougie13@gmail.com

Je recevrai vos commentaires avec joie!



MANGER pour bouger

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Le recensement de 2021 a montré que les baby-boomers, les Québécois âgés de 65 ans et plus, constituaient maintenant un peu plus de 20 % de la population totale. Ceci expliquerait les pénuries de main-d'œuvre que l'on connaît actuellement. La professeure Amélie Quesnel-Vallée, de l'Université McGill, observe que les gens de ce groupe d'âge demeurent plus longtemps en bonne santé, actifs et engagés. D'un côté, ils sont en moyenne plus riches et plus actifs, fument et boivent moins que les générations précédentes, mais ont également un indice de masse corporelle beaucoup plus élevé, un indicateur associé à des maladies chroniques comme le diabète. Ouch!

Faire bonne chère est un des grands plaisirs de la vie. C'est juste qu'avec l'âge, le corps n'est plus aussi efficace à transformer ce qu'on lui fait ingurgiter... Une meilleure gestion s'impose.

J'ai consulté une nutritionniste à un moment donné, question de mieux comprendre ces phénomènes et d'améliorer mon sort, dans la mesure du possible! Caroline Blaney, de Mont-Tremblant, m'a été très précieuse à cet égard, ce pour quoi je l'ai surnommée affectueusement « Calorine ». Il y a beaucoup à approfondir en matière de nutrition et les professionnels du domaine sont là pour nous éclairer de leur science.



« Calorine » en action lors d'une session culinaire qu'elle a organisée chez le restaurateur Patrick Bermand (en arrière-plan) de Mont-Tremblant

Le ratio input/output

Un principe de base que même un néophyte devine aisément, c'est celui de la gestion de l'énergie, des calories. Le corps en a besoin d'un certain nombre pour assurer son métabolisme (l'ensemble des fonctions de base de l'organisme pour se garder en vie). Au-delà de cette nécessité, c'est une question essentiellement quantitative : maintenir un poids santé requiert de faire correspondre le volume de calories ingurgitées à celui dépensé. Une personne sédentaire doit donc limiter son apport calorifique sous peine de « stockage » éventuel. Même chose pour une personne active mais qui a une trop bonne fourchette... Seuls les athlètes « qui se vident littéralement » dans leurs sports sont exclus de cette règle. Vous devriez voir le contenu du déjeuner de Michael Phelps, le super médaillé américain. Une orge de calories. Et pas une once de gras sur le

corps, comme on dit. Mais ces individus sont des exceptions. La plupart des gens doivent surveiller leur alimentation (input) et pratiquer des activités sportives (output) pour espérer maintenir leur poids santé. Et c'est encore plus vrai à mesure qu'on avance en âge.

Le choix des aliments (ça se complique...)

Dans les aliments, grosso modo, il y a des gras (lipides), des glucides et des protéines. Les trois sont essentiels à la santé, mais il est utile de savoir que pour un poids équivalent, une unité de gras génère beaucoup plus de calories qu'une unité de glucide, et cette dernière, nettement plus que la protéine. Il faut donc faire preuve de discernement dans ses choix d'aliments.

Il ne s'agit surtout pas de se priver et de vivre en état d'inconfort, précise la nutritionniste. Il faut juste

privilégier des aliments variés qui vont favoriser la satiété, donc apaiser la faim, sans taxer indûment le bilan calorifique.

Toutes les informations nécessaires au choix judicieux des aliments se trouvent sur les emballages des produits dans le tableau « Valeur nutritive ». Encore faut-il bien comprendre et interpréter ces informations. Entre autres, bien assimiler la réalité des gras saturés et insaturés, sans parler des fibres... C'est là que le rôle du ou de la nutritionniste devient carrément essentiel!

Consulter un(e) diététiste

La fonction était autrefois associée d'assez près aux diabétiques, des gens qui se devaient de suivre leur alimentation de près. Puis, avec le vieillissement de la population et la prolifération de la malbouffe, on a constaté une certaine hausse de l'obésité, de l'hypertension et de l'hypercholestérolémie dans la population en général. Des conditions pouvant souvent être contrôlées essentiellement par une saine alimentation.

Consulter un(e) diététiste? Certainement! Je connais des sportifs de triathlons qui le font couramment avec grande satisfaction. Toute personne qui avance en âge, en particulier ceux qui stressent en montant sur un pèse-personne, devrait retenir les services d'un(e) nutritionniste. Pour ajouter à la qualité de vie. Tout simplement!

LE JOURNAL
Ski-se-Dit
info

**MAINTENANT
15 000
EXEMPLAIRES,**

DISTRIBUÉS À VAL-DAVID,
VAL-MORIN, SAINTE-LUCIE-
DES-LAURENTIDES,
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS,
SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ
ET SAINTE-ADÈLE

**POUR TOUTE
RÉSERVATION
PUBLICITAIRE**

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



EXCLUSIF

DES NOUVELLES de Phil Shaw

Phil a repris les initiations de rollerski qu'il offre dans le contexte du 100^e anniversaire de Val-Morin et de Val-David. La liste des Cent Chanceux s'est allongée en mai avec les membres de la FADOQ (section Laurentides) qui se sont permis une belle découverte grâce à l'implication du directeur, monsieur Simon Boudreau. Avec une grande variation des habiletés des trois femmes et trois hommes participants, du timide au téméraire, Phil a su leur transmettre des éléments techniques leur permettant d'apprécier l'expérience nouvelle. Ils ont admis être surpris par le confort des roues 8 pouces pneumatiques, par la stabilité du pied avec les attaches ergonomiques et le potentiel de mise en forme de ce sport. Étant tous actifs, ils ont avoué qu'ils auraient changé leur plan d'entraînement cet été pour insérer le rollerski s'ils l'avaient découvert avant l'achat de leur vélo! Et deux d'entre eux ont tout de même procédé à l'achat!

« Je suis toujours heureux et enthousiaste de faire découvrir le rollerski, de dire Phil. Les aînés sont de plus en plus en forme et friands de découvertes



sportives. Je ne peux m'empêcher de penser à mon idole et inspiration Jackrabbit, pour qui l'âge n'a jamais été un obstacle à sa passion du ski de fond. Ce n'est pas d'hier qu'il m'inspire : je l'ai rencontré quand j'avais 8 ans et lui 100! C'était dans le cadre

des célébrations entourant son 100^e anniversaire en février 1975 à la gare de Shawbridge (lui qui est né en juin). Les organisateurs avaient remis un train sur les rails pour permettre aux skieurs de Montréal de venir profiter d'un tour de piste avec Jackrabbit.

Mon oncle et mon père le connaissaient, et il leur a demandé de conduire un grand traîneau tiré par des chevaux pour nous faire faire le tour du village de Shawbridge à moi et mes cousins. Je me rappelle son énergie palpitante et sa lucidité, j'étais très impressionné.

Encore aujourd'hui, sa mémoire m'inspire, et je me plais à croire qu'il aurait été un amoureux du rollerski, lui qui n'a pas pu voir toute l'innovation de cet équipement. Quand ce sport est arrivé au Canada dans les années 1960, il était déjà avancé en âge pour tenter cette invention. De plus, les rollerskis n'avaient pas de freins et les attaches ou fixations ne tenaient pas bien. Heureusement, aujourd'hui, en plus des freins et fixations améliorés, les roues pneumatiques rendent l'expérience tellement plus confortable!

Rien de mieux pour se balader dans les sentiers de Laurentides, sur le territoire de Jackrabbit! »

Devenez proprio sans vous retrouver au bout du rouleau



Le trousseau du nouveau proprio

- Taux hypothécaire avantageux¹
- Assurance prêt²
- Assurance habitation³

desjardins.com/maison

Desjardins
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-2883

1. Sous réserve de l'approbation du crédit. 2. Produit offert par Desjardins Assurances. Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. 3. Produit offert par Desjardins Assurances, Desjardins Assurances désigne Desjardins Assurances générales inc.

DANS LE CADRE DES VEILLÉES DE DANSE DE LA FÊTE NATIONALE

SOIRÉE DANSANTE

HOMMAGE À PHILIPPE GAGNON
LE VIOLONEUX DE LA BUTTE À MATHIEU



21 JUIN 2022 - 19H

LA SEINE DE L'ÎLE

2449 CHEMIN DE L'ÎLE - VAL-DAVID



Conseil québécois du
patrimoine
vivant



Veillées de
danse

En partenariat avec :



MUSIQUE**AU PARADIS... vraiment?****Louis Babin**

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

Tout semble nous tomber sur la tête : la pandémie, la guerre en Ukraine et maintenant un souffle de 140 kilomètres à l'heure qui s'est invité cavalièrement dans les Laurentides en laissant derrière lui des arbres et des poteaux arrachés, des maisons endommagées... Le climat est en folie tout comme certains humains. Un ami tubiste, membre de l'Orchestre national du Capitole de Toulouse, a partagé ce mot sur un réseau social d'un auteur non cité : «Parfois, la musique est le seul médicament dont l'âme a besoin.» Je pourrais à mon tour citer Platon : «La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée.» Dans quelle mesure la musique joue ce rôle dans une communauté? Qu'il est bon que des hommes et des femmes, ayant chacun leur historique, leur vécu, soient réunis pour un objectif à la fois musical auquel se colle un volet social important. Ils nous donnent espoir sur notre manière de se jouer de la déprime et de l'abattement.

Pour nous donner un peu de courage, voici donc quelques suggestions d'écoute :
«In Paradisum» de Stephanie Martin (née en 1965) est le 8^e et dernier mouvement de son *Requiem for All Souls*. L'œuvre a été commandée par Ruben



Le Coro Jubilate, sous la direction de Paolo Alli

Valenzuela et l'ensemble vocal All Souls Parish de San Diego en 2017. En voici le lien YouTube : <https://youtu.be/VMHw9OI0gQ8>. Vous pouvez même lire la partition en visitant le site de la compositrice : <https://stephaniemartinmusic.com/wp-content/uploads/2019/08/Requiem-for-all-Souls.pdf>. L'enregistrement a été réalisé par le Saint James' Cathedral Choir en 2019 sous la direction de Robert Busiakiewicz.

Une autre composition sur le même texte de mon collègue et ami estonien Jüri-Ruut Kangur (né en

1975), chef et compositeur. Jüri est une figure importante du milieu musical estonien. Chaque année, un immense concert mettant en vedette chœur et orchestre formant un ensemble de près de 3000 exécutants sur une seule et même scène! Voici un lien qui vous donne une petite idée de l'événement : <https://youtu.be/LfVqfCJv7c>. Je vous propose donc son *In Paradisum* dont voici le lien YouTube : https://youtu.be/tfkQdzG_2XA. L'enregistrement a été réalisé en 2017 par le chœur Coro Jubilate sous la direction de Paolo Alli.

Et pour terminer, un autre petit chef-d'œuvre de Gabriel Fauré (1845-1924) : «In Paradisum» tirée de son *Requiem*. En voici un enregistrement de l'ensemble vocal The Cambridge Singers; les membres de la City of London Sinfonia; John Scott à l'orgue; Caroline Ashton, soprano; Stephen Varcoe, baryton; Simon Standage, violon. Le tout sous la direction du compositeur britannique John Rutter. Enregistrement réalisé en 1985.

Bonne écoute!

DÉCOUVRIR SAINTE-ADELE (10)

LA PLACE des citoyens

Nicole Davidson

Résidente de Sainte-Adèle

J'attendais pour vous parler de cette incontournable place, mais, puisque cette chronique ne durera pas éternellement, j'ai décidé que c'était maintenant le bon moment!

En consultant ma bible de Sainte-Adèle, c'est-à-dire, le Guide du citoyen, j'ai lu que le site représente un véritable bijou magnifiquement intégré à son environnement. On vous dira que le coût de ce joyau a irrité une partie de la population, à l'époque, mais je ne connais pas beaucoup de projets municipaux d'envergure qui font l'unanimité. Quoi qu'il en soit, le lieu existe bel et bien au cœur du parc Claude-Henri-Grignon. Les bancs et les sculptures invitent à la fois à la détente et à s'y arrêter sans raison apparente pour profiter de la vie.

Inauguré en septembre 2013, ce lieu de rassemblement animé est un point de repère



immanquable. Le bureau d'accueil touristique y est installé, des expositions de qualité y sont présentées, et c'est l'endroit de prédilection pour les événements municipaux ou régionaux. La programmation est variée et plusieurs activités sont gratuites. Il faut quand même s'y inscrire à l'avance, à l'occasion, parce

qu'il y a une population nombreuse et désireuse de profiter des offres socioculturelles offertes. De plus, le samedi durant l'été, des artisans et quelques maraîchers viennent y offrir leurs productions aux résidents et touristes. L'organisation est impeccable et donne un goût de revenez-y.

Ma dernière visite date du 4 mai pour la remise officielle des subventions accordées par la MRC des Pays-d'en-Haut à des organismes culturels, dont le musée Zénon-Alary*, qui en était un des heureux lauréats. C'était mon premier bain culturel officiel ici. Je me sentais un peu comme la petite nouvelle, mais pas tant que ça, puisque finalement, je devais connaître le tiers des gens présents.

La Place des citoyens contribue à créer un point névralgique sur la filiforme portée du boulevard de Sainte-Adèle. L'arrêt d'autobus permet aux personnes de se donner un rendez-vous facile d'accès. Mes cousines habitant Mont-Tremblant ou Saint-Sauveur y descendent pour ensuite monter jusque chez moi... parce qu'il y a beaucoup de côtes ici!!!

* Le musée Zénon-Alary, chronique abordée au mois de janvier 2022, <https://ski-se-dit.info/2022/01/6571/>, p. 25

Humeurs musicales n°3

Gilles Chaumel

Mélomaniacque

Vétérane fan de musiques anciennes et classiques, de jazz, de folk songs ou de chanson, Gilles Chaumel est animateur bénévole depuis plus de 30 ans à CKRL 89,1, à Québec, la plus vieille radio communautaire francophone au monde... Accessoirement, il est communicateur de profession et historien de formation.

C'est avec plaisir que le journal Ski-se-Dit le compte maintenant parmi ses collègues, sans tambour ni trompette.

QUI QU'EN GROGNE RÉFLÉCHIT ET RÊVE

Le vétéran saxophoniste ténor **Yannick Rieu** est tellement le meilleur au Canada sur son instrument, à mon humble avis. Il en fait encore la démonstration sur son nouvel opus, *Qui qu'en grogne*, en compagnie de son « vieux » complice à la contrebasse, Guy Boisvert, et de deux jeunes en la personne de la Gentiane Michaud-Gagnon au piano et du batteur Louis-Vincent Hamel. Vous ne serez pas surpris d'apprendre, en conséquence, que le groupe répond au nom de **Yannick Rieu Génération Quartet** et qu'on est dans un univers délicieusement jazziste.

Tantôt swing haletant (la pièce-titre, ou encore ce riff droit bien senti), tantôt ballade inspirée, voire quasi spirituelle, ce *Qui qu'en grogne* respire le même air qu'un certain Coltrane en un autre temps. On est littéralement envoûté par les *Song Sisters*, *Pharaon*, *Time is Life Was*, *Le Philosophe* qui, toutes, accompagneraient si bien une marche nocturne, une veillée autour du feu ou un lever de soleil à faire rêver.

Le format physique de l'album (disponible maintenant en CD et même en vinyle au cours de l'été) nous permet d'apprécier les mots derrière la musique et la signification de ce *Qui qu'en grogne* d'origine médiévale...

Pour entendre : <https://www.youtube.com/watch?v=0J9g2KcGB9k>

CLASSIQUE ET JAZZ

Je suis absolument conscient que le nom du pianiste Gerald Clayton aura peu ou pas de résonance chez les lecteurs et lectrices de ces pages, même si ce jazzman new-yorkais accompli en est à son sixième album et que ses travaux ont été nommés autant de fois aux Grammy Awards depuis 2009. Disons qu'il fait partie de la jeune génération (il a 37 ans) de compositeurs et arrangeurs de jazz de talent et que son nouvel opus, **Bell Sands**, vient de paraître chez la célèbre maison de disque Blue Note. Alors?

Alors, c'est très beau, cette musique intime, ce jazz de chambre aux accents classiques où le piano roi est soutenu par la contrebasse de John Clayton (son père!) et du batteur Justin Brown. On y retrouve, par exemple, la présence avouée du compositeur espagnol Federico Mompou, sur *Damunt de tu Només les Flors*, interprétée ici avec la complicité de la chanteuse portugaise (ben oui) Maro.

Le vieux maître de saxophone ténor **Charles Lloyd** y apporte aussi sa contribution sur la plus belle composition de l'album, *Peace Invocation*.

Pour en savoir plus : <http://geraldclayton.com> (en anglais)

Pour entendre : <https://www.youtube.com/watch?v=t8f902jTlfo>



SUIVEZ-NOUS
SUR



ABONNEZ-VOUS
À NOTRE INFOLETTRE
www.ski-se-dit.info



CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Plaidoyer pour UNE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

Yves NantelChroniqueur sur l'environnement
et résident

Le Canada et le Québec se sont engagés à l'atteinte de la carboneutralité pour 2050. Cela signifie que tous les gaz à effet de serre émis au pays devront être neutralisés afin d'éviter tout excédent à ce que la planète peut absorber. Comme cible transitoire en 2030, on devrait avoir atteint une réduction de 40 à 45 % des émissions sur l'ensemble du pays et 37,5 % sur le Québec.

Chaque pays de la planète est prié de faire son effort. Pour y arriver, tous les acteurs impliqués sont sollicités, que ce soient les entreprises, les pouvoirs publics ou les consommateurs. Dans les pays comme le nôtre, nous avons dépassé très largement les capacités de la planète à satisfaire nos modes de vie. Nous le savons. Pas d'excuses à lésiner. Non seulement il faut freiner, il faut faire un pas en arrière, et repenser le tout?

Sobriété, efficacité, énergie renouvelable

Les problèmes de l'incapacité de la planète à absorber les GES et de la rupture annoncée des ressources minérales, agricoles, de la mer et autres nous obligent à envisager une transition, impliquant une modification de nos modes de vie, centrée sur la sobriété, l'efficacité et le transfert vers les énergies renouvelables.

La sobriété relève de la modération dans la consommation, l'efficacité implique l'amélioration des produits, et la transition vers les renouvelables oblige l'abandon des énergies fossiles¹.

À titre d'exemple, au Québec, le transfert aux énergies renouvelables est déjà avancé : 98 % de notre électricité provient de l'eau, l'hydroélectricité. Nous n'utilisons pas de charbon et le gouvernement vient de bannir toute exploration et production des carburants fossiles. Là où il faut faire le saut, c'est dans le transport, et la priorité y est accordée; on prévoit avoir passé à l'électrification en 2035, car, selon la cible, au Québec, il sera interdit de vendre des véhicules légers à essence (ceux-ci incluent les VUS) à partir de cette date. Il reste des transitions à faire pour le chauffage domestique, commercial et industriel puis la cuisson des aliments. Reste à être strict sur l'atteinte des cibles.

Notre responsabilité comme citoyens-consommateurs

Pour poursuivre notre exemple : ceux qui en ont les moyens acquerront un véhicule électrique lors de leur prochain achat et s'assureront qu'il correspond à leurs besoins, pas plus, afin de demeurer dans la sobriété. D'autres adopteront le



La sobriété relève de la modération dans la consommation, l'efficacité implique l'amélioration des produits, et la transition vers les renouvelables oblige l'abandon des énergies fossiles¹.

vélo ou la marche, le covoiturage ou l'autopartage ou le transport en commun.

Mais quels gestes poser pour avoir le maximum d'impact sur la réduction des émissions de GES?

Les résultats d'une enquête publiée dans *Protégez-vous* de mai 2022 rapportent, selon leur ordre d'importance, le consensus des experts sur les secteurs à privilégier : a) la consommation, b) les transports et les voyages, c) la consommation de l'eau et de l'énergie au foyer, d) l'achat des produits et services, et e) la gestion des matières résiduelles.

Le geste ayant le plus d'impact est la diminution de la consommation de produits d'origine animale, particulièrement la viande de bœuf. En effet, pour mener un bœuf à l'abattoir, il faut beaucoup d'eau, beaucoup de terres pour le pâturage et pour la production de leur nourriture. Il faut ajouter les émissions, non négligeables, de méthane résultant de leur digestion. Voyons des chiffres qui parlent : la production de 50 grammes de protéine de bœuf occasionne l'émission de 8,5 à 25 kg de GES alors que le fromage en émet 3,8 kg, le porc 3 kg, la volaille 2,9 kg et les légumineuses 0,4 g².

Au même chapitre, on mentionne d'éviter le gaspillage alimentaire, d'acheter des aliments produits localement, de réduire et d'éviter les emballages.

Le deuxième secteur de gestes les plus efficaces est le transport : utiliser le transport en commun, lorsque disponible, le moins de transport en avion possible, délaissier la voiture ou opter pour la voiture électrique.

La consommation judicieuse de l'énergie au foyer et de l'eau contribue grandement à la réduction des GES : efficacité accrue par l'isolation adéquate des murs, du toit et des fenêtres, sobriété par l'économie d'eau, particulièrement d'eau chaude, des électroménagers et des systèmes d'éclairage et de chauffage peu énergivores.

La réduction de l'achat de produits non essentiels avec priorité à la qualité et la réparabilité, au rejet des produits jetables ou à usage unique, au choix d'achats auprès d'entreprises soucieuses de l'environnement.

Et enfin, le secteur des matières résiduelles : utiliser les produits le plus longtemps possible, les réparer soi-même, donner ou vendre au rabais ceux dont on ne se sert plus, réduire ou éviter les emballages et recycler adéquatement.

Nous avons l'embarras du choix. Probablement que nous posons déjà certains de ces gestes. D'aucuns seront plus faciles que d'autres. Poser des gestes qui comptent et prendre l'habitude de les appliquer au quotidien.

Vers un grand débat sur la société future

Devant l'ampleur du défi à relever, on peut penser que nos gestes isolés n'auront que peu d'impact. Mais il faut se dire que le nombre et l'habitude feront une différence, ajoutés aux actions des autres acteurs de la société.

On ne se cachera pas : la réalité actuelle à l'effet que l'offre des produits et services de la société basée sur « extraire, produire, consommer et jeter » est toujours dominante. Nos gestes individuels ne suffiront pas, « l'enjeu de la sobriété devrait viser d'abord le fonctionnement général de la société de consommation : l'organisation du marché en amont, la constitution de l'offre et les signaux adressés aux consommateurs [...] (la publicité, la mode, l'obsolescence programmée) [...] Cela demande de revisiter le modèle économique dans son ensemble. Voilà le premier levier de la sobriété³ ».

Il faut s'attendre à ce qu'au gré de l'aggravation des conséquences du réchauffement climatique, nous soyons obligés d'entreprendre le grand débat sur l'adéquation entre la société future que nous voulons et l'état des ressources que la planète peut nous fournir sans s'épuiser. La société dans laquelle nous vivons n'est plus possible.

¹ Édouard Toulouse, « La sobriété énergétique, une notion disruptive de plus en plus étudiée », *La Revue de l'Énergie*, n° 649, mars-avril 2020.

² Poore et Nemecek, « Science », juin 2018, utilisée dans l'étude de la revue *Protégez-Vous* de mai 2022.

³ Marie-Christine Zélem, « Sobriété énergétique : mieux consommer, moins consommer, changer de modèle énergétique ? » *Connaissance des Énergies*, 1 avril 2022.

LES MOULINS DU HAMEAU DIT DE PRÉFONTAINE

**Un élément visuel important de
notre paysage et de notre patrimoine**

Paul Carle et Michel Allard, historiens

En une époque, au cours de laquelle on néglige, de manière générale, à entretenir les édifices témoins de notre passé. Le jour où « ayant subi des ans l'irréparable outrage », on les abandonne aux piques des démolisseurs (ne citons en exemple que le bâtiment classé du domaine de l'Estérel, à Sainte-Marguerite, ou encore le sort inconnu réservé à La Sapinière, ici, à Val-David). Nous voulons attirer votre attention sur des ruines gisant dans la rivière du Nord aux limites de notre municipalité et de Sainte-Agathe-des-Monts. Elles sont bien visibles du chemin de la Rivière ou encore du pont de la piste cyclable.

La plupart des citoyens ignorent cependant que ces ruines témoignent d'une importante activité industrielle de notre région, à savoir, la transformation du bois. En 1862, André Bouchard Lavallée, surintendant spécial de la municipalité de Sainte-Adèle, à laquelle est rattaché le territoire actuel de Sainte-Agathe, Val-David et Val-Morin, trace le plan d'un chemin de front dans le 11^e rang du canton Morin, aujourd'hui le chemin dit de la Rivière. Il note dans son procès-verbal : « J'ai fait plaquer et baliser sur les lots un et deux du canton de Beresford occupé par Adolphe Marier jusqu'à la rivière du Nord à environ cent cinquante pieds plus haut **que la digue ou chaussée du moulin à farine du dit Adolphe Marier¹.** »

Lorsque le train arrive, en 1892, sur le territoire actuel de Val-David, deux gares sont érigées : la première, dite de Belisle's Mill, à proximité du moulin de Joseph Bélisle (qui donnera son nom à la municipalité en 1921), et la seconde, dite de Préfontaine, jouxtant le moulin Marier que l'honorable Préfontaine avait acquis vers 1890.



Adolphe Marier

Le moulin et le pont semblent avoir été détruits à la fin du mois de juin 1903 par le feu qui ravage les Laurentides de Labelle jusqu'aux environs de Sainte-Marguerite.

L'honorable Raymond Préfontaine

Avocat et homme politique au fédéral, Raymond Préfontaine est né le 16 septembre 1850 à Longueuil, Bas-Canada. Il est le fils de Toussaint Fournier dit Préfontaine et d'Ursule Lamarre. Le 20 juin 1876, il épouse dans la paroisse Saint-Jacques, à Montréal, Hermantine Rolland, fille cadette de Jean-Baptiste Rolland, qui, en 1882, établira à Saint-Jérôme la papeterie du même nom, et d'Esther Boi. Ils eurent trois fils. Raymond Préfontaine décède le 25 décembre 1905 à Paris et est inhumé à Montréal. Au cours de sa vie, Préfontaine sera élu député dans la région de

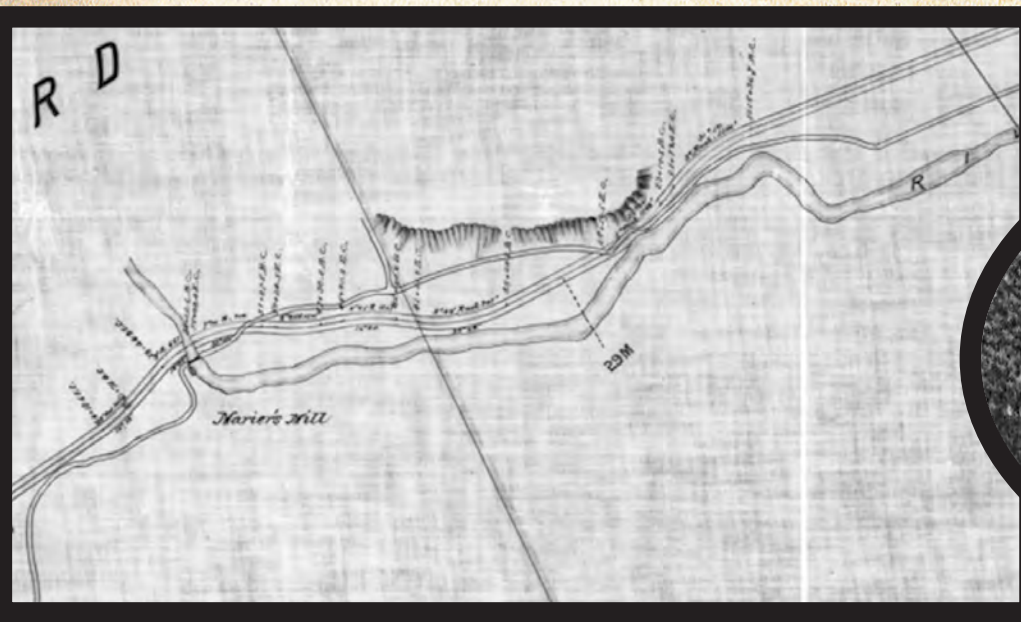


Photographie : Paul Carle, mai 2022

Chambly et cumulera (comme cela était possible à l'époque) la fonction de maire de Montréal. Son mariage en 1876 avec la fille de Jean-Baptiste Rolland l'introduit dans le monde des affaires. Ami personnel de L.O. David, qui donnera plus tard son nom à notre village, il réside la majorité du temps à Montréal. Il fera construire en 1899, à l'exemple de plusieurs autres notables montréalais, une maison cossue à Sainte-Agathe (où une rue et un parc portent encore son nom). Il s'implique à Sainte-Agathe, notamment dans la construction de l'église. Son fils aîné Rolland, ingénieur, œuvrera, avec la Compagnie d'Aqueduc et de force motrice des Laurentides, à la construction d'une usine hydroélectrique sur la rivière du Nord. Au moment de son décès, Raymond Préfontaine détenait le poste de ministre de la Marine et des Pêcheries dans le cabinet de Wilfrid Laurier².



Résidence Préfontaine, Sainte-Agathe.



Plan de 1888 montrant le tracé préliminaire de la voie ferrée, vers Sainte-Agathe.
Plan de la Montreal and Western Railway (Collection Edward Griffith)

Les moulins

Le moulin dit Marier est situé à un endroit où la rivière du Nord connaît une dénivellation de 24 pieds. Elle produit un pouvoir notamment pour la coupe du bois dur. Face au moulin Bélisle, la rivière n'a que 9 pieds de dénivellation. On ne peut « faire » du bois franc qu'au printemps, quand les eaux sont hautes. Après le feu de 1903, la Standard Mills Co. Ltd érige à Préfontaine un moulin à scie spécialisé dans la préparation de plancher de bois franc. Un autre important feu, en 1915, dans le séchoir à bois, ralentit les opérations.



Il s'agit ici très probablement des moulins de la Standard Mills, vers 1915. Carte postale sépia, BAnQ

La Seaman Kent Co. reprend le site et procède à des aménagements. Faire « tourner » un moulin n'est pas de tout repos; en 1923, un autre feu détruit entièrement les installations. La Tyler Hardwood Flooring Co., créée en 1925, agrandit considérablement les installations; une voie ferrée dite parallèle entre dans le moulin pour charger le bois.



Les moulins de la Tyler Hardwood Flooring à Préfontaine vers 1925-1926, à proximité de la gare du même nom. Collection : Louis Pelletier. On remarque à gauche le pont Marier dit Préfontaine, la maison (toujours existante) du gérant de l'entreprise et la voie parallèle pour le chargement des wagons vers Montréal qui entre dans le moulin.

En 1927, un nouveau désastre, encore une fois un incendie. Trois ouvriers sont blessés. L'un d'eux, Adenais Lachaine, meurt de ses brûlures quelques jours plus tard. Monsieur Tyler recrée la Laurentian Wood Products en 1934. Nous ignorons s'il a reconstruit un moulin sur la rivière au même endroit, ou même s'il a reconstruit tout court. Des photos datant de 1941 nous montrent le site sans édifice. Il ne reste de l'importante installation que les piliers de béton. Ces ruines demeurent les seuls témoins d'une industrie qui, jadis, fut florissante.



1941, le pont de la voie ferrée vue du pont Marier. Fonds ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, BAnQ, E57,S44,SS1,PB53A-61. Les moulins semblent déjà avoir été démolis.



1931, le tuyau d'amenée d'eau aux turbines (qui semblent toujours exister en 1931) du moulin. Fonds ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, BAnQ, E57,S44,SS1,PB21-32.



La rivière du Nord et le pont Marier, dit Préfontaine, vus du pont de la piste cyclable. Photographie : Paul Carle, 2019. Au fond au centre : l'ancienne maison du gérant de l'usine.

¹ Livre des chemins de la paroisse de Sainte-Adèle (1856-1862), p. 188

² On lira, pour aller plus loin : Michèle Brassard et Jean Hamelin, *Dictionnaire biographique du Canada*, Volume XIII (1901-1910), et Joseph Graham, <https://www.ballyhoo.ca/place-names-and-personalities.html#Préfontaine>

BRASSERIE DISTILLERIE WILSY

Bulles de passion ET D'AMOUR

Johann Plourde

Chroniqueuse Bières
et Découvertes

Entourée de collines, de champs, de forêts et longeant la rivière des Outaouais, la municipalité de Montebello offre des paysages enchanteurs ainsi que des produits brassicoles fort intéressants. Alain Larivière, maître brasseur, musicien et écrivain, partage ses créations de bières artisanales, ses influences et son intérêt pour l'histoire québécoise.

Voici quelques bulles de la Microbrasserie **les Brasseurs de Montebello**.

MISS BEETY – Ale fruitée à 4,1 %, créée en 2016
150 livres de betteraves de la région sont utilisés pour élaborer ce style de bière. Sa couleur flamboyante pétille entre le mauve et le fuchsia, sa mousse est laborieuse, crémeuse et rose! Son goût est léger, fruité, rafraîchissant, herbacé et subtilement épicé. Sa finale se prolonge avec finesse et sans amertume. Bien que sa couleur en dit long, son nez est plutôt délicat, quelques notes de céréales fumées s'échappent et charment nos petites narines curieuses. Un apéro en l'honneur des femmes qui osent et assument toutes leurs petites et grandes vérités. Servir froide avec un assortiment de fromages crémeux : vous serez très heureux.

VICTOR NYMARK – Blonde houblonnée à 4,6 %, créée en 2021

Une blonde concoctée à partir de différents houblons sans toutefois tapisser le palais d'une amertume profonde. Cela lui donne une belle texture savoureuse et sans lourdeur. Un bouquet d'arômes fruités ainsi que le doux parfum de la vanille lui procurent une belle particularité. De couleur vive et brillante comme le soleil, sa mousse blanche forme facilement un col crémeux et velouté.



Fraîches et désaltérantes, ses notes vanillées remontent délicatement après chaque gorgée. En collaboration avec le Château de Montebello, cette bière est brassée en l'honneur du contremaître finlandais Victor Nymark pour son chef-d'œuvre architectural qui a ouvert ses portes le 1er juillet 1930. Servir froide avec crudités et trempette de fromage à la crème et fines herbes ou directement au lobby du Château.

LE GRAND FEU - 1913 - IPA fumée à 5,8 %, créée en 2017

Une indian pale ale colorée aux reflets enflammés qui surprend! Sa robe inattendue rougeâtre se définit grâce à l'utilisation du houblon Barbe rouge. Sa mousse beige est généreuse et de texture soyeuse, un peu comme du miel. Un nez de fruits tropicaux, de céréales grillées et de malts fumés nous fait pratiquement oublier que c'est une IPA.

Une amertume franche aux notes mielleuses dépose en bouche une finale balancée, remplie de fraîcheur, ainsi qu'un amalgame de saveurs vraiment bien dosé malgré cette grande travé. Servir à 6°, avec un sandwich de viande fumée et frites, un pur délice.

LE FANTÔME D'ÉZILDA – Pale ale Amarillo à 6,5 %, créée en 2014

Une blonde voilée au soupçon mystérieux, selon certaines apparitions! Mais dans le verre, tout est clair :)

De couleur orangée, sa texture ombragée s'accompagne d'une mousse blanche persistante, crémeuse, qui se dépose au contour du verre comme une petite dentelle. Un nez aromatique de mangue, fruits tropicaux, floral et délicat effleure doucement les narines. En bouche, des saveurs

d'agrumes; on pourrait même dire de cette bière qu'elle est « pintable », donc bien désaltérante. Une finale sèche vous attend, mais la dernière gorgée, elle n'attend pas! Servir à 6° avec poisson grillé, salade de légumes et fromage feta. Une bière brassée pour honorer la mémoire d'Ézilda Papineau, fille de Louis-Joseph-Amédée Papineau, héritière de la seigneurie de La Petite-Nation dès 1871.

Déguster une bière, c'est aussi découvrir le maître qui brasse avec passion ses créations inspirées de plusieurs ingrédients produits localement : c'est l'histoire d'une municipalité, d'un village, d'un événement marquant ou d'une réalité bien vécue.

Santé!

Merci à Isabelle et Alain pour les confidences ainsi que pour la visite de la micro!



**MARCHÉ
GARIÉPY**

BIÈRE ET VIN

FRUITS & LÉGUMES

DÉPANNEUR

**LES FRAISES DU QUÉBEC
SONT ARRIVÉES**



**LES SERRES
SONT
OUVERTES...**



1417, Route 117, Val-David | 819 320-0182

LE BLOC-NOTES de Nadine

**Activités courantes de l'équipe de Nadine Girault, notre voisine
et ministre des Relations internationales et de la Francophonie, et ministre responsable de la région des Laurentides.**

Activités de mai 2022

- 3 Rencontre avec son Excellence David L. Cohen, ambassadeur des États-Unis d'Amérique au Canada
- 4 Ouverture du Festival de films d'auteurs de Val-Morin (Jacqueline Martin)
- 6 *Entretien sur la formation professionnelle et les technologies de pointe avec le Consul Général du Royaume du Maroc à Montréal, Monsieur Mhamed Ifriquine
- *Rencontre avec Martin Imbeault, PDG du Port de Montréal, et Julien Baudry, directeur des Affaires publiques
- * Dévoilement de Parcs Canada d'une plaque commémorative en l'honneur du Curé Labelle à Saint-Jérôme (Hugo Paquette)
- * Souper Tournant *Place aux Jeunes Lanaudière* au Golf Montcalm (Marianne Laliberté)
- 7 * Événement de dévoilement du candidat de la CAQ à Joliette, François St-Louis
- *Accueil de la secrétaire générale de la Francophonie, Madame Louise Mushikiwabo, visite officielle
- 9 *Annonce d'une contribution du Québec à l'Organisation internationale de la francophonie d'un montant de 200 000 euros pour le Fonds Francophonie TV5MONDEPLUS
- 10 Officialisation de la création de la Représentation extérieure de l'OIF dans la ville de Québec
- 11 Rencontre entre le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, et la Coalition Santé Laurentides, à Québec
- *Échanges sur le volet économique avec l'ambassadeur d'Espagne au Canada, M. Alfredo Martinez Serrano
- 12 *Rencontre virtuelle d'échanges avec le CISSS et des organismes communautaires



« Le domaine de La Sapinière, jadis joyau des Laurentides, restera à tout jamais gravé dans notre mémoire. » – Nadine Girault

- *Visite au bureau de la Délégation de l'Assemblée parlementaire de la Francophonie
- 13 *Déjeuner-causerie avec la ministre Lucie Lecours; déploiement du réseau Accès Entreprise Québec (AEQ), place Lagny, à Sainte-Agathe-des-Monts
- *« OSEZ le hockey féminin », Lancement de la partie amicale au centre sportif Damien-Héty à Sainte-Agathe (Marianne Laliberté)
- * Gala les Talentueuses organisé par l'Association des femmes en finance du Québec (AFFQ), au Sheraton de Montréal
- 15 Remise des médailles du Lieutenant-Gouverneur, l'Honorable Michel Doyon, à Lachute
- 16 *Envoi de 40 000 livres en Haïti grâce à la collaboration du MRIF (ministère des Relations internationales et de la Francophonie), du MCC (ministère de la Culture et des Communications), du Québec, du PARDEC (Partenariat pour le développement des communautés) et de la Banque Nationale du Québec
- *Rencontre virtuelle avec le maire de Saint-Jérôme, Monsieur Marc Bourcier
- * Visionnement en direct de la Conférence du conseil des préfets et élus de la région des Laurentides
- 17 *Formation avec l'organisme Prévoyance envers les Aînés des Laurentides et obtention de l'attestation en tant que 2000^e Éclaireuse
- *Remise de chèques en mains propres à différents OBNL du Comté dans le cadre du Programme de soutien à l'action bénévole

- 18 Distribution de 800 plants d'arbres aux jeunes de 1^{re} secondaire de la Polyvalente des monts et de l'école secondaire A.N. Morin
- 19 *Visite dans les locaux de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe et de la Chambre de commerce de Sainte-Adèle
- *Constatation sur place de la démolition du centre commercial du Domaine-de-l'Estérel, en compagnie du maire de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, M. Gilles Boucher
- 20 Discussion téléphonique avec le professeur Lupien, concernant la démolition du Domaine-de-l'Estérel
- 21 Lancement du livre *Domaine La Sapinière*, de Michel Depatie, au Centre d'exposition de Val-David
- 24 Séance spéciale d'information avec Hydro-Québec, des suites du derecho du 21 mai
- 25 *Célébration, en compagnie de Madame Victoria Alsina, déléguée de la Catalogne aux É.-U. et Canada, de l'ouverture prochaine du bureau à Québec
- *État de la situation, à la suite de la tempête, avec tous les maires et mairesses de la circonscription de Bertrand
- 26 *Présentation virtuelle du MTQ, investissements routiers 2022-2023 pour la portion nord de la Communauté métropolitaine de Montréal
- *Colloque « Au Temps des Bernaches » organisé par l'Antr'Aidant et la Maison Aloïs (Marianne Laliberté)
- 28 50^e anniversaire du Club Le Bel Âge de Sainte-Agathe-des-Monts (Jacqueline Martin)
- 30 Tournée des Chefs de postes du Québec à l'étranger, Chambre de commerce et d'industrie de Laval





**LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC**

J'aimerais souhaiter une magnifique
Fête nationale à tous mes citoyens.nes!
Soyons fiers de
NOTRE LANGUE AUX MILLE ACCENTS



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Nadine Girault
Députée de Bertrand

Ministre des Relations internationales
et de la Francophonie.
Ministre responsable de la région
des Laurentides.

RECETTES D'AILLEURS

CUISINE DE GRAND-MÈRE – Sardaigne

Louise Duhamel

Résidente de Val-David
et chroniqueuse gourmande

Dans leur tendre enfance, les enfants de mon frère passaient leurs vacances d'été à Tortoli, une commune de la province de Nuoro, en Sardaigne. C'est toujours une destination privilégiée maintenant qu'ils sont de jeunes adultes. Mon frère s'étant marié avec une Sarde, il a aussi épousé son pays, entre autres pour le temps des vacances du mois d'août. Un mariage facile! Il y a aménagé un coin confortable pour sa petite famille, pas très loin de la maison familiale ancestrale où logeaient encore récemment les grands-parents. Depuis, les membres de notre famille y ont séjourné à tour de rôle, ramenant dans leurs bagages des souvenirs inoubliables.

Pendant leur séjour estival, nos enfants ont pu apprécier la compagnie de leurs cousins européens, mais aussi la splendeur des beaux paysages montagnards de l'Ogliastra, la lumière matinale baignant la ville et le port d'Arbatax, les excursions à la plage et les baignades dans la mer Tyrrhénienne. Tous ont goûté à la savoureuse cuisine sarde, ses vins et ses liqueurs (eh oui... même à leur âge, autre pays, autres mœurs!).

Nonna Bonaria, la grand-mère des cousins, est née à Tortoli; elle y a vécu toute sa vie et elle y est décédée à l'âge vénérable de 103 ans. On dit que la Sardaigne se distingue par le nombre de ses centenaires. Bonaria fait partie des statistiques! Un des éléments clés de cette longévité réside sans doute dans le mode de vie des habitants. Les anciens, assurant encore leur propre alimentation, mangent une nourriture locale saine, produite sur place. Le travail est toujours omniprésent pour une grande part de ces insulaires qui continuent à cultiver leurs potagers, leurs champs d'oliviers ou leurs arbres fruitiers. Chez la nonna, on se régalaient de mûres fraîches ou en confiture, de figues, de pêches, d'agrumes, d'agneau grillé à la broche, de sanglier, de porcelet ou de chevreau aromatisés de branches de myrte...

La bonne cuisine se prépare avec de bons ingrédients, mais surtout avec passion. Mille fois les mêmes petits gestes de Bonaria se sont répétés pour le bonheur de tous. C'est ainsi qu'elle préparait des *malloreddus* (ou *gnocchetti*) à base de pomme de terre, des *culurgiones* (raviolis farcis de fromage et de pomme de terre), typiques de la Sardaigne, ou des *fregolas* faits de semoule qu'elle servait dans un bon potage accompagné de *pane carasau*. Ce pain, original, se démarque des autres préparations du genre par son goût et sa texture spécifiques. Aussi appelé *carta musica*, le *pane carasau* désigne un type de galette à la fois croustillante et fine, très fine. Il est à son meilleur quand il est cuit dans un four à bois.



Photo : Un déjeuner de soleil

Par temps nuageux, Bonaria préparait la *zuppa gallurese* qui, contrairement à son nom, n'est pas une soupe mais un gratin de pain au fromage. Ce gratin se confectionne tout simplement avec du pain rassis, trempé dans du bouillon corsé avec du fromage de brebis. Chez la nonna, ce plat campagnard, savoureux et réconfortant, s'accompagnait simplement d'une bonne salade croquante faite de laitue romaine qu'elle récoltait dans son jardin.

C'est impossible de séjourner en Sardaigne sans déguster du Pecorino, délicieux fromage à base de lait de brebis. Bien que celui-ci se consomme de diverses manières, Bonaria aimait le servir en copeaux ou parfois râpé sur une pizza bianca, qu'elle cuisait sur le grill. La pizza faisait partie du rituel à l'heure de l'apéro. On mangeait avec appétit cette pizza au Pecorino, parfumée au romarin et nappée d'huile d'olive. Parfois, Bonaria préparait une pizza garnie de « l'or de la Sardaigne », une *bottarga* de muges caractérisée par une couleur or ambré, qui a un goût à la fois fort et délicat de poisson, avec un arrière-goût un peu amer, comme un agrume. Dans les deux cas, ces pizzas étaient bienvenues, surtout quand elles étaient accompagnées d'un vin rouge frais à base de cépage Monica, cépage exclusif à l'île qui donne un fruité gourmand, une bonne acidité et un équilibre parfait. C'était là une heure d'apéro parfaite pour bien profiter des vacances.

de blanc d'œuf. Si l'agrumes est omniprésent dans la cuisine sarde, c'est, à mon avis, dans les glaces et les sorbets que son goût se distingue le plus. Voici une recette de glace au citron très appréciée dans la famille de Bonaria. Elle sera très rafraîchissante durant les beaux jours d'été.

Glace au citron et à la sauge

(pour 6 à 8 personnes)

500 g	de crème fleurette
130 g	de sucre semoule fin
2	citrons jaunes, jus et zeste
7	feuilles de sauge fraîche, hachées très finement
300 g	de fraises ou de framboises (facultatif)

Porter à ébullition la crème avec le sucre jusqu'à ce que ce dernier fonde.

Ajouter la sauge finement hachée, les zestes et le jus de citron. Mélanger et laisser refroidir au réfrigérateur pendant une heure puis passer en sorbetière.

Sans sorbetière : réfrigérer le mélange puis le mettre au congélateur. Mélanger toutes les demi-heures jusqu'à ce que la préparation commence à se solidifier puis, une fois congelée, mixer à l'aide d'un robot culinaire.

Notes

La glace restera crémeuse plusieurs jours au congélateur.

On peut servir la glace avec des fraises ou des framboises, une meringue ou un croquant aux amandes.



Employées du mois





*Maeva Di-Ré
et Corinne Pelletier*

Docteures en pharmacie, diplômées de l'Université de Montréal, elles sont spécialistes de l'aide post-partum aux nouvelles mamans. Véronique et Maxime sont fiers de les compter parmi l'équipe d'experts de notre pharmacie.

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

LUNDI AU VENDREDI
9 h à 18 h

SAMEDI
9 h à 17 h

DIMANCHE FERMÉ



familiaprix

**Maxim Charland
et Véronique Segard**
PHARMACIENS

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



**clinique
DENTAIRE**
VAL-DAVID inc.

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

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

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

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



**AUBERGE
DU VIEUX FOYER**
VAL-DAVID



Location de chambres & de chalets

**PROMOTION...
C'est la vie !!!**

À partir de **105 \$**
par nuit/par pers.
(min. 2 nuits)

À partir de **115 \$**
par nuit/par pers.
(1 nuit)

Hébergement au Pavillon Champêtre
Chambre confort plus avec foyer et bain thérapeutique
Souper Table d'hôte (restaurant de Val-David)
Boîte déjeuner à la chambre
Accès au Parc régional

RÉSERVATIONS : 819 322-2686 | 3167, 1^{er} rang Doncaster, Val-David
www.aubergeduvieuxfoyer.com

**café communautaire
La Chapdelaine**

Plateforme d'intégration sociale

BOULANGERIE LUNCH ARTISANAT MATÉRIEL D'ART

Dans notre boutique, tous les articles exposés sont fait à la main par des personnes qui vivent et travaillent à «Maison Emmanuel».

maisonemmanuel.org

2454, RUE DE L'ÉGLISE VAL-DAVID 819.320.0119
CAFELACHAPDELAINE@GMAIL.COM

L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!

CLOUTIER & FILS EXCAVATION
1310, route 117, Val-David, 819 322-1421

PIZZA NIKO'S
950, Route 117, Val-David, 819 322-3422

Faites-vous connaître avec Ski-se-Dit.
7000 lecteurs assidus, chaque mois. 819 323-6417 • isabelle@ski-se-dit.info

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./téléc.: 819 322-7247

PIXEL Créatif

GRAPHISME
IMPRIMERIE | NUMÉRIQUE
LETTREGE | T-SHIRTS | PROMO

TOUJOURS Créative

pour tous vos projets VISUELS ET IMPRIMÉS

1299, rue des Souchets, Sainte-Adèle
450 229-0395 | pixelduocreatif.com
Pixel Créatif

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



ÉVÉNEMENTS

CULTURE

RESTAURANTS

HÉBERGEMENT

ET BIEN PLUS!

Téléchargez maintenant

Présenté par **IMAGE MOBILE.ca**

Pour plus d'info : www.valdavidplus.com • 514 242-2699

**TENUE DE LIVRES
HAMEL**

FRANCIS HAMEL

819 325-3580
www.tenuedelivreshamel.ca



Etienne
SAVARD inc.

Société par actions d'un courtier immobilier

819 322 3666

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



bonjour
Agence immobilière

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

2515, rue de l'Église
VAL-DAVID



VAL-MORIN

Bord de la rivière du Nord, Emplacement paisible et privé. Plain pied avec cachet de 2 chambres, Immense salon avec combustion lente, Cuisine et salle à manger avec vue sur la rivière. Grande galerie couverte coté rivière. Terrain plat de 33 852 pieds carrés. Zone inondable 0-20 ans. Installation septique à refaire.



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Bord du Lac des Sables. Beau condo situé dans le Complexe Le Villageois. Unité du rez-de-chaussée. 2 chambres, Foyer au gaz naturel au Salon, chambre à coucher principale et grand balcon avec vue sur le Lac des Sables, plage privée. Ascenseur, plancher de bois et céramique. 3 rangements, air climatisé. Distance de marche du centre ville et des activités de la Place Lagny. Chiens/chats permis.



VAL-MORIN

Au coeur du beau village de Val-Morin. Charmante propriété avec cachet et bien entretenue au fil des ans. 3 chambres au total et même plus si utilisée en unifamilial. Cour magnifique-ment paysagée, clôturée, coin jardin. Présentement utilisée comme duplex mais possibilité de unifamiliale ou intergénération, il y déjà un accès entre les deux étages par l'intérieur. À pied de l'épicerie, village, théâtre, resto, parc et rivière du Nord pour canot, Kayak et paddle board. Proximité de la plage publique du lac Raymond, du parc régional et linéaire (vélo, ski de fond etc), ski alpin etc. Les deux logements seront disponibles pour l'acheteur.



VAL-DAVID

Attention, rareté ! Emplacement exceptionnel ! Noyau villageois sur une rue privée sans issue, à distance de marche de tous les attraits et services. Maison rénovée en majorité en 2022 : électricité au complet, fenêtres, cuisine, 2 salle de bains, nouveau gypse partout, plancher de bois franc etc. Possibilité d'une 3e chambre à finir facilement au sous-sol. Maison située loin du chemin, avec terrain de 14 034 PC.



VAL-DAVID - 399 000 \$

Emplacement privé, surélevé par rapport à la route. Spacieuse et lumineuse propriété de 3 chambres. Sous-sol aménagé pour espace supplémentaire ou invité. Vue panoramique des magnifiques montagnes du parc de Val David. Grand salon avec foyer, plafond cathédrale. Atelier détaché de 24X16. À proximité du cœur villageois et ses attraits, parc régional et linéaire, activités de plein air, ski alpin, ski de fond, vélo, marche en montagne etc. **MLS 27682571**



VAL-DAVID - 375 000 \$

Emplacement privé, intime et boisé de 42 560 pieds carrés. Vue panoramique de la montagne à l'arrière. Maison de 2 chambres et 2 salles de bain. Garage double 28x31 avec plancher en sable et toit de tôle. Le côté gauche du garage est d'une hauteur de 13 à 15 pieds environ. Au bout d'une rue sans issue et privée, entretien de la rue 500\$ pour 2021-22. Accès notarié à la plage du lac Paquin sur la rue Gascon est. **MLS 20672499**

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

CONTACTEZ-MOI
819 322-3666
ESTIMATION GRATUITE

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

TERRAINS À VENDRE

VAL-DAVID

Prix demandé : 52 500 \$ - MLS 10872937

Secteur du domaine Chanteclair. Accès au lac à la truite avec cotisation. Certaines restrictions de construction du Domaine Chanteclair (construction de type chalet suisse). Desservi par l'aqueduc municipal et Hydro. À proximité de tous les services ainsi que des activités de plein air.

VAL-DAVID

Prix demandé : 200 000 \$ - MLS 28516711

Terrain de 17.91 acres avec une partie en montagne. À environ 5 km du cœur du village de Val David. Desservi par l'électricité. Zonage EF-05.

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Prix demandé : 59 000 \$ - MLS 27593040

Terrain plat 43 149 PC, coin de rue, ayant façade sur une rue privée, sans issue et aussi sur une rue publique. À environ 5 minutes du centre-ville, des services et activités.

SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

Prix demandé: 135 000 \$ +TPS/TVQ- MLS 13958415

Nouveau domaine : Le Boisé des Marguerites. Magnifique domaine en montagne Terrain #27, boisé de feuillus d'une superficie 74 907 pieds carrés. À ± 6 km du cœur du village de Val David, écoles primaires et ses activités de plein air. Rue sans issue. Voir addenda pour condition.

VAL-DAVID

Prix demandé : 119 000 \$ +TPS/TVQ- MLS 27494533

Beau terrain (#1) de 58 833 PC. Un accès au Lac Paquin notarié sera inclus dans la vente et enregistré lors de l'acte de vente. Traversé par un ruisseau. À proximité du parc du secteur lac Paquin et de l'accès de l'Autoroute 15. À ±4km du village de Val-David et ses attraits. Le nouveau numéro de lot est en voie d'être enregistré officiellement. Location court terme n'est pas permise