



LE TEMPS  
de Vivre



# Pour les jeunes de cœur!



## On bénévoles

Pleins feux sur la  
Semaine de l'action  
bénévole 2022  
page 10



## On sort

Tête-à-tête  
avec  
Patrick Norman  
page 11



## On cuisine

Se sucrer  
le bec  
en famille!  
pages 28-29

## On sort avec papi et mamie

### #1 Parc Omega en toute saison

Situé à Montebello, en Outaouais, le Parc Omega propose un parcours safari de 12 km à faire avec votre véhicule afin de découvrir les animaux sauvages du Canada. Wapitis, bisons, loups, ours et renards sont notamment au rendez-vous dans leur environnement naturel! Ouvert toute l'année, le Parc propose de nombreuses activités dont l'observatoire des loups, un coup de cœur de l'équipe de rédaction! **Pour en savoir plus: [www.parcomega.ca](http://www.parcomega.ca)**

### #2 Musée canadien de l'histoire

Situé à Gatineau sur les rives de la rivière des Outaouais, le célèbre Musée canadien de l'histoire accueille plus de 1,2 million de visiteurs chaque année, un achalandage qui en fait l'institution muséale la plus visitée au Canada. **Pour en savoir plus: [www.museedelhistoire.ca](http://www.museedelhistoire.ca)**

### #3 Sortie au cinéma

Peu importe la météo, une sortie au cinéma est un classique dont on ne se tance pas! Il suffit de choisir un film adapté à l'âge de vos cocos, et hop, la magie opérera dès que l'écran s'animera. Plusieurs salles proposent des films en après-midi en plus des projections en soirée, une option intéressante pour les familles.

### #4 Glissades du Domaine des Pays d'en Haut

Avec ses pistes à couper le souffle et sa dénivellation de 80 mètres, Les Glissades du Domaine, situées à Piedmont dans les Laurentides, sont une activité hivernale qui saura ravir petits et grands! Accessible pour toute la famille, on y retrouve quatre niveaux de difficulté et cinq types d'embarcations pour votre plaisir. **Pour en savoir plus: [www.glissade.ca](http://www.glissade.ca)**

### #5 Jeux d'évasion

Les jeux d'évasion ont la cote! Lors de ces aventures aux scénarios variés, vous devez déchiffrer les intrigues et trouver des indices en groupe. « Faites connaissance d'un monde soigneusement conçu pour vous plonger dans une expérience passionnante – un monde dans lequel on rentre facilement, mais où il faut déployer toute son intelligence et ses capacités d'observation pour s'en sortir », souligne Mission Liberté ([www.missionliberte.com/fr](http://www.missionliberte.com/fr)) située à Mont-Tremblant. L'entreprise invite les visiteurs à prendre connaissance de leurs recommandations d'âge pour chaque jeu. Du côté de l'Outaouais, au Maître du jeu ([www.maitredujeu.ca](http://www.maitredujeu.ca)), à Gatineau, on propose quatre scénarios de jeux immersifs. L'âge minimum pour participer à un scénario chez Maître du Jeu est de 10 ans.



## Activités à faire avec les petits-enfants

### #6 Baignade intérieure

Que ce soit pour faire quelques longueurs, réaliser la plus belle bombe au tremplin ou jouer à s'éclabousser, une visite à la piscine est un coup de cœur pour plusieurs petits et grands! Plusieurs villes proposent des bains libres à leur piscine municipale, certaines étant équipées de jeux d'eau pour les enfants.

### #7 Jouer à des jeux de société

Les jeux de société sont une activité rassembleuse très populaire! Beau temps, mauvais temps, des restaurants et salons ludiques accueillent les visiteurs pour jouer sur place et/ou dénicher un jeu à ramener à la maison. Pourquoi ne pas initier vos petits-enfants à vos jeux favoris, tester les leurs ou en découvrir de nouveaux avec eux? Il est notamment possible de jouer à L'Entropique à Mont-Laurier ([www.lentropique.com](http://www.lentropique.com)), au bistro Pärlié à Gatineau ([www.parlebistro.com](http://www.parlebistro.com)) et au restaurant La Table Ludique à Ste-Agathe-des-Monts.

### #8 Visiter un magasin de bonbons

Avez-vous le souvenir d'entrer dans un magasin de sucreries et de rester bouche bée devant l'abondance de délices de toutes les couleurs? Visiter un magasin de bonbons est un vrai régal pour les yeux... et les dents sucrées! Attention, les petits-enfants pourraient en ressortir avec des étoiles dans les yeux... et beaucoup d'énergie. Que ce soit chez Noires Réglisses, à Mont-Tremblant, Bonbons et cie, à Saint-Sauveur, Sweet Candy, à Mont-Laurier, ou au coin jujubes au Local à Ste-Agathe-des-Monts, plusieurs commerces proposent une sélection de bonbons à en mettre plein la vue!

### #9 Une journée multiactivités au Mont Blanc

Ski Mont Blanc à Mont-Blanc est passé en mode 2.0 cette année en ajoutant une foule d'activités à son offre et le développement 4 saisons se poursuit. Que vous optiez pour le ski ou la planche à neige, la raquette ou encore, le chien de traîneau sur le versant Nord, petits et grands seront ravis de découvrir ce vaste territoire. Aussi, le tout nouveau Petit Café Bistro au pied des pistes ouvre ses portes toutes les fins de semaine, sans oublier le Foodtruck La Conserverie – La Tablée. La Tablée des Pionniers est de retour en présentiel avec la même ambiance rassembleuse sous une nouvelle formule.

[skimontblanc.com](http://skimontblanc.com)  
[latableedespionniers.com](http://latableedespionniers.com)



# LA TABLÉE DES PIONNIERS

La haute gastronomie de la cabane !

**À volonté**

**59\$ par adulte**

**29\$ par enfant**  
(12 ans et moins)

**Enfant de 3 ans et moins  
GRATUIT**

+ taxes | Pourboire et services en sus  
Plat à partager au coût de 15\$ en option

OUVERT jusqu'au 1<sup>er</sup> mai (et le lundi de Pâques)

ANIMAUX SUR PLACE  
POUR LE PLAISIR  
DES PETITS ET GRANDS

**Chansonnier  
sur place**

Vendredi soir  
Samedi soir  
Dimanche en  
après-midi



 On se présente

# Heureux d'un printemps...



**L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE**  
info@tempsdevivre.ca

**Le printemps est à nos portes et toute l'équipe du Temps de Vivre vous a concocté un numéro rafraîchissant, rempli de conseils en toute genre, d'idées de sorties culturelles et d'escapades actives et gastronomiques, que ce soit pour une activité en solo, en couple, avec les petits-enfants ou avec toute la famille. Faites le plein de bonnes ressources pour commencer la belle saison du bon pied.**

Découvrez également des organismes impliqués dans la communauté, des entrevues passionnantes avec des artistes et athlètes inspirants. Nos chroniqueurs vous en mettent aussi plein la vue avec des sujets d'actualité qui touchent autant le voyage et les loisirs, que la sécurité, les finances et la santé.

## En vedette dans cette deuxième édition papier :

- Zoom sur l'Université du 3<sup>e</sup> âge
- Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire
- Le chroniqueur sportif François Belle-Isle jase de course printanière
- Entretien avec la triathlète Louise Atkinson Clark
- On plonge dans la semaine de l'action bénévole
- Dernier tour de piste avec Patrick Normand
- 10 conseils pour réussir vos semis avec brio
- Suggestions d'activités à faire avec les petits-enfants
- 10 conseils pour partir en voyage par le boulingueur Gérald Coderre
- Sortie en famille à la cabane à sucre
- Recette signée Érable du Québec pour se sucrer le bec
- Les copropriétés ont la cote

## Bonne lecture!

Surveillez également notre site Web [www.tempsdevivre.ca](http://www.tempsdevivre.ca) pour découvrir des articles exclusifs!

  
**Maison du  
Casse-tête**

[maisonducassetete.com](http://maisonducassetete.com)

**SAINTE-ADÈLE**  
1453 rue Barbeau  
Sainte-Adèle Qc.  
J8B 1G6  
450 229-3222

**BLAINVILLE**  
1320A boul. du Curé-Labelle  
Blainville Qc.  
J7C 2N8  
450 419-7888

**10% DE RABAIS**

Sur tous les casses-têtes  
en magasin  
pour tous les membres  
de la FADOQ

## UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE

# Pour le plaisir d'apprendre avec l'UTA

L'Université du 3<sup>e</sup> âge comporte 29 antennes universitaires qui offrent des formations dans 11 régions du Québec aux personnes de 50 ans et plus. L'Université de Sherbrooke et ses antennes universitaires du troisième âge sont membres de l'Association internationale des universités du troisième âge (AIUTA).



**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

Fondée en 1976, l'Université du 3<sup>e</sup> âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement.

En moyenne, 800 activités sont offertes chaque année à travers le Québec soit 400 activités par session. Il faut dire que 600 bénévoles collaborent à l'organisation de ses activités et que la pandémie n'a certes pas facilité les choses. Il a fallu s'adapter pour réussir.

Même si cela comporte son lot de défis, il est toujours possible de continuer à apprendre à distance même si cela peut s'avérer un défi avec la technologie qui évolue rapidement et constamment. La situation actuelle a exigé un certain niveau d'adaptation, mais rien n'est impossible quand on veut réussir.

À l'UTA, les formations de type auditeur libre sont offertes sous forme de cours, de séminaires, d'ateliers ou de conférences sur des sujets tels: les arts, l'histoire, la langue, la littérature, la philosophie, la politique, la santé, l'environnement et les sciences pour en nommer que quelques-unes. La durée des cours varie entre 2 à 10 semaines. Aucun diplôme préalable n'est exigé et les cours ne comportent pas de travaux, d'examens ou de crédits non plus.

Pour vous donner une idée de l'intérêt suscité par ce projet, à la session d'hiver de 2021, au-delà de 5 000 personnes se sont inscrites et ont suivi plus de 50 différentes formations en ligne par l'entremise de l'application TEAMS. Pour la session de l'automne 2021, il y a eu environ 2 000 participants et 20 cours offerts.

« Alors, si vous voulez faire partie de cette nouvelle vague de citoyens aînés dynamiques et responsables, consultez notre programmation pour déterminer quelles formations vous intéressent, indique l'UTA. Et si le cœur vous en dit, l'Université du 3<sup>e</sup> âge est toujours à la recherche de bénévoles pour effectuer des tâches variées. C'est aussi une bonne façon de rompre l'isolement étant donné que les mesures sanitaires risquent de durer pour encore un bon bout de temps tout en faisant travailler nos méninges... »

## ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous êtes unique, faites appel  
à une compétence unique :

laboratoirebelanger.ca

1 800 481-7434



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

### Antenne des Laurentides

Existe depuis déjà 22 ans.

Personne-ressource: Marie-Andrée Clermont  
450 224-4266 clermont7051@outlook.com

### Antenne de la région de Mont-Tremblant

Existe depuis environ 21 ans.

Personnes-ressources: Yves Lachapelle  
819 321-5494 et Pierrette Cardinal  
819 425-5427 utatremlant@gmail.com

**Directeur administratif**  
Sylvain Lacasse  
slacasse@inmedias.ca

**Directrice développement**  
Chantal Roussel  
croussel@inmedias.ca

**Directrice finances/  
ressources humaines**  
Katy Dufresne  
kdufresne@inmedias.ca

**Directrice de l'information**  
Marilou Séguin  
msequin@inmedias.ca

**Directrice des ventes**  
Nathalie Chalifoux  
nchalifoux@tempsdevivre.ca

**Directeur de l'infographie**  
Marc Cadieux  
mcaieux@inmedias.ca

**Graphistes**  
Julie Leclerc  
Émilie Constantineau  
Martine Cotton  
Jessica Lacroix  
Tanya Laframboise  
Samantha Doiron

**Gestion de communauté**  
Jacob Chartrand  
jchartrand@inmedias.ca

### TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 4 RÉGIONS             | 36 120 |
| LAURENTIDES           | 19 000 |
| HAUTES-LAURENTIDES    | 31 000 |
| OUTAOUAIS             | 11 000 |
| VALLÉE DE LA GATINEAU |        |

Imprimé par Transcontinental Transmag  
Propriété de In Médias inc.

# RÉDUISEZ VOS DOULEURS ARTICULAIRES

RÉSULTATS  
EN **5** JOURS<sup>+</sup>



## RETROUVEZ VOTRE VIE ACTIVE !

Genacol® Anti-Douleur est une solution naturelle et cliniquement prouvée<sup>(1)</sup> pour soulager les douleurs liées à l'arthrose.


Cette formule exclusive combine le **Collagène AminoLock®** ultra-hydrolysé à la **Membrane de Coquille D'Oeuf Soluble**.

Grâce à ses technologies brevetées<sup>(1)</sup>, **Genacol® Anti-Douleur** aide à réduire les douleurs articulaires en 5 jours<sup>+</sup>. **Oui, 5 jours !**

Ne laissez plus vos articulations douloureuses prendre le dessus. Faites confiance au **Supplément pour la santé articulaire le plus vendu au Canada\*** et retrouvez les plaisirs d'une vie active !



\*Selon le rapport de ventes IQVIA Consumer Health Insights (Canada) se terminant le 1 janvier 2022 (dernières 52 semaines – National incl. T.N.L. GB+DR+MM)

 Entreprise familiale  
fièrement québécoise

NOUVEAU FORMAT  
ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES  
AUSSI DISPONIBLE !

**Genacol®** tu me fais du bien!



**3\$ DE  
RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol®  
Anti-Douleur 90 ou 150 capsules  
**VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022**

**AU CONSOMMATEUR :** Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au [info@genacol.ca](mailto:info@genacol.ca) pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. **CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022.**

**AU DÉTAILLANT :** Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valable au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 31 août 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.



\*3500511\*

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. <sup>†</sup> Les résultats peuvent varier. <sup>(1)</sup> Consultez les études cliniques et les brevets sur [genacol.ca](http://genacol.ca)





Le livre « Ô Paradis », de Réjean Millaire, est publié aux Éditions Lo-Ély. Pour rejoindre l'auteur, (819) 587-4710, rejean.millaire@lino.sympatico.ca ou via [www.facebook.com/rejeanmillaireauteur](http://www.facebook.com/rejeanmillaireauteur). (Photo gracieuseté)

Originaire de Ferme-Neuve dans les Hautes-Laurentides, l'auteur Réjean Millaire partage son temps entre la fiscalité et l'écriture. Sa famille, ses sorties publiques pour des séances de signatures et ses périodes de créativité occupent son temps. « Sauf pendant la période des déclarations de revenus, je vis maintenant au rythme d'un retraité dont la priorité est de vivre pleinement sa retraite, sans contraintes en laissant libre cours à la créativité », se plaît-il à répéter.

## RENCONTRE AVEC L'AUTEUR RÉJEAN MILLAIRE

# « Écrire c'est mettre en mot les émotions »

**JULIETTE PISSARD**  
info@tempsdevivre.ca

Réjean Millaire est un auteur au parcours singulier. Ancien comptable, reconverti dans l'écriture de roman, c'est un observateur actif qui puise son inspiration dans la vie de tous les jours. Après la sortie de son premier roman *Justice et conséquences*, un thriller juridique palpitant, l'écrivain change totalement de registre avec son livre *Ô Paradis*.

**Votre second roman Ô Paradis dépeint les déboires du quotidien dans une résidence pour personnes âgées au travers d'une intrigue délirante. Vous y abordez la question de la vieillesse, de l'aide médicale à mourir, du pardon. Pourquoi avoir choisi ces thématiques?**

Ma mère a vécu dans une résidence pour personnes âgées pendant plusieurs années. Atteinte d'Alzheimer elle avait besoin d'une prise en charge totale. J'ai donc passé beaucoup de temps auprès d'elle et j'ai pu observer la vie des résidents entre eux, mais aussi avec le personnel soignant. C'est un endroit particulier où il est question de déclin et de dépendance, mais dans lequel il y a aussi beaucoup de vie, beaucoup de rires.

**On sent dans votre livre que vous avez à cœur de parler des soignants qui travaillent auprès des aînés. Qu'est-ce qui vous a autant touché?**

J'ai rencontré là-bas des gens qui font un travail remarquable. C'est même plus qu'un travail, c'est une vocation! Ils ont un rôle crucial, car ils établissent un lien de confiance avec les résidents qui sont parfois très seuls. Les soignants sont là pour leur

tenir la main et les accompagner jusqu'au bout. Il y a un lien très fort qui se crée entre eux.

**Vous parlez de l'aide médicale à mourir, un sujet très actuel. Pourquoi est-ce important pour vous?**

J'ai vu mes deux parents décliner jusqu'à devenir méconnaissables, je veux pouvoir choisir le moment où je partirai. Je ne veux pas perdre ma dignité. Je n'ai pas peur de mourir, j'ai peur de la vieillesse, de la maladie, de ne plus être capable de faire les choses par moi-même.

**Est-ce que l'écriture n'est pas finalement un moyen de déjouer la mort?**

Oui, on s'achète sa place d'immortalité sur la planète en écrivant. Écrire c'est mettre en mot les émotions. Je voulais qu'il y ait une trace de moi après ma mort, une trace réelle. Et puis surtout je voulais laisser à mes petits-enfants un souvenir de moi tangible. Qu'ils puissent être fiers de leur grand-père. Ce sont eux qui m'ont poussé à écrire.

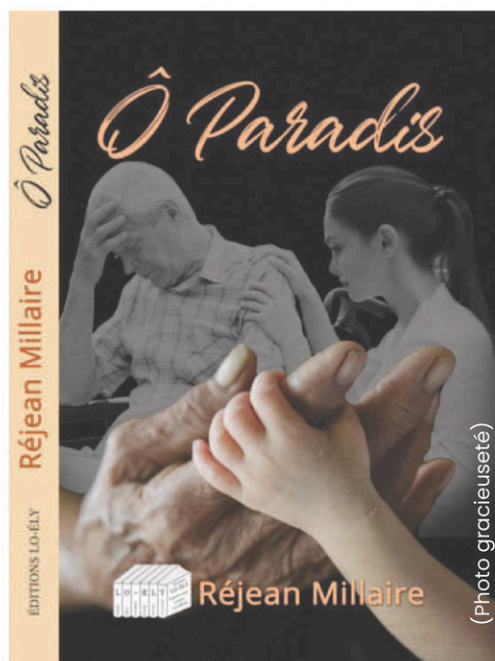
**Vous êtes donc arrivé à l'écriture tardivement, quel a été le déclic?**

Oui! À l'approche de la retraite, j'avais l'angoisse de devenir inactif.

J'ai toujours voulu écrire, mais je ne pensais pas en être capable. Puis j'ai dépassé mes peurs et je suis passé à l'action. J'ai mis quatre ans pour écrire mon premier roman *Justice et conséquences* et deux pour écrire celui-ci. Je suis actuellement en train d'écrire le troisième. Ça demande beaucoup d'investissement et de persévérance, mais c'est une belle aventure!

**Un petit mot pour vos lecteurs?**

« J'ai été beaucoup touché par les personnes qui sont venues frapper chez moi pour me demander une dédicace, acheter un livre, ou simplement discuter. Ma porte est toujours ouverte!



(Photo gracieuseté)



## RESSOURCES AUX AÎNÉS ET LEURS PROCHES

Tous les services aux personnes âgées de la **MRC des Laurentides**, dans un seul répertoire. Disponible à votre hôtel de ville et dans les organismes près de chez vous.

### PROCUREZ-VOUS GRATUITEMENT VOTRE BOTTIN

- SOUTIEN À DOMICILE / PROCHES AIDANTS
- DROITS
- MALTRAITANCE / ABUS / VIOLENCE
- ÉCOUTE / INFORMATION / RÉFÉRENCE
- SANTÉ MENTALE
- TRANSPORT

## Une rencontre intergénérationnelle au féminin dans les Laurentides

**Et si on allait à la rencontre des femmes de tous les âges ? Qu'est-ce qu'elles auraient à se dire ? Quelles seraient leurs opinions d'hier à aujourd'hui ?**

Pour souligner la Journée internationale des droits des femmes, la FADOQ – Région des Laurentides a initié un rendez-vous intergénérationnel signé au féminin.

Âgées entre 16 et 80 ans, ces femmes se sont assises ensemble, le temps d'une rencontre et elles ont échangé un texte, inspiré par la condition féminine sous tous ses angles.

« Vis toutes les étapes de ta vie dans l'épanouissement et avec ton cœur. Dans la vie, c'est le cœur qui nous fait le plus avancé », mentionne la sagesse à la jeunesse.

« Ce fut une rencontre enrichissante, de pouvoir constater l'affirmation d'une adolescente pour la femme qu'elle est, épanouie et engagée. Cette expérience m'a procuré un immense bonheur. Ce sont les futures citoyennes qui prendront une place encore plus grande dans la société et les sphères du pouvoir social, économique et politique », ajoute l'une des participantes.

**L'intergénérationnel est vecteur de la cohésion sociale.** Il aide les aînés à mieux vieillir, stimule l'intellectuel et favorise la transmission des valeurs et du savoir entre les générations. Ces liens sont au bénéfice de la société dans son ensemble.

Il est essentiel de tisser des liens au-delà des barrières sociales, et ce peu importe l'âge.

La jeunesse d'aujourd'hui encourage les aînés à sortir de leur routine, et ces derniers partagent leur expérience et leur histoire. Ainsi, se fonde une relation basée sur l'échange, l'égalité et la réciprocité.

La société peut tendre à sous-estimer la richesse de la sagesse et l'apport de la jeunesse au cœur du développement communautaire. Cette rencontre est une démonstration que nous devons multiplier ces occasions d'échanges, de partage et d'apprentissage.

**Vous désirez en savoir davantage ?**

Visitez [duoenaction.com](http://duoenaction.com) ou contactez-nous [duoenaction@fadoqlaurentides.org](mailto:duoenaction@fadoqlaurentides.org)

Il est également possible de nous soumettre vos idées et projets.



# Un pas vers le printemps

**FRANÇOIS BELLE-ISLE**  
info@tempsdevivre.ca

**Un pas devant l'autre, locomotion de base dont on se sert depuis notre tendre enfance. Parfois lente, parfois plus rapide, l'allure que l'on adoptera fera en sorte que l'on arrivera plus vite à notre destination. Ainsi, on court.**

La course à pied représente fort probablement le sport le plus simple à pratiquer, à la base, il faudra choisir l'espadrille la plus convenable pour nos besoins, en tenant compte de votre niveau. De plus, quelle sera votre surface de course privilégiée? La course en sentiers gagne de plus en plus de terrain depuis quelques années, mais l'espadrille conçue pour les sentiers n'a pas les mêmes propriétés que l'espadrille conçue pour le bitume. Aussi, la morphologie de votre pied pourrait avoir une incidence sur votre choix. Dans le doute, ayez recours aux services d'un commis compétent dans une boutique spécialisée pour la course à pied.

**Toutefois, avant de fouler le bitume, les sentiers ou la piste d'athlétisme, je vous offre les conseils suivants:**

- #1 Gare aux premières sorties au cours desquelles on se laisse emporter par l'euphorie du coureur. On se laisse ainsi prendre au piège du trop, trop vite.
- #2 Adoptez un rythme plus lent que plus vite, et soyez raisonnable dans votre distance à

parcourir. Gardez en tête votre niveau actuel de condition physique, pas le niveau que vous souhaitez atteindre.

- #3 Courez avec un partenaire si possible. Le temps passe plus vite.
- #4 Préparez votre corps à l'impact de la course. Bien que ce soit un sport simple à pratiquer, la course à pied est exigeante physiquement en grande partie à cause de l'impact causé par l'action répétitive du contact du pied au sol.

En lien avec le conseil numéro 4, les forces exercées sur le corps lors de la course sont assez grandes, d'où l'importance de préparer sa musculature bien avant nos premières escapades. En fait, les forces externes sont multidirectionnelles, mais la plus importante est celle produite par l'impact du pied au sol. Ainsi, à chaque pas, le corps absorbe 1,5 à 2 fois votre poids corporel! À chaque pas! Imaginez donc sur une distance de 5 km, 10 km ou plus. Pour contrer ces forces et surtout les effets sur le corps, il importe de s'adonner à des exercices de renforcement musculaire qui préparent à la course.



(Photo Depositphotos)

## Voici des exercices ciblés pour la course à pied

| Exercices                                    | Région musculaire ciblée                       | Séries et répétitions                                    |
|--|--|--|
| Squats variés: avant, arrière, sur une jambe | Cuisses, fessiers, adducteurs, ischio-jambiers | 3-4 séries de 12-15 réps. Repos entre les séries: 1 min. |
| Fentes variées: avant, arrière, latérale.    | Fessiers, cuisses                              | 2 séries de 15 réps. pour chaque jambe. Repos: 1 min.    |
| Extension des mollets                        | Soléaires, gastrocnémiens                      | 3 séries 20 réps. Repos: 30-45 secondes.                 |
| Pompes                                       | Ceinture scapulaire                            | 1-2 séries de 15-20 réps. Repos: 30 secondes.            |
| Planche abdominale                           | Pilier abdominal                               | séries de 60 à 75 secondes. Repos: 30 secondes.          |

Note: ces exercices peuvent être exécutés avec ou sans haltères.

### Un peu de moi!

En juin 2019, après une carrière bien remplie à titre d'enseignant en éducation physique à l'école secondaire catholique régionale de Hawkesbury dans l'Est ontarien, j'ai décidé d'annoncer ma retraite. Parallèlement à ma carrière d'enseignant, j'ai toujours été entraîneur, non seulement auprès des élèves de mon école, mais également auprès d'une clientèle adulte et ce, depuis plus de 35 ans. Course à pied, course en sentiers, vélo, nage, triathlon, ski de fond, ski alpin...

## NOUVEAU À STE-AGATHE-DES-MONTS

BOUTIQUE MES PETITES LAINES



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

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

Laines de teinturières québécoises  
Laines commerciales de qualité supérieure

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

### COURS DÈS L'AUTOMNE POUR TOUS LES NIVEAUX

Boutique  
Sacs à projets | Livres de tricots  
Huiles essentielles | Chandelles

Les mercredis pm  
«Tricot-Jasette»  
dès 13h en  
boutique!

Places limitées



Louise Atkinson Clark planifie pour 2022 les compétitions suivantes: le demi-Ironman Victoria pour se qualifier pour les mondiaux à Saint George (Utah, États-Unis), le triathlon de Drummondville pour se qualifier pour les mondiaux en 2023 en Espagne, les mondiaux de triathlon sprint de Montréal, le demi-Ironman de Tremblant le 26 juin 2022 et le marathon de Londres.

## TRIATHLÈTE DE 71 ANS

# Entretien avec l'inspirante Louise Atkinson Clark

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

Après plusieurs blessures et un accident de la circulation qui aurait pu lui coûter la vie, la septuagénaire, qui vit à Mont-Tremblant, participera à plusieurs triathlons et marathons en 2022 et 2023. Rencontre avec une femme passionnée, pétillante et pleine d'humour.

Ancienne infirmière et grande amatrice de musique classique, Louise Atkinson Clark, qui s'entraîne six jours par semaine, pratique depuis longtemps les trois sports qui composent le triathlon olympique, mais ne se voyait pas les enchaîner: 1,5 kilomètre de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

C'est en 2005 qu'elle entend parler du triathlon sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course). Elle débutera sur cette distance en 2006, pour aller ensuite aux mondiaux de triathlon en 2010 à Budapest et au demi-Ironman de Mont-Tremblant en 2012 (1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course).

« Je disais que je ne ferais jamais de demi-Ironman, mais là c'était dans ma cour d'entraînement à Tremblant. Cela s'est vraiment bien passé, raconte l'athlète. Au Québec il n'y a pas beaucoup de monde dans ma catégorie d'âge [70-74 ans]. Lors des championnats mondiaux, il y a les meilleures de chaque pays. »

Une épreuve de taille l'attendait en 2015, alors que seule sur son vélo, elle se fait renverser par une voiture et s'en sort miraculeusement, avec dix-huit fractures, un pneumothorax et une commotion cérébrale. « Cela a changé ma vie. Ma forme physique m'a sauvé », confie-t-elle.

### Des compétitions sur toute la planète

La championne a participé à des compétitions partout dans le monde: Londres, Ottawa, Edmonton, New York, Rotterdam, Lausanne. En Australie elle termine 2<sup>e</sup> au triathlon olympique de Gold Coast 2018, 1 minute 30 seulement derrière une Américaine qui lui dira à la fin: « Toi, tu vas faire peur ».

Si avec la COVID de nombreuses épreuves ont été annulées depuis 2020, elle a tout de même pu participer en 2021 au demi-marathon de Saint-Sauveur et au triathlon de Gatineau. « Je pense qu'à 80 ans je ferai toujours du triathlon. Je suis très disciplinée », indique l'athlète.

### Tremblant, son petit coin de sérénité

Depuis deux ans, elle habite à Mont-Tremblant, où pendant sept ans elle louait un petit chalet et s'entraînait déjà. « J'adore être ici. Je demeure à quatre km de la montagne. Quand je prends la route, sans feu de circulation, je suis tellement heureuse. Je nage au complexe aquatique, je fais du vélo sur une base chez moi et je cours dehors en toute saison, même l'hiver. Je fais aussi du ski de fond et alpin. Nous avons ici de bons terrains de jeux », conclut-elle.

Louise Atkinson Clark, 71 ans, compte toujours faire des triathlons à 80 ans. (Photo Jean-Marie Savard - Archives)



POUR VOUS  
PERMETTRE DE  
RESTER ACTIF!



Clinique  
**MOUVEMENT OPTIMAL**

### BOUGER SANS DOULEUR ET BOUGER MIEUX POUR ÊTRE EN SANTÉ!

Physiothérapie  
Ergothérapie  
Thérapie du sport  
Kinésiologie  
Ostéopathie  
Massothérapie  
Acupuncture  
Nutrition et naturopathie

Nos professionnels de la santé hautement qualifiés et dévoués travaillent de pair afin de vous donner le meilleur service qui soit.

Rendez-vous disponible rapidement.

Accès direct sans prescription médicale.

Clientèle privée, CNESST et SAAQ sont bienvenues.



SUR RENDEZ-VOUS

384, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 2Z9

819 425-8889 ou 1 866 553-8889 | [mouvementoptimal.com](http://mouvementoptimal.com)

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2022

# Le cercle vertueux du bénévolat

**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

La semaine de l'action bénévole de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) se tiendra du 24 au 30 avril 2022 sous le thème « Bénévolat change la vie ».

Cette année, pour cette 48<sup>e</sup> édition, la FCABQ veut en effet mettre l'emphase sur le fait que bénévolat change la vie, en premier lieu, des bénévoles eux-mêmes.

Devenir bénévole c'est avant tout avoir le désir d'aider les autres, de se sentir utile tout en s'offrant un moment de plaisir, de joie, de mieux-être collectif, d'accomplissement, de satisfaction personnelle et

de fierté, indique l'organisme. Le bénévolat on le fait pour la cause, pour l'engagement, pour des questions de valeurs, de partage et d'entraide et surtout parce que l'on souhaite faire une différence positive dans la vie des gens qui en ont besoin. On le fait aussi par passion, par compassion et surtout dans le respect. Une histoire d'amour pour soi et pour l'autre.

Si vous faites déjà du bénévolat, vous savez assurément que cela est bénéfique pour votre santé physique et mentale. La participation à des activités enrichissantes vous permet soit d'acquérir de nouvelles compétences, de nouvelles connaissances ou encore de sortir de l'isolement.

« Le bénévolat change aussi la vie de ceux à qui on tend la main. En effet, chaque geste, quel qu'il soit, a un effet bénéfique auprès des bénéficiaires », souligne la FCABQ. C'est se faire du bien en faisant du

bien et de donner tout en recevant en plus de rendre le monde meilleur.

C'est faire une différence positive dans la vie de quelqu'un. De plus, cela contribue à l'aspect de solidarité collective et c'est une source de richesse inestimable pour la communauté. Le fait de tendre la main aux bénéficiaires permet de favoriser leur contribution et leur implication en tant que citoyens au sein de la société, de contribuer à l'esprit de solidarité et c'est une source de richesse inestimable pour l'épanouissement de tous. Enfin, faire du bénévolat, c'est faire une différence dans la vie des gens un geste à la fois et de changer la vie d'une société toute entière. Changez une vie, c'est changer le monde!

(Photo Unsplash)

### EN CHIFRES

Il existe 114 centres d'action bénévoles répartis dans presque toutes les régions du Québec qui comptent en tout 35 000 bénévoles qui offrent leurs services à près de 6 000 organismes et institutions.



**Centre d'entraide  
la Samaritaine**  
de Mont-Tremblant

120, chemin de Brébeuf, Mont-Tremblant  
819 429-5938 | www.lasamaritaine.ca

## 2021 UNE ANNÉE DE DÉFIS

**200** Paniers  
de Noël

**9 553** Heures  
de bénévolat

**1662** Ménages venus au  
comptoir alimentaire  
totalisant 3 026 personnes

**122 000\$** remis à la  
communauté dans nos  
différents fonds d'aide

**34 500** Clients à la Samaritaine  
et au Pavillon de Meubles  
Claude Émond

Valeur de **680 000\$**  
en nourriture remis  
à la communauté

**15** Aides scolaires

**23** Aides ponctuelles

UN IMMENSE  
**MERCI**  
DE VOTRE SOUTIEN À NOTRE MISSION  
ENSEMBLE, COMBATTONS LA PAUVRETÉ





« J'ai un mot pour résumer ma carrière: reconnaissance. Je me sens chanceux. Je n'ai jamais voulu être une vedette. J'ai toujours voulu faire une différence, si infime soit-elle, dans la vie des gens. C'est la plus belle récompense qu'un artiste puisse espérer, vraiment. Il faut aimer pour durer. »  
— Patrick Norman

## APRÈS PLUS DE 50 ANS DE CARRIÈRE

# Dernier tour de piste pour Patrick Norman

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

Patrick Norman prépare, à 75 ans, sa dernière tournée au Québec, passant par les Laurentides et l'Outaouais. Le chanteur country québécois sera en concert le 22 mai 2022 à Sainte-Agathe-des-Monts et le 23 juillet 2022 à Gracefield. Échanges avec un artiste charmant, humble et passionné.

Patrick Norman est connu pour ses succès comme *Quand on est en amour*, *Mon cœur est à toi*, *Let's Try Once* ou *La guitare de Jérémie*.

Son 33<sup>e</sup> album *Si on y allait*, a été enregistré fin 2019 à Nashville, berceau de la musique country, pour ses 50 ans de carrière.

*Quand on est en amour* ou *La guitare de Jérémie*. Cet album a vraiment pris naissance à Nashville dans le fameux studio *Sound Emporium*, qui fêtait ses 50 ans. Les arrangements, avec des musiciens incroyables, ont fait renaître mes anciennes chansons.

### Votre tournée débute actuellement, est-ce la dernière?

Avec la COVID, ma tournée débute seulement. Cela sera la fin de ma carrière musicale ensuite. Dans cinq ans j'aurai 80 ans, les tournées demandent trop de préparations. Je voulais choisir le moment, il faut savoir se retirer avec élégance. Je continuerai des collaborations, mon épouse Nathalie Lord fait ses propres disques que je produis. Mais je ne rechercherai plus la lumière.

### Avez-vous en tête des moments particuliers dans votre carrière?

Un grand souvenir devant 200 000 personnes pour la fête du Québec. Nous avons repris *La guitare de Jérémie* avec Michel Cusson et Steve Hill. Si je remonte en arrière, je faisais partie en 1974 des cœurs pour la tournée québécoise du chanteur français Gilbert Bécaud, « monsieur cent mille volts ». J'ai compris pourquoi il était tant aimé. Un honneur et une grande école. En Louisiane, j'ai découvert le guitariste Leo Nocentilli dont les succès sont planétaires.

### Lors d'un spectacle à Mont-Tremblant, vous aviez déclaré « les Laurentides, c'est ma place »?

J'ai eu un chalet dans les Laurentides que j'ai vendu en 2019 et je le regrette. Il était sur le bord du lac à La Minerve, un endroit extraordinaire avec juste quelques embarcadères. J'ai encore un studio à Mont-Tremblant.

### Votre dernier album a été enregistré à Nashville. Comment ce projet a-t-il vu le jour?

En 2019, pour mes 50 ans sous mon nom scène, je voulais faire l'album de mes rêves. Robby Johnson, chanteur québécois installé à Nashville, nous a présenté au producteur Julian King, 100 millions d'albums à son crédit. Des musiciens exceptionnels comme Brent Mason (l'un des plus grands guitaristes studio) m'ont accompagné. J'ai vécu un moment fantastique.

### Si on y allait est composé de 12 chansons avec quelques reprises ...

J'ai repris six de mes grandes chansons comme

Pour retrouver toutes les informations:  
[www.patricknorman.ca](http://www.patricknorman.ca)

Patrick Norman célèbre 50 ans de carrière et présente sa tournée d'adieu. (Photo gracieuseté - GPN)

**LE PATRIOTE**  
*depuis 1967*

Ce printemps, soyez des nôtres!

Réouverture du Patriote le 23 mars

**Pierre Lapointe**  
24 mars - 20 h

**Michel Rivard**  
2 avril - 20 h

**Simon Gouache**  
14 avril - 20 h

**Alexandre Da Costa**  
24 avril - 15 h

**Les polissons de la chanson**  
14 mai - 20 h

**Marc messier**  
17 mai - 20 h

**Patrick Norman**  
22 mai - 19 h 30

**Alain Choquette**  
26 mai - 20 h

**SAINTE AGATHE DES MONTS**

**LORTIE ET MARTIN**  
CENTRE DE RÉNOVATION

**ALLIANCE FORD**  
Toujours bien entouré

**IGA**  
MARTIN ROUCHARD extra

L'INFORMATION du NORD, en collaboration avec la  
Ville de Mont-Tremblant, présente le Télé-Bingo en direct tous les

# MERCREDIS 19H

Animé par Dean J. Brisson



Photo : Jean-Marie Savard

Information et liste des détaillants officiels disponibles sur le site [TVCL.ca/bingo](http://TVCL.ca/bingo)

NousTV

COGECO  
Câble 4 ou HD 555

Ville de  
MONT-TREMBLANT

in  
médias



## On jardine

# 10 conseils pour réussir vos semis avec brio



**Poivrons, citrouilles, tomates, melons, persil, ciboulette... vous avez envie de savourer de délicieux végétaux frais à souhait durant la belle saison? Il est temps de penser à vos semis! Voici quelques conseils éprouvés pour que le tout soit un succès.**

Choisissez vos contenants en fonction des graines à semer : les caissettes dotées de multiples unités sont tout indiquées pour les semences fines, alors que les pots individuels constituent l'option à privilégier pour les graines plus volumineuses. Pour leur part, les godets biodégradables (ex. : en tourbe) conviennent à ravir aux cucurbitacées (ex. : courges), entre autres.

Misez sur un terreau de qualité : ne lésinez pas sur le terreau et procurez-vous une formule spécialement conçue pour les semis qui favorisera la germination des graines en offrant notamment un sol léger et une bonne capacité de rétention d'eau.

Humectez préalablement le terreau : il est primordial d'humidifier le terreau avant de le déposer dans les contenants pour permettre à vos semences de germer. Assurez-vous d'ajouter assez d'eau pour l'imbiber sans toutefois le détremper.

Tassez légèrement le terreau : remplissez vos pots et plateaux jusqu'à environ un centimètre du rebord, puis égalisez la surface. Après avoir réparti les semences, recouvrez-les d'une épaisseur de terreau équivalant à deux fois leur grosseur,

puis tassez à nouveau celui-ci. Notez qu'il n'est pas nécessaire de couvrir les semences très fines.

Identifiez vos semis : vous n'arriverez certainement pas à reconnaître les minuscules pousses! Ainsi, étiquetez-les en enfonçant dans les pots des bâtonnets de bois indiquant ce qui se trouve dans chacun d'eux, par exemple.

Veillez à ce que les semis ne sèchent pas : vaporisez-les régulièrement, soit dès que le terreau est sec au toucher. Placez vos semis au chaud : la chaleur accélère la germination. Visez une température entre 21 et 24°C. Maximisez l'éclairage : disposez vos contenants aussi près que possible d'une fenêtre où la lumière naturelle abonde. Au besoin, installez des lampes d'appoint.

Agissez avec délicatesse lors du repiquage : les racines étant fines, elles se briseront facilement si vous les manipulez.

Prenez donc les plants par leurs feuilles au moment de les transférer dans des contenants plus gros ou de les planter au jardin. Il faut normalement attendre que les plantules présentent deux vraies feuilles pour procéder à cette étape. Acclimetez vos semis : exposez graduellement vos plants à la lumière et aux températures extérieures avant de les transplanter au jardin. Des questions? N'hésitez pas à demander conseil aux experts de votre centre de jardinage!



# Calendrier des semis

|                   | INTÉRIEUR  | EXTÉRIEUR  |
|-------------------|------------|------------|
| Aubergine         | Fin mars   | X          |
| Basilic           | Mi-avril   | Mi-mai     |
| Bette à carde     | Mi-avril   | Mi-mai     |
| Betterave         | X          | Mi-mai     |
| Brocoli           | Mi-avril   | Mi-mai     |
| Carotte           | X          | Mi-mai     |
| Céleri            | Début mars | X          |
| Céleri-rave       | Mi-mars    | X          |
| Cerise de terre   | Fin mars   | X          |
| Chou              | Mi-avril   | X          |
| Chou de Bruxelles | Mi-avril   | Fin mai    |
| Chou-fleur        | Mi-avril   | Fin mai    |
| Chou-rave         | Mi-mai     | X          |
| Ciboulette        | Début mars | Mi-mai     |
| Citrouille        | Début mai  | Mi-mai     |
| Concombre         | Mi-mai     | Début juin |
| Courgette         | Début mai  | Mi-mai     |



|                | INTÉRIEUR  | EXTÉRIEUR |
|----------------|------------|-----------|
| Épinard        | X          | Mi-mai    |
| Haricot        | X          | Fin mai   |
| Laitue         | Mi-avril   | X         |
| Laitue frisée  | Mi-avril   | Début mai |
| Maïs           | X          | Mi-mai    |
| Melon          | Fin avril  | Fin mai   |
| Navet          | X          | Mi-mai    |
| Oignon         | Début mars | Début mai |
| Panais         | X          | Mi-mai    |
| Persil         | Début mars | Début mai |
| Poireau        | Début mars | X         |
| Pois           | X          | Mi-mai    |
| Poivron        | Début mars | X         |
| Pomme de terre | X          | Début mai |
| Radis          | X          | Mai       |
| Tomate         | Mi-avril   | X         |

Mettez-y  
de la  
couleur!

TOUT CE QU'IL VOUS FAUT,  
AU MÊME ENDROIT!

**FÊTONS 100 ANS**

à être partenaire de vos loisirs et des  
moments qui comptent pour vous !

370, ROUTE 117, MONT-TREMBLANT · 819 425-1110 | 50, BOUL. NORBERT-MORIN, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS · 819 326-8900





On jardine

## 12 conseils futés pour jardiner en toute sécurité

À la retraite, nombreux sont ceux qui donnent libre cours à leur passion pour le jardinage. Or, cette activité des plus bénéfiques pour les aînés n'est pas exempte de dangers! Voici quelques conseils pour prévenir les risques en tous genres :

- Faites quelques échauffements (cou, épaules, etc.) avant de jardiner;
- Adoptez une posture confortable (ex. : ne travaillez pas à bout de bras et utilisez des protège-genoux);
- Alternez et variez les tâches pour éviter les blessures (ex. : tendinite) provoquées par les mouvements répétitifs;
- Servez-vous des bons outils, comme une brouette pour transporter la terre ou de l'équipement lourd ou encombrant;
- Manipulez les pesticides avec précaution en respectant le mode d'emploi ou, mieux encore, apprenez à lutter contre les ravageurs sans recourir à ces produits dangereux;
- Ayez toujours une bouteille d'eau sous la main et assurez-vous de bien vous hydrater;
- Enduisez d'écran solaire toutes les parties de votre corps qui ne sont pas couvertes;
- Faites des pauses quand vous vous sentez fatigué;
- Gardez les allées dégagées, rangez votre matériel lorsque vous n'en avez plus besoin, etc., afin de prévenir les chutes;
- Évitez de jardiner lorsque le soleil est à son plus fort, soit entre 11 h et 15 h;
- Préférez les outils de jardinage télescopiques aux échelles et aux escabeaux, si possible, et ne grimpez dans ces derniers qu'en présence d'une autre personne.
- Portez un chandail à manches longues de couleur pâle ainsi que des pantalons, un chapeau à large bord qui respire et des lunettes de soleil qui vous protègent des rayons UVA et UVB;



Pour tous vos besoins  
Osez essayer...  
Les équipements  
STIHL à batterie.



302, Route 117, Mont-Tremblant • 819 425-2345  
www.defisport.com • info@defisport.com

## Processus pour débiter le port d'aides auditives



L'audition, la perception des sons, est un sens qui est très important au quotidien. L'audition nous permet de fonctionner facilement en société, car notre capacité à entendre nous permet de communiquer avec les autres.

**AVEC VIRGINIE ROBERT LANDE**  
Audioprothésiste

**La perte d'audition n'est pas facile à détecter puisqu'elle est invisible, souvent progressive et, parfois, les gens apprennent à vivre et à se débrouiller avec celle-ci au quotidien. Un test auditif, un examen sans douleur et rapide, doit être réalisé par un audiologiste afin de la déceler. Le résultat est un audiogramme qui représente un graphique de votre acuité auditive, celui-ci permet de déterminer s'il y a une perte qui doit être traitée ou si l'audition est normale.**

S'il y a perte auditive, vous devez ensuite rencontrer un audioprothésiste qui prendra le temps de bien vous expliquer les options qui s'offrent à vous. Il y a heureusement maintenant, avec l'évolution des aides auditives, plusieurs belles solutions confortables pour le patient. Il existe plusieurs modèles et technologies afin de convenir à chaque type de perte auditive et à tous les types d'environnements dans lesquels évolue le patient.

Une fois le modèle choisi, commandé et reçu pour vous, vous recevrez toutes les explications nécessaires à l'utilisation, la manipulation et l'entretien des aides auditives. Elles seront programmées et ajustées selon votre audiogramme réalisé au préalable afin de vous donner la bonne amplification nécessaire à corriger votre perte auditive.

Vous partirez ensuite à la maison afin d'expérimenter la sonorité de vos aides auditives dans vos environnements de vie. Parfois, tout se passe très bien et l'adaptation est rapide. Parfois, cela prend quelques semaines afin d'apprivoiser les nouveaux sons qui reviennent dans votre monde sonore. Votre cerveau doit réapprendre à analyser et assimiler les nouveaux stimulus.

Votre meilleur allié est le temps. Deux semaines après avoir reçu vos appareils, vous rencontrerez à nouveau votre audioprothésiste qui fera le point avec vous et/ou des ajustements de sons si nécessaire afin de déterminer la meilleure stratégie d'adaptation pour vous.

**Venez nous rencontrer pour un test de dépistage auditif sans frais**

\*Offre permanente

Nous pouvons vous aider à mieux entendre

tous les sons de la vie!



**Deslauriers & Robert Lalande**  
AUDIOPROTHÉSISTES

2074, Boul. Curé-Labelle  
Saint-Jérôme

395, Boul. de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle

229, rue Principale Est  
Ste-Agathe-des-Monts

www.monaudition.ca • 1-877-969-2075



PROTHÈSE CAPILLAIRE

# Pièce capillaire permanente

L'industrie du remplacement capillaire a beaucoup évolué, mais cela n'est en rien comparable au remplacement capillaire permanent. Il existe deux produits dignes de mention.

• Le volumateur : il s'agit d'une pièce de cheveux munie de pinces ou d'autocollants recto-verso. La longueur peut varier en fonction du style masculin ou féminin, et la pièce est fabriquée avec des cheveux humains.

Ce genre de prothèse est recommandé dans les cas d'alopécie diffuse qui concerne normalement la région du dessus de la tête.

• Le volumateur permanent : le summum du remplacement capillaire, la solution qui ne paraît pas du tout ! Shampoing ou natation, votre style de vie ne changera pas. Le volumateur permanent fait dorénavant partie de vous.

### Qu'est-ce qu'une membrane synthétique confectionnée de cheveux injectés?

Une personne professionnelle du remplacement capillaire fabrique un moule sur mesure qu'elle adhère grâce à des colles spécialisées. La durée de vie de l'adhésion est d'environ un mois. On croirait vraiment que les cheveux font partie du cuir chevelu. Vous connaissez sûrement des gens

de votre entourage qui font appel à cette solution et vous ne le savez même pas !

De plus, il existe un programme gouvernemental (avd/avg) grâce auquel on peut se procurer une ordonnance renouvelable qui permet de recevoir 500 \$ par année.

Pour plus d'informations, vous pouvez me joindre par courriel à [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca) ou par téléphone au 819-425-0939



### JEANNOT LAROCQUE

Propriétaire de la Clinique Jeannot Larocque, spécialiste en remplacement capillaire et certifié en ajustement de prothèses mammaires et Trichologiste en soin capillaire.

amoena



### Prothèses et vêtements

Postopératoires, vêtements de compression, prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés, etc.

Nous avons à coeur votre santé



### Prothèses capillaires

Perruques, volumateurs, foulards, colle/tape, etc.

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

# Clinique Jeannot Larocque

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

\*Cet établissement respecte les normes sanitaires.



**AVEC VÉRONIQUE SEGARD-ROUSSEL**

Pharmacienne propriétaire  
Familiprix extra Val-David

Votre pharmacie  
écoresponsable  
qui a votre santé  
à cœur !

## Soulignons le rôle déterminant des pharmaciens!

En mars, Mois de la reconnaissance de la pharmacie, il importe de reconnaître combien le travail de nos pharmaciens est déterminant. Chaque jour, ils œuvrent d'arrache-pied pour servir la communauté et leurs clients. Leur rôle, indispensable en temps normal comme en période de pandémie, a d'ailleurs un impact majeur sur le système de santé canadien. En voici quelques exemples.

### Ils facilitent l'accès aux soins

Le Canada compte plus de 42 500 pharmaciens répartis dans plus de 10 500 pharmacies. Ces professionnels de la santé sont les plus accessibles au pays, réduisant par la même occasion la pression sur le système de santé. Leurs délais d'attente pour obtenir une consultation sont également les plus courts.

### Ils réduisent le nombre de visites aux urgences

De nombreuses personnes ayant un problème de santé peuvent rencontrer un pharmacien pour obtenir des conseils favorisant leur guérison, ce qui leur évite d'avoir à prendre rendez-vous avec leur médecin de famille ou à se rendre à l'urgence. Avec des réponses rapides, la quantité d'hospitalisations s'en trouve aussi diminuée.

### Ils offrent de multiples services

Selon l'établissement où ils exercent leurs fonctions, les pharmaciens sont en mesure de servir les personnes qui les rencontrent de nombreuses façons. Ils peuvent, par exemple, soigner des infections urinaires sans complications, aider des fumeurs à effectuer un sevrage tabagique, proposer des évaluations et des prescriptions pour des affections bénignes ou encore offrir des conseils pour un mode de vie sain. Ce mois-ci, pensez à dire « merci » à votre pharmacien ou à votre pharmacienne pour son excellent travail!

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Association des pharmaciens du Canada à [pharmacists.ca](http://pharmacists.ca).



Prélèvement sanguin  
Cueillette • Infirmière à domicile • Vaccination  
Expertise en ergothérapie et neurosciences



**Familiprix EXTRA VAL-DAVID**  
Maxim Charland et Véronique Segard-Roussel  
1291, rue J-Baptiste Dufresne,  
Val-David • 819 322-3232

Pharmacie  
éco+  
responsable™





## Les randonnées sont de retour bientôt



Le printemps est à nos portes et les belles journées de randonnée dans de nouvelles bottes ou vos anciennes sont proches. Mais avec ça, certaines douleurs aux orteils vont aussi revenir. Quand on part pour quelques heures de marche en sentier on met beaucoup de pression et de répétition sur les orteils spécialement le 1<sup>er</sup> surtout si on a déjà une déviation de celui-ci.

Cette déviation est l'Hallux valgus, communément appelée « oignons ». Il s'agit d'une déviation externe de la première phalange. Le gros orteil se déforme vers l'intérieur et devient plus gros à son articulation.

Le problème avec les oignons est qu'ils prennent plus de place dans les chaussures, ce qui crée une friction. Des modifications à la chaussure devront être apportées pour dégager la pression sur l'articulation. Avec des orthèses plantaires, l'arche interne sera soutenue laquelle dégagera la pression sur le premier orteil. Avec des coussins placés sous l'arche transversale, ceci redonnera une forme plus efficace pour amortir les chocs sur les têtes métatarsiennes.

Optez pour des bottes ou chaussures bien ajustées à vos pieds et consultez pour des ajustements adaptés à vos pieds. Car quand les pieds sont mal ajustés, qu'ils bougent ou sont très serrés, cela provoque la contraction des orteils qui occasionne des orteils marteaux ou en griffe, déformations des orteils qui sont souvent causées par un surplus de pression sur l'avant-pied.

Cette déformation des orteils entraîne souvent des frottements, sur le dessus des orteils, dans la chaussure ou la botte.

Alors pour vos randonnées à venir préparez-vous à être bien chaussé pour rendre l'expérience agréable et sans douleur.



**JEAN MARCHAND, TP  
ORTHÉSISTE DU PIED CERTIFIÉ**

Consultez votre médecin pour votre diagnostic et une prescription pour rencontrer un orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec ([www.membresensante.com](http://www.membresensante.com)).

## PENSEZ À VOS PIEDS

Prenez rendez-vous,  
consultez en premier  
votre orthésiste-prothésiste

LABORATOIRE  
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

Évaluation biomécanique et conseils sur place!



-P012053-1

\* Aucune obligation d'achat.



## 3 bonnes raisons de vous procurer une assurance juridique



**Karine Legault**  
Agente en assurance de dommages

Chaque année, des centaines de milliers de Québécois vivent des problèmes liés au droit : erreur médicale, harcèlement au travail, vol d'identité ou parent devenu inapte. Ces situations peuvent vous mettre dans l'embarras avec divers frais à payer. Voyez comment nous pouvons vous protéger avec l'assurance juridique.

### Investissez un faible montant pour une grande protection

Offerte à prix doux (environ 1 \$ par semaine) et recommandée par le Barreau du Québec, l'assurance juridique vous procure un soutien financier et un accompagnement appréciable :

- Elle inclut le remboursement d'une partie des frais requis pour faire valoir vos droits ou couvrir par exemple les services d'avocats ou de notaires. Les réclamations d'assurance juridique n'entraînent ensuite aucune hausse de prime.

- Elle protège votre conjoint ou votre conjointe et vos enfants (s'ils vivent sous votre toit) sans coût supplémentaire.

**Bon à savoir :** Si vos revenus se situent parmi ceux de la classe moyenne, vous n'auriez pas droit aux services gratuits de l'aide juridique en cas d'ennuis.

### Évitez plusieurs problèmes juridiques

Honoraires d'avocat, frais d'expertise ou d'arbitrage... Tous ces frais peuvent malmener un budget. C'est pourquoi bien des couvertures d'assurance juridique englobent des ennuis pouvant vous toucher un jour ou l'autre qui touchent divers domaines du droit :

- la consommation (ex. découverte d'un vice caché à l'achat d'une maison ou rénovation mal réalisée);
- les dommages matériels ou corporels (ex. : une blessure lors d'une activité sportive);
- la propriété et l'habitation (ex. : un problème de voisinage);
- le travail (ex. le harcèlement moral ou un congédiement injustifié) et plus encore.

### Soyez soutenu dans des situations particulières

Polyvalente, l'assurance juridique sert aussi à titre préventif pour des besoins spécifiques. Imaginez que vous deviez faire rédiger votre mandat d'inaptitude ou rédiger votre testament : l'assurance juridique rembourserait alors une partie des honoraires de votre notaire. Après une séparation, elle pourrait également prendre en charge une part des coûts des séances de médiation familiale non couvertes par l'État.

Bref, son rôle est étendu. Informez-vous auprès de votre conseiller en assurance pour plus de détails à ce sujet!

## Économisez en moyenne 520 \$ en regroupant vos assurances<sup>1</sup>

Profitez de nos conseils personnalisés pour protéger votre auto, votre résidence ou votre entreprise selon vos besoins !

Appelez-nous, nous vous conseillerons avec plaisir!

**Assurances Karine Legault inc.\***  
Agence en assurance de dommages

819 321-3223  
karinelegault.com

<sup>1</sup> Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.  
\* Partenaire autorisé de Beneva inc., agence en assurance de dommages, distributeur autorisé de La Capitale assurances générales inc.  
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

# Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

Personne n'est à l'abri des abus financiers. Avec nos conseils, apprenez à détecter, à prévenir et à signaler les situations d'exploitation financière.

## Qu'est-ce que l'exploitation financière?

L'exploitation financière est une forme de maltraitance où une personne de confiance essaie de contrôler ou d'utiliser de façon abusive vos finances ou vos biens. Ce type d'abus touche particulièrement les personnes âgées, qui peuvent être plus vulnérables ou susceptibles de demander de l'aide pour gérer leur argent et leurs possessions.

## Comment la prévenir?

Voici quelques moyens pour prévenir l'exploitation financière. Repérez ceux que vous appliquez déjà. Ils sont tous encadrés? Bravo à vous!

### Quelques types d'exploitation financière :


- Chantage affectif
- Arnaque amoureuse
- Usage abusif d'une procuration
- Utilisation inappropriée de votre carte de paiement
- Signature sous pression
- Vol de biens ou d'argent

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Ne jamais divulguer le numéro d'identification personnelle (NIP)</b> de ma Carte d'accès Desjardins et de ma carte de crédit même si j'ai confiance en la personne. | Utiliser un mot de passe <b>complexe</b> (chiffres, lettres, symboles).   | <b>Mémoriser</b> mon NIP : ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte ni sur la carte elle-même.   |
| <b>Demeurer au courant</b> des transactions effectuées à mon compte et de l'état de mes finances, même si j'ai un procureur.   | Effectuer mes transactions dans des institutions financières établies et <b>réputées</b> .  | <b>Ne jamais prêter ni confier</b> ma carte de débit ou de crédit à personne.   |
| Si nécessaire, discuter avec mon <b>conseiller financier</b> ou mon <b>notaire</b> de la pertinence d'ajouter un procureur à mon compte.                               | Échanger sur mes projets, mes biens et leur valeur financière de façon confidentielle et en privé <b>avec un nombre limité de personnes</b> . | Ne pas donner d'information confidentielle par <b>courriel</b> ni sur les <b>réseaux sociaux</b> .  |
| Effectuer mes transactions financières sur un <b>réseau sans fil</b> (Wi-Fi) <b>privé et sécurisé</b> exigeant un mot de passe.  | <b>Conserver le moins d'argent comptant</b> possible à mon domicile : maintenir mes avoirs financiers dans un compte bancaire.                | Faire appel à un <b>conseiller juridique</b> ou à un <b>notaire</b> pour rédiger mon testament ou un mandat d'inaptitude ou encore accorder un prêt d'argent à un proche. |

## Des ressources pour aider les citoyens et leurs proches!

Vous avez des interrogations, des inquiétudes, un problème, vous vous sentez vulnérable? Vous n'êtes pas seul, n'hésitez pas à en parler.

 **Votre caisse ou 1 800 CAISSES**

 **Une personne de confiance :**  
un parent, un ami, un travailleur social, un psychologue, un médecin ou un policier.

 **Un intervenant**  
**Au Québec :** la Ligne Aide Abus Aînés, 1 888 489-2287.  
**En Ontario :** Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, 1 866 299-1011.



On prévoit

en partenariat avec



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES  
J.-H. Vanier et Fils Inc.

## PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES : planifier avec sérénité

Lorsqu'une personne décède, son entourage souhaite lui offrir des adieux à son image. Or, si ni testament ni préarrangements funéraires ne font mention des volontés du défunt quant au service et à la sépulture, la situation peut être plus déchirante pour ceux qui s'occupent de son départ. Voici donc quelques points à considérer pour faciliter cette épreuve pour tout un chacun.

### Discussions

Le deuil est un processus douloureux qui nécessite du temps. Une personne endeuillée est plus vulnérable et ses idées sont brouillées. Ainsi, c'est malheureusement trop souvent dans cet état que des décisions importantes concernant la



personne disparue doivent être prises, et ce, dans l'empressement.

Dans le but d'éviter à vos proches la sensation désagréable de ne pas vous rendre justice le moment venu, parlez-leur tôt de ce que vous souhaitez comme dernier hommage (exposition, funérailles...) et comme sépulture. Bien que le sujet soit délicat, rappelez-vous que discuter de la mort est le premier pas vers sa saine acceptation.

### Préarrangements

Il vous est possible de visiter différents salons funéraires afin de choisir celui que vous préférez et qui possède les infrastructures pour réaliser la cérémonie souhaitée. Si vous effectuez des préarrangements funéraires avant d'être malade ou souffrant, vous aurez ce fardeau en moins sur les épaules et serez plus à même d'affronter vos derniers jours avec sérénité.

## Une famille à votre service depuis près de 100 ans

### LES RÉSIDENCES FUNÉRAIRES J.H. VANIER ET FILS INC.

Offrent un service personnalisé qui pourra répondre à tous vos besoins.

Nous offrons une gamme complète de services peu importe votre situation.

#### PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

Les préarrangements, c'est :

- Un choix judicieux et sécuritaire
- D'être prévoyant et éviter une lourde tâche à vos proches
- De s'assurer que vos convictions seront respectées
- D'opter pour la tranquillité d'esprit; la valeur de votre contrat sera automatiquement envoyée en fiducie
- Une façon d'économiser à l'abri de l'inflation

#### CRÉMATION

SALLE DE CÉLÉBRATION  
FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES  
ET PERSONNALISÉES  
SERVICE-CONSEIL  
COLUMBARIUM

Vaste choix de produits funéraires 100 % écologiques, fabriqués selon des procédés écoresponsables en harmonie avec l'environnement.

#### MONUMENTS

- Livraison
- Installation
- Réparation
- Nettoyage
- Restauration
- Inscription
- Polissage
- Peinture des lettres
- Inscriptions de lettres
- Inscriptions de dessins
- Dessins au laser

Nous redonnons même une nouvelle vie à votre monument familial avec un nettoyage complet.

**SOUSSION SUR DEMANDE**

Nous choisir, c'est faire appel à une équipe humaine et dévouée, à l'écoute de vos besoins. Bénéficiez de notre expertise, nous nous occupons de préarrangements depuis 1960.



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES  
J.-H. Vanier et Fils Inc.

819 326-3322

#### SIÈGE SOCIAL

36, rue St-Bruno  
STE-AGATHE-DES-MONTS  
jhvanieremployes@bellnet.ca

#### 3 INSTALLATIONS POUR MIEUX VOUS SERVIR :

STE-AGATHE-DES-MONTS  
30, rue Préfontaine Est  
819 326-3322

SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ  
11, rue de L'Église  
819 688-2042

SAINT-DONAT  
376, rue du Collège  
819 424-2441



## « Mon p'tit gars, n'oublie jamais que derrière tout homme ... il y a une FEMME ! »

Un beau jour, alors que je magasine avec ma mère, cette dernière constate ma tergiversation devant deux articles. Elle me dit : « Tu devrais prendre celui-ci ! » Je lui réplique : « Comment peux-tu en être si certaine ? » Avec une mine confiante, elle me rétorque : « Je le sais, un point, c'est tout ! » Estomaqué devant sa réponse, elle ajoute : « Mon p'tit gars, n'oublie jamais que derrière tout homme ... il y a une femme ! »

En mars, notamment lors de la journée internationale des femmes, nous exalterons la gent féminine. À toutes les années, la répartie maternelle résonne dans mon esprit. Aujourd'hui, je joins ma voix à celle de Daniel Lavoie pour chanter : « Bénies soient les femmes ! »

Comme prêtre, j'ai le privilège d'être entouré majoritairement de femmes. Tout d'abord, il y a mes trois collègues : Noémie Drapeau, Aline Modica et Annicia Técher. Ensuite, il y a les membres de mon équipe pastorale : Nicole Davidson, Lucie Lanthier et Rachel Piché. Et comment pourrais-je passer sous silence toutes les femmes qui m'offrent leur collaboration dans les diverses sphères de la vie paroissiale ? Elles ne sont pas seulement des femmes, mais aussi des chevilles ouvrières et des perles précieuses.

- Des améthystes qui adoucissent la carrure de ma masculinité !
- Des diamants qui me conseillent avec sagesse !
- Des émeraudes qui tempèrent les ardeurs de ma jeunesse fougueuse !
- Des rubis qui colorent mon quotidien !
- Des saphirs qui enrichissent ma vie !

**Mot de la fin :** Maman, une fois de plus, ton « p'tit gars » est obligé d'avouer que tu as encore raison !



**PAR L'ABBÉ STEVEN ST-AMOUR**  
Curé de la Paroisse Sainte-Agathe



### Paroisse Sainte-Agathe

37, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1J5  
Téléphone : 819 326-3644, poste 0

#### HEURES D'OUVERTURE :

Du lundi au jeudi :  
de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 16h30



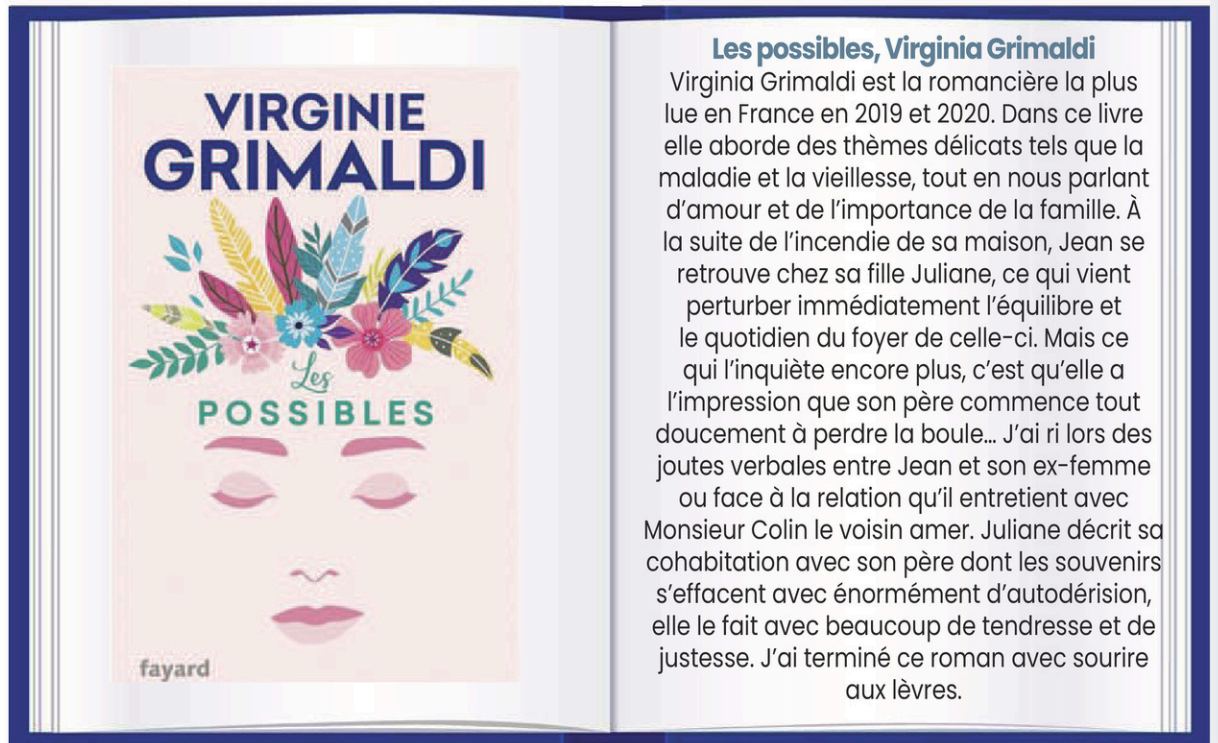


**Tout le bleu du ciel, Mélissa Da Costa**

Un résumé de ce livre pourrait être: aime la vie et vit la jusqu'à ton dernier souffle. J'aurai tout dit. Émile un jeune homme souffrant d'Alzheimer précoce ne veut pas s'apitoyer sur son sort.

Il décide de partir loin de sa famille, des hôpitaux et surtout de l'acharnement thérapeutique. Il décide de passer une annonce afin de trouver un compagnon de route pour cette dernière ligne droite de sa vie. Une

jeune fille au prénom de Johanne lui répond et c'est ensemble qu'ils vont sillonner la France en camping-car, direction l'inconnu, la grande vie et la liberté. On s'attache à ce duo insolite qui a tout à apprendre l'un de l'autre. On se plonge avec un certain ravissement dans les souvenirs de chacun, comme une petite flamme, lambeau du présent. On marche dans la vie comme pour mieux écraser cette foutue maladie. On avance pour cicatriser, accepter l'inéluctable, vivre mieux que tout, parce que oui on peut tous mourir demain.



**Les possibles, Virginia Grimaldi**

Virginia Grimaldi est la romancière la plus lue en France en 2019 et 2020. Dans ce livre elle aborde des thèmes délicats tels que la maladie et la vieillesse, tout en nous parlant d'amour et de l'importance de la famille. À la suite de l'incendie de sa maison, Jean se retrouve chez sa fille Juliane, ce qui vient perturber immédiatement l'équilibre et le quotidien du foyer de celle-ci. Mais ce qui l'inquiète encore plus, c'est qu'elle a l'impression que son père commence tout doucement à perdre la boule... J'ai ri lors des joutes verbales entre Jean et son ex-femme ou face à la relation qu'il entretient avec Monsieur Colin le voisin amer. Juliane décrit sa cohabitation avec son père dont les souvenirs s'effacent avec énormément d'autodérision, elle le fait avec beaucoup de tendresse et de justesse. J'ai terminé ce roman avec sourire aux lèvres.

RÉSIDENCES DU

# Manoir

QUATRE SAISONS

Plus de **27** ans

« Personnel attentionné et professionnel qui répond à mes besoins »

**Appartements 2½ et 3½ et chambres**

**UNE RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS AUTONOMES OU EN LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE**

**Gamme complète de services**  
Confort, sécurité, détente et loisirs

**Venez nous visiter ! 7/7**

**Les Résidences du Manoir Quatre Saisons**  
83, Tour du Lac, Sainte-Agathe-des-Monts  
**819 326-8264**

[residencesdumanoir.com](http://residencesdumanoir.com)

Membre du groupe



On parle beauté

en partenariat avec UNIPRIX

AVEC NATHALIE PERREAULT  
VOTRE CONSEILLÈRE BEAUTÉ | UNIPRIX MONT-TREMBLANT

## La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur  
PRODUIT VEDETTE

### IDC : Masque de nuit antiâge suprême ULTIME MASQUE

Cet élixir antiâge exceptionnel fournit à la peau les nutriments essentiels à son repos et à sa réparation pendant la nuit, au moment où elle est le plus réceptive. Nuit après nuit, l'ULTIME Masque lisse la peau et diminue les marques de fatigue, pour lui donner un aspect détendu et reposé au réveil.



### CLARINS : Nutri-Lumière Revive

Nutri-Lumière Revive est un soin multifonctions revitalisant avec une action embellissante immédiate pour la peau. Il est idéal pour retrouver l'éclat, raffermir et repulper les peaux matures dénutries. Une action anti-âge complète qui se focalise sur la restauration de l'éclat ! Il permet de lutter efficacement contre le jaunissement du teint grâce à l'extrait de kaki d'une part et grâce à sa texture légèrement violette d'autre part, qui agit optiquement contre le jaune.



### VICHY : LIFTACTIV SPECIALIST SÉRUM B3 ANTI-TACHES

Sous les agressions quotidiennes, les taches pigmentaires augmentent de 25%. Ce sérum agit sur différentes couches de la peau, pour lutter contre la formation de taches pigmentaires à la surface de la peau grâce à sa formule hautement concentrée en super ingrédients et vitamines pour la peau. Il réduit l'apparence des taches pigmentaires et des rides sur votre visage. Le teint est uniforme et éclatant. Hypoallergénique, sans parfum et sans paraben, testé cliniquement par des dermatologues pour convenir à tous les types et phototypes de peau.

*L'endroit désigné pour vos idées-cadeaux  
et prendre soin de vous!*



UNIPRIX GAÉTAN COUILLARD Mont-Tremblant 819 425-2305

## On parle beauté

### Parlons soins visages

avec Michelle Miron,  
propriétaire

## Le «burn out» cutané

Le surmenage transparait sur la peau. Or, la peau est le reflet de l'organisme et elle est bien sûr, sous l'influence de notre mode de vie. À force de subir ces diverses agressions sa qualité s'altère et les signes du vieillissement apparaissent de façon prématurée.

Des soins faciaux à chaque changement de saison feront la différence, exemple : un traitement aux multivitamines+ taurine végétale booster énergétique a un fort pouvoir revitalisant, illumine votre teint et régénère vos cellules.

Quoi de mieux que de mettre à votre horaire un soin pour vous en plus de bénéficier de tous les bienfaits sur votre peau.

Une nouvelle saison une nouvelle peau!



La vie effrénée épuise la peau, peine à se détendre le renouvellement cellulaire est au ralenti.

### Parlons massothérapie

avec Sarah Paquette

## Les bienfaits de la massothérapie

### 1- Réduit le stress

Le massage permet de libérer les tensions du corps.

Il stimule les récepteurs de la peau qui influent sur le système nerveux et favorise la production d'endorphine de dopamine et sérotonine.

### 2- Améliore le sommeil

Le massage est bénéfique sur le système nerveux ce qui apaise votre corps mentalement et physiquement.

### 3- Soulage les douleurs

Un traitement naturel pour le relâchement des tensions musculaires diminue les douleurs chroniques.

Ainsi qu'améliorer la circulation sanguine permettant d'éviter les sensations de jambes lourdes, dilate les vaisseaux sanguins et diminue l'apparition de varices.

### 4- Renforcement du système immunitaire

La massothérapie agit sur le système lymphatique ce qui aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

La massothérapie est bénéfique sur l'ensemble de l'organisme!



Tous les soins réunis sous un même toit depuis 1981 !

Laissez-nous prendre soin de vous.

Coiffure | Esthétique | Massothérapie

829, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant • 819 425-7557 • salonjaim.com



## On parle mode



Comment trouver son propre style? Le style n'a pas d'âge, de sexe, de taille, ni de prix! LE STYLE, c'est ce qui vous distingue et vous rend unique, c'est votre signature! Un service de stylisme personnalisé c'est d'apprendre à bien se connaître, de vous proposer des solutions vestimentaires qui vous simplifient la vie, tout en respectant la personne que vous êtes. Mon rôle est de vous faire découvrir votre silhouette afin que vous vous sentiez en confiance avec les vêtements! S'offrir un service de style, c'est la solution osée à une question que l'on se pose beaucoup trop souvent; « *Qu'est-ce que je vais porter* »! Alors, on se voit quand?

Service personnalisé de Jean Lebrun

## Tendances du printemps 2022

### DÉLIVREZ-MOI DE MON KIT « MOU »!

Vive le printemps 2022 où l'on peut enfin respirer un peu! Après cette période restreinte, les sorties entre amis, le travail en présentiel et les soupers festifs reprennent! Mettre de côté notre paire de « jogging » et sauter dans de « vrais » vêtements nous fait tellement de bien! Il est donc normal que lorsque la chaleur se pointera le bout du nez nous ayons le goût et surtout le **besoin** de « s'habiller » à nouveau. On voudra mettre en valeur les couleurs, la

brillance et les imprimés, ce n'est rien d'ennuyeux! Avec des accessoires colorés qui seront plus discrets, dans les teintes de vert, bleu, rose et beige, le tout bien agencé à votre « outfit ». On le voit déjà, les vêtements « oversize » sont de retour, les coupes plus amples, les pantalons larges et les tailles hautes. PAS DE PANIQUE! Votre styliste est là pour vous guider et vous conseiller afin de trouver le bon équilibre et la coupe parfaite selon votre silhouette!



**JEAN LEBRUN**  
Styliste - Boutique

- Magasinage avec conseils d'achat
- Révision de votre penderie
- Stylisme personnalisé
- Conseils suite à un changement de silhouette

813, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant | jeanlebrun.styliste@gmail.com | 819 421-1060

## On voyage

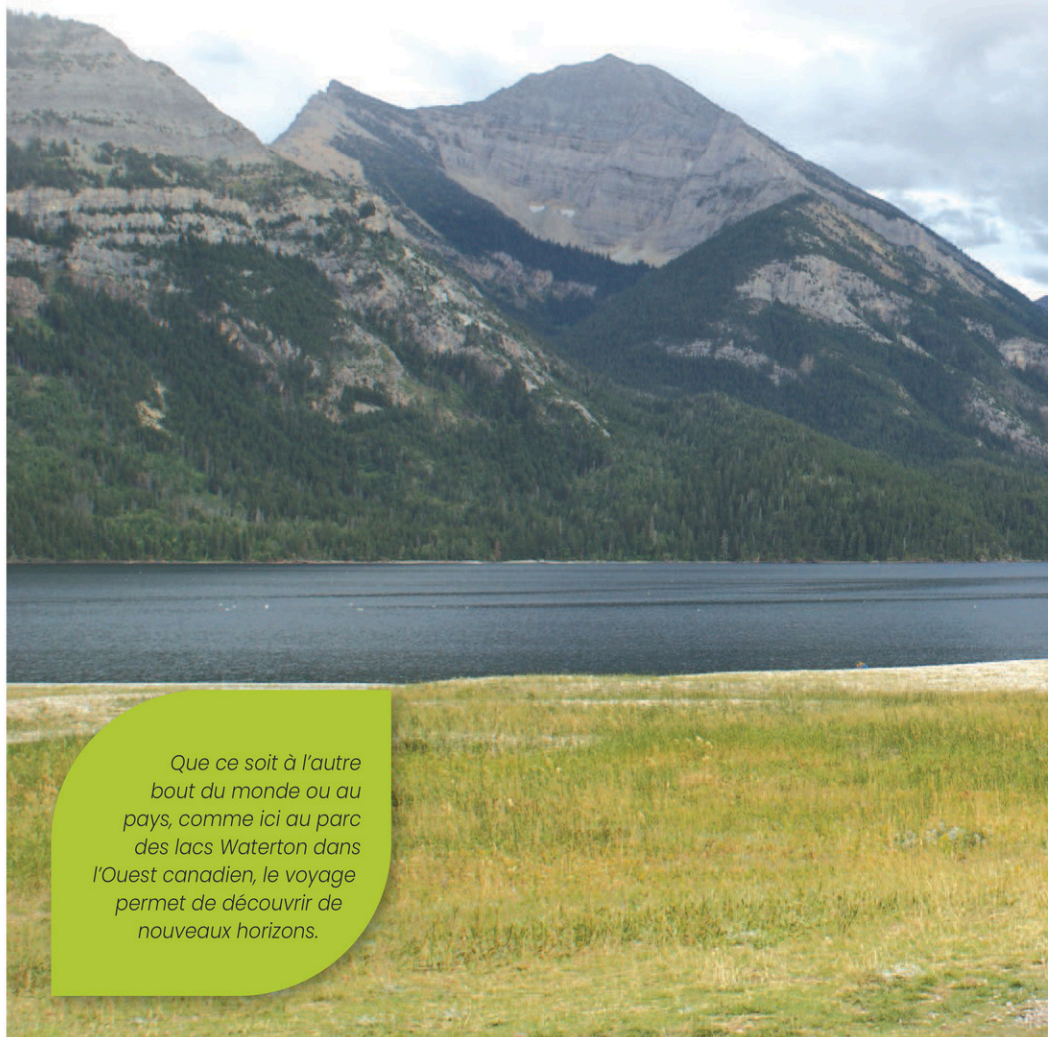
### 10 CONSEILS POUR PARTIR EN VOYAGE

# Vivement la retraite! Mais pour faire quoi?

### Vagabondage

Gérard Coderre, résident des Laurentides, a visité plus de 150 pays avec son sac à dos. Passionné de voyages, de traditions et de découvertes, il adore parler de ses aventures.

(Photo Gérard Coderre)



Que ce soit à l'autre bout du monde ou au pays, comme ici au parc des lacs Waterton dans l'Ouest canadien, le voyage permet de découvrir de nouveaux horizons.

**GÉRARD CODERRE**

info@tempsdevivre.ca

**À la retraite, vous rêvez de prendre le large. Voici quelques réflexions afin de vous aider à faire le point sur vos projets de voyage à la retraite.**

### #1 Tenir compte du facteur temps

Le temps est un facteur important et on peut penser qu'à la retraite vous aurez le temps de voyager et de partir plus d'une semaine ou deux à la fois.

### #2 Partir quand bon vous semble

En théorie, une fois à la retraite, vous pourrez partir quand bon vous semble. Une occasion rêvée pour profiter des soldes de dernière minute ou hors saison et d'éviter les périodes de grande affluence.

### #3 Apprivoiser le voyage

Prenez le temps de vous laisser apprivoiser. Il n'y a pas de recette miracle. On apprend à voyager sur le tas.

### #4 Laisser place à l'imprévu

Voyager de façon autonome vous apportera beaucoup de satisfaction. Mais même si vous avez tout prévu, ce sont les contretemps et vos rencontres imprévues qui compteront parmi vos meilleurs souvenirs. Jusqu'où êtes-vous prêt à aller?

### #5 Faire un voyage sur mesure

À la retraite, vous aurez sûrement plus de temps pour planifier vos projets de voyage et les mener à terme. Faire un voyage à la mesure de ses aspirations et de ses attentes, voilà en soi un rêve.

### #6 Voyager selon ses moyens

Les revenus seront moins élevés à la retraite. Voyager selon vos moyens signifie que vous devrez faire un choix entre le confort tous azimuts et une option plus réaliste qui vous permettra, moyennant certains compromis, de vivre le voyage de vos rêves.

### #7 Apprendre à repousser les frontières

Misez sur vos capacités d'adaptation. Vous pourriez graduellement passer des tout inclus à voyageur autonome en Europe ou en Australie. Vous pourriez ensuite décider d'explorer les pays du Sud-Est asiatique, etc., l'idée étant d'apprendre à voyager de façon graduelle et sans heurts.

### #8 Être en bonne forme physique

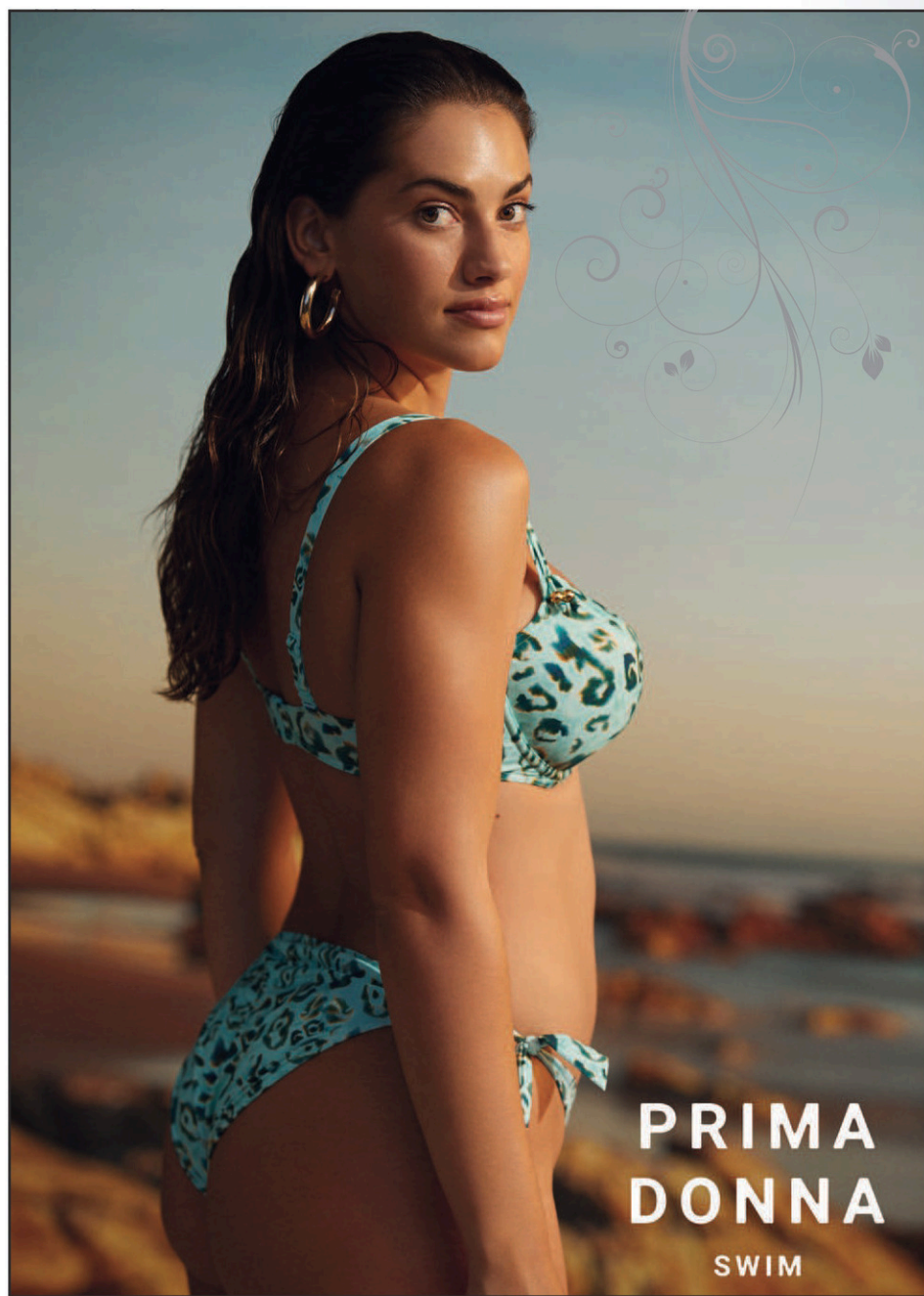
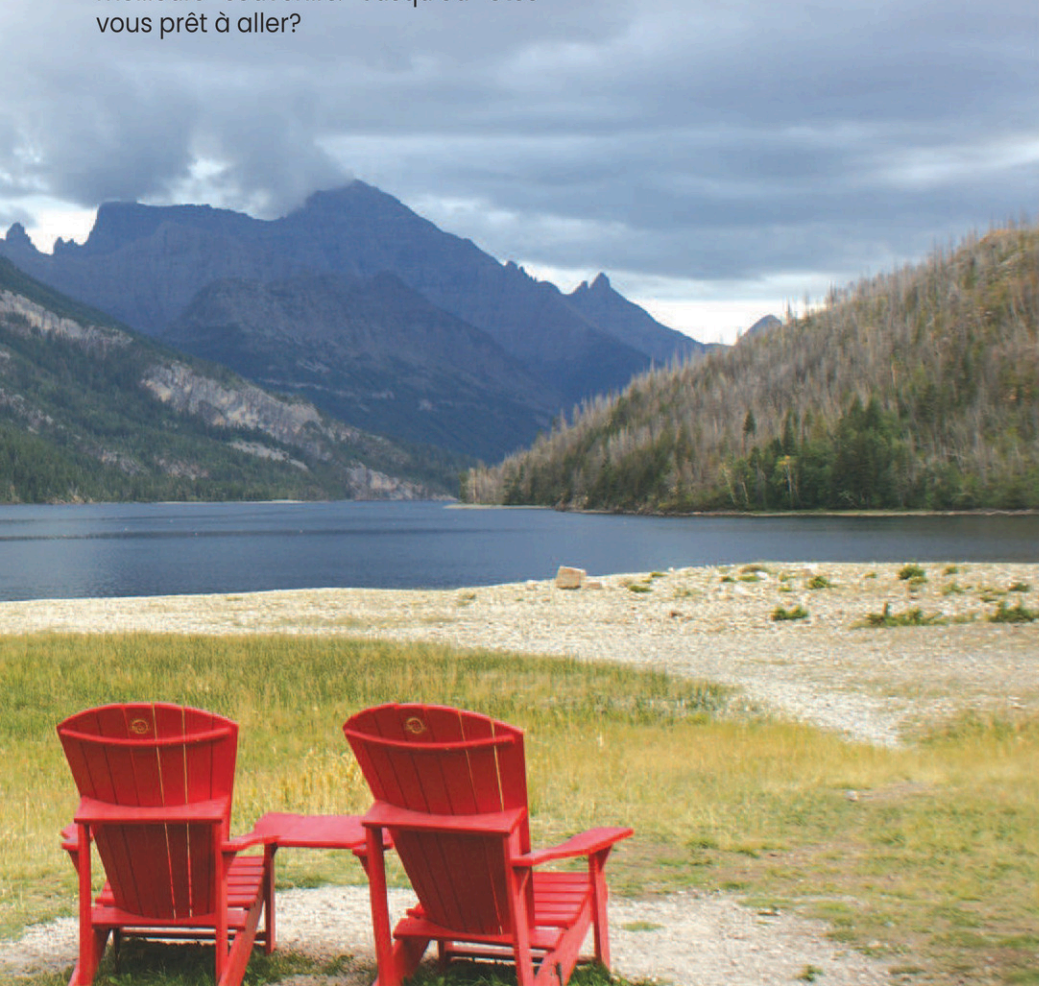
Quelle que soit la destination choisie ou la formule retenue, être en forme est un atout certain. Être actif dans la vie de tous les jours est certainement une valeur ajoutée.

### #9 Limiter le poids de ses bagages

Pour vous donner une plus grande marge de manœuvre et faciliter vos déplacements, vous aurez avantage à voyager avec le moins de bagages possible.

### #10 Bien planifier son voyage

On gagne à bien planifier son voyage et à bien se renseigner sur le pays à découvrir. Vous pourrez, par exemple, faire coïncider votre voyage avec la tenue de célébrations qui seront autant de moments forts de votre séjour à l'étranger.



LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

CORSETERIE DISPONIBLE BONNETS A À J\*  
MAILLOTS DE BAIN DE 6 À 22 ANS\*

LINGERIE  
*et Roméo  
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX  
DISPONIBLES

978, RUE DE ST-JOVITE,  
MONT-TREMBLANT  
819 425-2229

\* Plus grand sur commande



(Photo Pixabay)

### SORTIE EN FAMILLE

## Planifiez une parfaite journée à la cabane à sucre!

Que vous soyez un habitué ou qu'il s'agisse de votre première expérience, une visite à la cabane à sucre en famille est un classique pour profiter pleinement de cette délicieuse période de l'année. Assurez-vous d'y passer une merveilleuse journée grâce à ces recommandations!

#### Quoi manger?

Un repas à la cabane constitue l'occasion idéale pour savourer de nombreux mets traditionnels du Québec. Dégustez soupe aux pois, jambon, omelette, fèves au lard et bien plus — avec un exquis filet de sirop d'érable! Enfin, ne négligez pas l'incontournable tire sur la neige pour la touche finale.

#### Quoi faire?

Plusieurs activités peuvent être accessibles selon l'établissement sélectionné. Faites une balade en calèche, une randonnée à travers l'érablière ou encore une visite des animaux de la ferme. Laissez-vous aussi tenter par les différentes animations: musique, danse traditionnelle, etc.

#### Quoi acheter?

Votre visite vous permet de vous procurer une foule de produits d'ici à saveur d'érable. Garnissez votre garde-manger d'agréable façon avec des boissons alcoolisées (vins, whiskys, etc.), des vinaigrettes, des épices, des tartinades, des bonbons et bien plus.

#### Où aller?

Vous ne savez pas où aller pour vous délecter des produits de l'érable? Des cabanes à sucre se trouvent un peu partout dans la province. Vous pouvez donc opter pour un établissement situé dans un endroit reculé ou en zone urbaine. Pour faire le meilleur choix, tenez compte du type de cuisine (ex.: traditionnelle, contemporaine ou revisitée), de l'ambiance et des activités proposées.

**VENEZ VOUS SUCRER LE BEC À LA CABANE !**  
RÉSERVATION EN LIGNE SUR [ERABLIERESM.COM](http://ERABLIERESM.COM)

**Érablière  
Ste-Marguerite**

**CABANE À SUCRE & SPECTACLE**  
**54 Chemin d'entrelacs**  
**Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson**  
**JOT 1L0, (450) 228-1476**

SE SUCRER LE BEC AVEC LES PETITS-ENFANTS

## Tire d'érable, pacanes et cannelle

Grand classique du printemps, la tire d'érable évoque des souvenirs pour plusieurs. Bonne nouvelle, sa recette est toute simple! « La tire s'obtient en faisant bouillir le sirop d'érable pour le concentrer. On verse ensuite le liquide bouillant en ruban sur de la neige compactée ou sur de la glace concassée. Au contact de la neige, le sirop bouillant durcit et s'enroule alors parfaitement autour d'un bâtonnet, pour déguster la tire à la façon d'une sucette », explique Érable du Québec qui nous partage une recette pour les dents sucrées.

### Ingrédients

- La recette de base de tire d'érable (1 canne de 540 ml de sirop d'érable, de préférence doré pour son goût délicat)
- ½ tasse de pacanes entières
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 10 bâtonnets de bois (pour sucettes glacées)
- Neige bien propre. Si vous n'en avez pas de neige à portée de main, vous pouvez utiliser de la glace finement concassée.

### MÉTHODE SUR LA CUISINIÈRE

- Graisser légèrement 1 cm (3/8 po) sur le haut intérieur d'une casserole pouvant contenir 2 litres (8 tasses). Ceci empêchera le sirop de renverser.
- Verser le sirop d'érable dans la casserole.
- Remplir un grand récipient plat de neige et bien la compacter. Laisser le contenant à l'extérieur en sécurité ou au congélateur, le temps que la tire atteigne la bonne température.

- Faire bouillir le sirop d'érable à feu moyen-élevé et y déposer un thermomètre à bonbon sur le rebord ou la sonde d'un thermomètre dans le sirop.
- Amener le sirop entre 237°F et 240°F pour une durée approximative de 20 minutes. Il est très important de ne jamais remuer le sirop pendant et après la cuisson car la tire pourrait cristalliser. La préparation est prête lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide.
- Prendre un bâton et déguster votre tire nature ou avec vos ingrédients préférés en vous inspirant d'une de nos 10 recettes originales de tire d'érable.

### Préparation

- Étaler les pacanes sur une tôle à pâtisserie. Faire cuire à 180°C (350°F) pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Hacher les pacanes et les mélanger avec la cannelle.
- Une fois votre tire d'érable sur votre bâton, la rouler dans la garniture et déguster.

Source: Érable du Québec, <https://erableduquebec.ca>  
(Photo Érable du Québec)



## Services pour nos clients aînés\* et à mobilité réduite

Livraison à l'intérieur de 15 km de votre marché d'alimentation

HEURES DE LIVRAISON : LUNDI AU VENDREDI DE 10H00 À 18H00  
SAMEDI DE 12H00 À 17H00 - AUCUNE LIVRAISON LE DIMANCHE



**IGA**  
MARTIN BOUCHARD **extra**

Succursale Sainte-Agathe-des-Monts  
3, rue Raymond • 819 321-1812



**LIVRAISON GRATUITE**

- COMMANDE TÉLÉPHONIQUE
- COMMANDE EN LIGNE



On bénévole

## Hommage à une grande bénévole d'ici

La Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL) honore cette année quatre personnes bénévoles de la région. Parmi celles-ci, on retrouve Mme Frances Jones, d'Arundel, bénévole à la bibliothèque de la municipalité, lauréate 2021 du Prix Hommage Aînés. Ce prix lui a été remis en reconnaissance pour ses nombreuses années de bénévolat. Rappelons que le TCRAL est le maillon entre les citoyens aînés des Laurentides, les organismes qui les représentent et le gouvernement du Québec. « Dans le milieu communautaire, les organismes ont été confrontés à une pénurie de bénévoles en lien avec le confinement des personnes aînées, ce qui nous fait prendre conscience à quel point les aînés bénévoles sont précieux et essentiels au bon fonctionnement de notre société. Malgré cela, nous tenons à souligner l'implication de ces personnes aînées qui investissent leur temps pour le bien être des autres, car leur participation à la collectivité fait toute une différence dans la vie de nombreuses personnes plus vulnérables. Notre considération est grande pour tout le travail qu'ils ont accompli », souligne-t-on.



Frances Jones,  
bénévole à  
la bibliothèque  
d'Arundel. (Photo  
gracieuseté)

### Prix Hommage Aînés : Frances Jones d'Arundel

*C'est avec fierté que la Municipalité d'Arundel tient à souligner que madame Frances Jones, responsable de la bibliothèque, est récipiendaire du Prix Hommage Aînés décerné par la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides.*

*Frances, mieux connue par la communauté arundelite sous le nom de Fran, est responsable de la bibliothèque municipale depuis 2008 et y est bénévole depuis plus de 25 ans. Son implication et l'investissement de son temps pour le bien des autres font toute une différence dans la vie de nombreuses personnes et ce, au quotidien.*

*Grâce à son travail assidu, madame Jones démontre sans nul doute que les aînés bénévoles sont précieux et essentiels au bon fonctionnement de notre communauté.*

*Merci Frances pour ces nombreuses années de bénévolat !*

## Levée de fonds pour La Maison La Traversée



Depuis son ouverture à la fin de l'été 2021, La Maison La Traversée a déjà accueilli plusieurs résidents qui y ont passé les derniers moments de leur vie dans un environnement confortable et humain. De plus, elle permet même aux familles de demeurer sur place lors des derniers moments de leur proche. La résidence offre des soins palliatifs aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et d'Antoine-Labelle puisqu'elle couvre l'ensemble de ce territoire.

Le séjour incluant les soins, les services et un accompagnement de qualité est entièrement gratuit pour les résidents. Par contre, sans l'aide précieuse des donateurs, il serait impossible de poursuivre cette mission. Les frais encourus pour le séjour d'un résident se chiffrent à 550\$ par jour. Comme la moyenne d'un séjour est de 18 jours, le coût total s'élève à 9 900\$. Voilà pourquoi l'importance des levées de fonds s'avère essentielle.

Le projet d'agrandissement de La Maison afin d'augmenter la capacité d'accueil à dix chambres débutera bientôt. Il est donc primordial de diversifier le mode de financement de La Fondation.

C'est pourquoi La Fondation La Traversée innove en ajoutant un nouveau volet à ses activités : offrir un service de traiteur pour différentes occasions tout au cours de l'année à la population de la région de Mont-Tremblant. De délicieux mets de grande qualité et préparés avec soin seront concoctés par le chef Tyson Daoust, et ce, en tenant compte des saisons. Tout cela dans le but de contribuer à aider La Fondation La Traversée pour le financement de la maison de soins palliatifs.

D'ailleurs, La Fondation La Traversée est fière de vous présenter sa toute première boîte-repas pour souligner la fête de Pâques ce dimanche 17 avril prochain. Vous y trouverez sûrement de quoi vous délecter avec les saveurs du printemps.

La boîte-repas sera composée de jambon de Pâques glacé au Dr. Pepper et à l'ananas, de carottes glacées au miel, de pommes de terre rôties au romarin, d'asperges gratinées, de salade de roquette, de focaccia et de gâteau aux carottes. Définitivement, de quoi mettre l'eau à la bouche!

Pour ce qui est du prix il sera de 150\$/boîte pour 4 personnes et de 275\$/boîte pour 8 personnes. Vous pouvez placer vos commandes dès aujourd'hui soit sur notre site, [www.fondationlatraversee.com/repas-paques](http://www.fondationlatraversee.com/repas-paques), par courriel au [info@fondationlatraversee.com](mailto:info@fondationlatraversee.com) ou en téléphonant au (819) 421-2585 poste 250. La date limite pour commander est le vendredi 8 avril à 16h. Enfin, vous pourrez récupérer vos plats le vendredi 15 avril entre 13h et 17h au 5100 montée Ryan, à Mont-Tremblant.

Merci de nous encourager et bonne bouffe!

### Menu de Pâques

**Jambon de Pâques glacé au Dr. Pepper<sup>®</sup> et à l'ananas**  
Délicieux jambon servi avec des morceaux d'ananas confits

**Carottes glacées au miel**  
Carottes glacées au miel, beurre, citron et une réduction d'estragon

**Pommes de terre rôties au romarin**  
Morceaux de pommes de terre rôties au four avec ail et romarin

**Asperges gratinées**  
Délicieuses asperges gratinées de mozzarella et parmesan dans une sauce crémeuse à l'ail

**Salade de roquette**  
Savoureuse salade de roquette avec fromage de chèvre, des morceaux de pacanes servi avec une vinaigrette aux betteraves

**Focaccia**  
Pain plat italien avec échalotes, ail, thym, romarin, sel et poivre du moulin

**Petits oeufs de Pâques de Chocolat Smilly**  
(Les 25 premières commandes) 

## Boîtes repas de Pâques

Au profit de la

FONDATION  
**LA TRAVERSÉE**  
Maison de soins palliatifs



**150\$/boîte pour 4 personnes**

**275\$/boîte pour 8 personnes**

Commandez à partir d'aujourd'hui :

**[www.fondationlatraversee.com/repas-paques](http://www.fondationlatraversee.com/repas-paques)**

ou par téléphone au 819-421-2585

ou courriel : [info@fondationlatraversee.com](mailto:info@fondationlatraversee.com)

Pour plus d'information ou pour faire un don

[www.fondationlatraversee.com](http://www.fondationlatraversee.com)  /MaisonLaTraversee • 819 421-2585



On parle sensibilisation

en partenariat avec

## Prévoyance envers les aînés des Laurentides



### Mobiliser et impliquer la communauté Programme des Éclaireurs

#### Objectifs du programme des Éclaireurs

- Prévenir la perte d'autonomie chez les aînés
- Maintenir les aînés dans leur milieu de vie le plus longtemps possible
- Mobiliser la communauté quant à son pouvoir d'action en matière d'abus, de maltraitance et de prévention de la perte d'autonomie

#### Qui peut être Éclaireur ?

Toute personne de la communauté en contact avec des aînés (caissière, coiffeuse, pharmacien, policier, pompier, employé de municipalités, d'institutions financières, d'épicerie, citoyen, bénévole, etc...). Actuellement, Prévoyance peut compter sur un réseau de plus de 1700 Éclaireurs.

#### Rôle de l'Éclaireur

Repérer, dans son milieu de vie, de travail ou d'implication, les aînés présentant des signes de perte d'autonomie ou semblant vivre une situation difficile affectant leur qualité de vie. Le rôle de l'Éclaireur est primordial puisqu'en référant un aîné à Prévoyance, cet aîné bénéficie de soutien, d'accompagnement et est orienté vers les services appropriés pour maintenir son autonomie, améliorer sa qualité de vie et lui permettre de demeurer plus longtemps à son domicile.

#### Pourquoi avoir développé le programme des Éclaireurs ?

Il peut être très difficile pour un aîné victime de maltraitance ou d'abus ou vivant tout simplement une situation dans laquelle il devient vulnérable et sans ressource, de reconnaître sa situation puisque l'humiliation, la peur ou la culpabilité peuvent être un frein à la demande d'aide. L'abuseur peut aussi être un proche de l'aîné rendant la dénonciation difficile. De plus, les aînés ne réalisent pas nécessairement qu'ils sont en perte d'autonomie et qu'une multitude de services leur permettant de demeurer à leur domicile plus longtemps sont disponibles pour eux.

Compte tenu le vaste territoire desservi, l'organisme est confronté à la difficulté de rejoindre les aînés isolés, géographiquement ou socialement, et ne connaissant pas les ressources existantes. Le programme des Éclaireurs de Prévoyance permet de mobiliser et d'impliquer la communauté pour être les ambassadeurs de l'organisme, « ses yeux et ses oreilles ».

#### Qu'est-ce que c'est ?

Le programme des Éclaireurs est une courte formation de 15 minutes présentant les signes associés à la vulnérabilité, la perte d'autonomie, l'abus ou la maltraitance aux futurs Éclaireurs. La formation permet également d'être mieux outillé pour interagir avec un aîné vulnérable afin de l'amener à se confier ou à demander de l'aide. Une fois formé, l'Éclaireur est en mesure de mieux repérer les aînés vulnérables et de les référer aux services de Prévoyance.

Services gratuits et confidentiels pour les aînés confrontés à de l'abus, de la maltraitance ou à des situations de vulnérabilité affectant leur qualité de vie ou leur autonomie.

Vous êtes intéressé à devenir Éclaireur, consultez le site internet de l'organisme sous l'onglet Éclaireurs-Formation : [prevoyanceaines.org/formation](http://prevoyanceaines.org/formation)  
Information : [info@prevoyanceaines.org](mailto:info@prevoyanceaines.org)  
1 844 551-6032.

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

# PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS !

Prévoyance envers les aînés des Laurentides est au service des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus et de maltraitance.

**1 844 551-6032**

[info@prevoyanceaines.org](mailto:info@prevoyanceaines.org) • [prevoyanceaines.org](http://prevoyanceaines.org)



Prévoyance envers les aînés des Laurentides

ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL



On parle santé

en partenariat avec



**PALLIACCO**

## Des services essentiels qui s'adressent aux adultes et désormais aux enfants

**Palliacco est un organisme qui a pour mission première de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil. Palliacco offre du soutien psychosocial à ses trois points de service ainsi que de l'accompagnement et du répit à domicile.**

Tous les services offerts par Palliacco sont gratuits, disponibles en français et en anglais, pour les résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle. Les personnes qui résident au secteur nord de la MRC d'Antoine-Labelle peuvent également recevoir les services de deuil.

Afin de répondre aux besoins des enfants et des adolescents, Palliacco est fier d'annoncer qu'il bonifie son offre de service en accompagnant, principalement à domicile, les enfants et les adolescents atteints de cancer durant le stade

palliatif de leur cancer ou en les accompagnant en fin de vie, quelle que soit la maladie. De plus, Palliacco offre du répit à domicile aux parents d'enfants et adolescents atteints de cancer.

Les grands-parents sont des personnes significatives dans la vie de leurs petits-enfants. Palliacco est conscient que le décès d'un grand-parent devient alors une épreuve à surmonter pour ces jeunes. Palliacco offre maintenant du soutien individuel ou en groupe aux enfants et aux adolescents à la suite du décès d'un proche ou un deuil à venir. Palliacco tient également à outiller et soutenir les parents et grands-parents de ces enfants et adolescents.

Ainsi, Palliacco comble un besoin nécessaire et essentiel en accompagnant tous les membres de la famille à traverser des étapes difficiles et importantes de leur vie et de celles de leurs proches. Ces services sont offerts par des



### De généreux donateurs

Pour être en mesure d'offrir ce large éventail de services, Palliacco peut compter sur le soutien de généreux donateurs, telle que la Fondation Choquette-Legault qui appuie des projets d'organismes de bienfaisance œuvrant dans le domaine de la santé, de l'éducation et du développement social. Sans oublier la généreuse contribution de la Fondation Tremblant qui elle, vient en aide aux jeunes défavorisés de la MRC des Laurentides. À tous ces donateurs, Palliacco les remercie sincèrement !

accompagnants bénévoles formés et par des professionnels qui s'impliquent en donnant temps, support et écoute active.

Les témoignages sont nombreux de gens qui ont fait appel aux services de Palliacco pour traverser des passages difficiles et qui ont témoigné des bénéfices de l'accompagnement et du répit offerts en permettant ainsi d'alléger leur peine et leur souffrance.



Cette année plus que jamais  
**Palliacco a besoin de vous**  
pour faire la différence !



**DONNEZ MAINTENANT !**

**palliacco.org**

## AMÉNAGEMENT PAYSAGER : 6 écrans pour préserver votre intimité

**Vous affectionnez les heures de baignade, les soirées entre amis et les après-midis au soleil ? Vous souhaitez toutefois pouvoir vous soustraire à la vue de vos voisins ou des passants ? Voici six écrans qui vous donneront l'intimité désirée !**

- 1. Les persiennes :** en bois ou en métal, par exemple, certaines persiennes sont mobiles et vous permettent d'ajuster l'ouverture de leurs lattes pour gérer la luminosité et les regards qu'elles bloquent.
- 2. Les treillis :** offerts en de nombreuses tailles, les treillis peuvent être combinés à des plantes grimpantes pour un écran végétal rafraîchissant. Pour une protection comestible, optez pour le kiwi arctique, le concombre libanais ou la vigne à raisin !
- 3. Les rideaux :** suspendus à une pergola ou à la structure d'une terrasse, de larges pans de tissus peuvent créer une intimité immédiate. Il suffit de les installer ou de les retirer selon les besoins.

**4. Les haies :** robustes, les haies de cèdres résistent aux variations de saisons, créent une barrière opaque et ont l'avantage de pousser rapidement.

**5. La clôture ou le muret :** en pierre, en métal ou en bois, cette délimitation est permanente. Plus coûteuse, elle ajoute toutefois de la valeur à votre propriété et vous garde à l'abri des

regards toute l'année. Mélangez les matières pour une combinaison particulièrement esthétique !

**6. Les stores solaires :** sous forme de toiles, ces stores qui se rétractent en quelques secondes constituent un merveilleux écran pour une aire de détente aménagée sous le prolongement du toit de votre habitation.



# BÂTIR UNE PERGOLA C'EST POSSIBLE !




En quelques heures seulement, profitez de vos repas de patio à l'abri du soleil et des intempéries.

**Appréciez l'été au maximum grâce à nos pergolas ajustables, durables et abordables !**

**RONA**  
**FORGET**  
MONT-TREMBLANT

Fière  
entreprise  
d'ici à 100%

BIEN FAIT ICI  
WELL MADE HERE

   [ronaforget.com](https://ronaforget.com)

# Les copropriétés ont la cote!

Selon les statistiques de la Fédération des chambres immobilières du Québec (FCIQ), la part de marché des copropriétés correspond à près de 25 % à l'échelle provinciale et, à Montréal, celle-ci dépasse les 50%! La popularité croissante de ce type de logement repose sur plusieurs facteurs, notamment son prix moins élevé que celui d'une maison et sa proximité avec les services.

## Portrait des acheteurs

Au Québec, les nouveaux propriétaires de condos sont essentiellement :

- Des retraités et des baby-boomers;
- Des acheteurs étrangers;
- Des millénariaux.

Ainsi, les personnes retraitées ayant vendu leur maison unifamiliale, par exemple, adorent le confort et la simplicité de ce mode d'habitation nécessitant peu d'entretien. Les acheteurs étrangers, pour leur part, les convoitent en raison de leurs taxes moins élevées qu'à Toronto ou à Vancouver, notamment.

Enfin, les millénariaux deviennent propriétaires assez facilement en ayant recours aux aides gouvernementales (ex. : régime d'accèsion à la propriété), entre autres. Bref, l'une des façons les plus simples d'investir dans l'immobilier au Québec est d'opter pour la vie de condo!

## Avantages des copropriétés

Vous songez à devenir « proprio »? Voici un rappel de quelques-unes des caractéristiques attrayantes des copropriétés :

- Réduction des responsabilités concernant l'entretien et les réparations;
- Accès à des commodités communes (ex. : gym, piscine);
- Systèmes de sécurité supérieurs (ex. : caméras de surveillance, gicleurs).

Peu importe votre âge ou votre situation financière, faites affaire avec un courtier immobilier pour dénicher l'unité de vos rêves!

(Source textuel.ca)

En avant, marche!  
Les gens à la recherche d'un condo manifestent généralement un intérêt prononcé pour les quartiers piétonniers. Lorsqu'on ne possède pas de voiture — ou qu'on privilégie un mode de vie actif — et que les commerces, les écoles et les lieux de travail sont accessibles à pied, c'est le pied!



>P012138-1



**DAVID**  
Villeneuve  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ, D.A.  
davidvilleneuve.ca



Merci à tous mes clients pour votre confiance et votre fidélité !

**PLUS DE 200**  
transactions en 2021

**COURTIER #1**  
chez Proprio Direct en 2021

4<sup>e</sup> année consécutive  
**TOP 3**  
des courtiers Proprio Direct



**À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE**  
*...et son courtier!*

31, RUE DU PONT, LABELLE  
**819 686-5114**



## Entrevue à la Résidence des Bâisseurs

### Quelles raisons vous ont-elles incité à faire le grand saut ? À opter pour le mode de vie en résidence ?

Ça été une décision réfléchie. Mon mari et moi, on voulait être plus libres et de faire ce qu'on avait envie de faire. Pour moi, c'est un privilège d'avoir pu choisir la résidence dont j'avais besoin et c'est une vie merveilleuse – une retraite bien méritée!

### Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

J'ai choisi cette résidence pour être plus près de mes enfants. Mais aussi parce qu'ici, c'est la nature. Comme la chanson qui dit « la maison sous les arbres »... ici c'est la résidence sous les arbres! C'est tellement beau, été comme hiver. Je ne changerais pas de place!

### Quelle est votre plus grande réalisation de vie ?

D'avoir ouvert un magasin de tissu ici à Sainte-Adèle avec ma fille Lucie, qui est encore là depuis 33 ans. Aussi, d'avoir chanté dans des chorales. C'est la chorale qui m'a amenée à créer des costumes. Avec des costumes, c'est là qu'une chanson comme « le bal masqué » prend tout son sens!

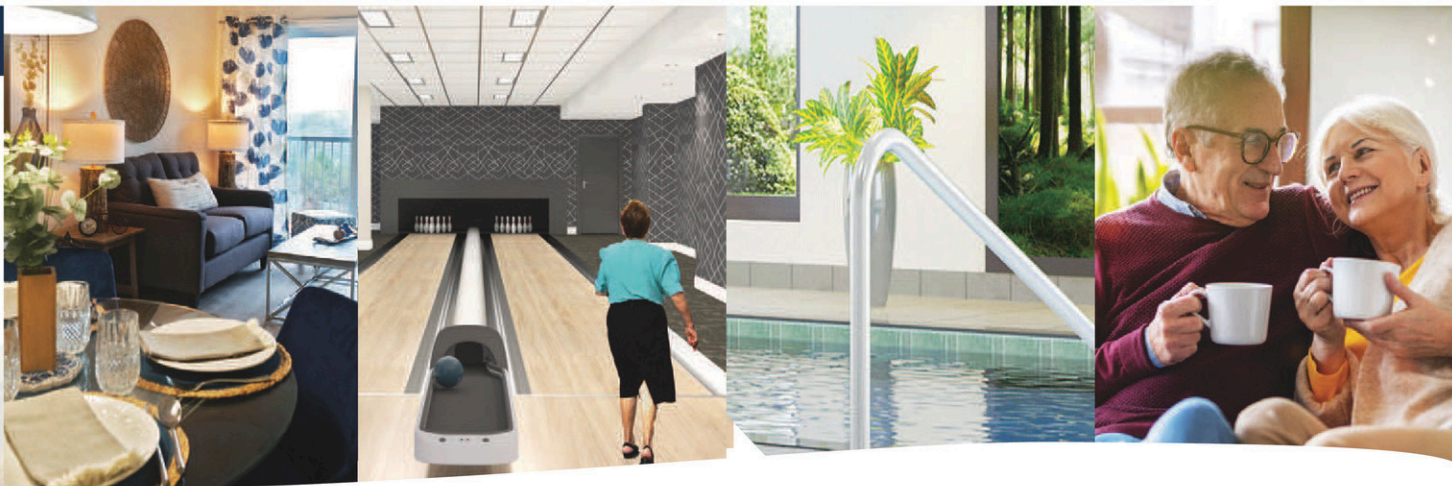
### À quoi ressemble une journée typique pour vous à la résidence ?

Les activités commencent! Les activités ici c'est primordial. On choisit ce qu'on veut, comme on veut, quand on veut! On est libre de faire ce qui nous tente. Moi j'aime tout ce qui est musical : le chant, l'aquaforme, la danse de ligne.

### Quel est votre coup de cœur depuis que vous êtes à cette résidence ?

Mon appartement! J'ai du soleil le matin, c'est très clair. Je vois la neige sur les arbres, la nature. Regarder ça, c'est merveilleux.

### Au coeur de Sainte-Adèle



## Bien plus abordable que vous le croyez !

### Crédit d'impôt pour maintien à domicile disponible pour toute personne de 70 ans et +

Dîner ou souper avec service aux tables • bracelets d'urgence (système d'appel à l'aide) • ligne téléphonique incluant interurbains • entretien ménager • câble tv, électricité et chauffage • préposés aux soins 24-7 • activités de loisirs avec animatrice • piscine intérieure et spa • salon de quilles et billard • salon de coiffure



**LE PHARE**  
Centre de soins

Le centre de soins LE PHARE est également disponible dès maintenant  
**NOUVEAU – COURTS SÉJOURS DISPONIBLES!**



# APPELEZ-NOUS! 514 884-0906

batisseurs.ca • 322 ch. Notre-Dame, Sainte-Adèle

Suivez-nous sur Facebook!





Pour moi, une transaction immobilière c'est plus qu'un échange de biens. L'entraide et la chaleur humaine dans notre communauté sont très fortes, et me motivent énormément. Je partage ici avec vous, une tranche de vie dans mon quotidien.

**AVEC NATHALIE ROY**  
Courtier en immobilier  
résidentiel  
Century-21

## La transition entre la maison et la résidence pour aînés

Selon un article dans *Les Affaires*, de nombreux baby-boomers souhaitent rester autonomes dans leur domicile le plus longtemps possible et se tournent majoritairement vers l'achat d'un appartement en copropriété. Les risques d'accidents sont souvent en cause ainsi que le coût élevé et les risques de sécurité associés aux foyers d'hébergement. Une réflexion à faire pendant qu'on est encore en santé!

Pour réduire l'entretien et améliorer l'accessibilité, les propriétés d'un seul étage ou les copropriétés au rez-de-chaussée d'un immeuble, sont favorisées. Les facteurs les plus importants sont de se rapprocher de sa famille (94%), la proximité des services de santé (88%) et avoir des commerces à distance de marche (86%).

### Rénover sa propriété actuelle

Pour ceux qui préfèrent rénover leur logement actuel ou acheter une propriété permettant de la faire, une solution est de regrouper les pièces importantes au rez-de-chaussée

soient : cuisine, chambre à coucher, salle de bain et de lavage. Si votre mobilité est en jeu, un ergothérapeute pourra vous conseiller sur les modifications nécessaires.

### Les critères recherchés

- Éliminer escaliers et marches d'entrée et accéder à une douche plain-pied ou une baignoire où l'on peut placer une chaise 42%
- Planchers antidérapants 38%
- Couloirs et cadres de portes plus larges 30%
- Barres d'appui dans la salle de bain 29%
- Stationnement couvert 23%

Enfin, pour trouver la perle rare et éviter le stress, faites affaires avec un courtier immobilier!

Les aînés choisissent des condos pour éliminer les risques, *Les Affaires*, 25-02-2022

LES GENS UNIQUES, MÉRITENT  
UN SERVICE SUR MESURE!



**NATHALIE ROY 819.323.8432**  
Courtier immobilier résidentiel

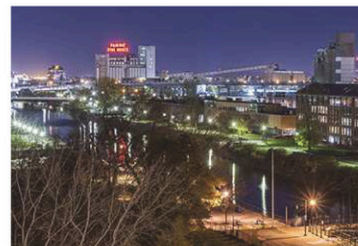
TERRAIN LAC CARDIN  
**119 500 \$**



SAUVEZ DES MOIS D'ATTENTE!

LANTIER : 77 753 pi<sup>2</sup> direct sur lac Cardin et accès à la descente de bateau du lac Ludger. Certificat de localisation et étude de caractérisation hydrique sont déjà faits! **MLS 20206050**

VENDE PLUS DE  
**1 000 000 \$**



UNE DES PLUS BELLES VUES À MONTRÉAL

LE CANAL GRIFFINTOWN : Copropriété de prestige avec vue panoramique sur le Canal de Lachine, 2 CAC, 2 SDB. Le secteur branché à Montréal!

LAC DE LA MONTAGNE NOIRE  
**594 500 \$**



BORD DE L'EAU ET... QUELLE VUE!

ST-DONAT : rive de 200 pi, lac navigable, chalet rustique, 2 CAC, 2 SDB, garage, plus de 1 900 pi<sup>2</sup> habitable sur une propriété de 32 139 pi<sup>2</sup> **MLS 16589744**

**NATHALIE.ROY@CENTURY21.CA**

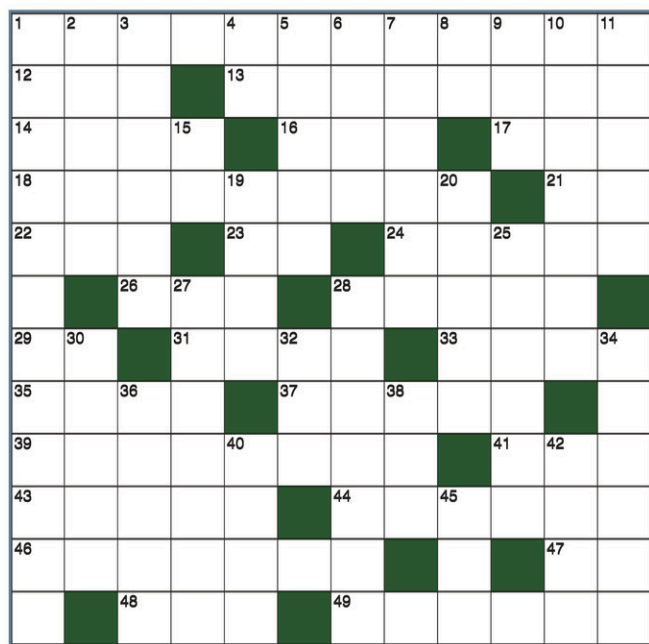
**CENTURY 21**  
IMMO-PLUS INC. AGENCE IMMOBILIÈRE



On se détend avec



## Mots croisés N° 762



### HORIZONTALEMENT

- Qui est prêt à entrer en activité.
- Négation.
- Fée du Moyen Âge.
- Humanoïde légendaire de l'Himalaya.
- Au commencement.
- Légumineuses.
- Gâteau aux cerises.
- Sert à appeler.
- Sert à attirer l'attention.
- Coutumes.
- Transmet.
- 6 mois après Noël.
- Le monde musulman.
- Praséodyme.
- Dieu.
- Joindre.
- Excepté.

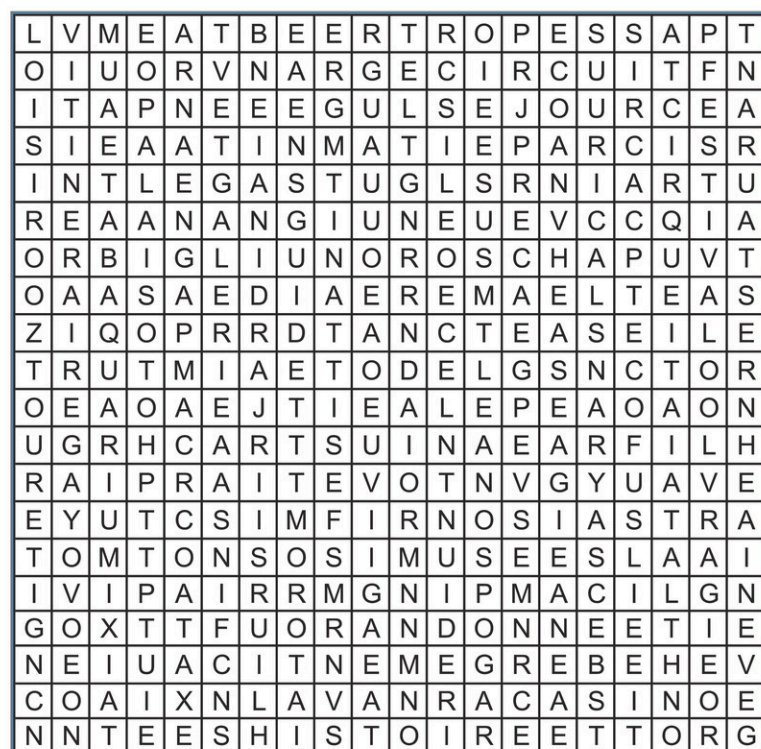
### VERTICALEMENT

- Habitude de se ronger les ongles.
- On y met du bois.
- Coupe le premier morceau.
- Ante méridien.
- Obstinés.
- Très petite île.
- Marteaux.
- Notre-Seigneur.

- Enregistrée.
- Ressemble au boa.
- Grande quantité.
- Romanichel.
- Franc.
- Mouiller.
- Préfixe.
- Sortie.
- Prendre du volume.
- Désavoué.
- A le nez qui coule.
- Désavantagée.
- Conifère.
- Rivière d'Afrique du Nord.
- Partie d'un vélo.
- Bonne humeur.
- Région de l'Italie centrale.
- Sans arôme.
- Samouraï errant.
- Rivière alpestre de l'Europe centrale.
- Demeurer.
- Mammifère carnivore.
- Lettre grecque.
- Qui forme des sinuosités.
- Arquebuse.
- Fringant.

## Mots cachés

THÈME : TOURISME / 8 LETTRES



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : VACANCES

- |   |                               |   |                         |   |                                 |                                       |  |                        |                    |                    |   |                                |   |  |  |                                     |  |                 |
|---|-------------------------------|---|-------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|-----------------|
| <b>A</b><br>AQUARIUM<br>ATTRACTION<br>AVENTURE<br>AVION | <b>B</b><br>BAGAGES<br>BATEAU | <b>C</b><br>CAMPAGNE<br>CAMPING<br>CARNAVAL<br>CASINO<br>CHÂTEAU<br>CIRCUIT<br>CIRQUE | <b>D</b><br>DESTINATION | <b>E</b><br>ÉGLISE<br>ESCALE<br>EXCURSION<br>EXPOSITION | <b>F</b><br>FESTIVAL<br>FORFAIT | <b>G</b><br>GALERIE<br>GÎTE<br>GROTTE | <b>H</b><br>HÉBERGEMENT<br>HISTOIRE<br>HÔTEL | <b>I</b><br>ITINÉRAIRE | <b>J</b><br>JARDIN | <b>L</b><br>LOISIR | <b>M</b><br>MONTAGNE<br>MONUMENT<br>MUSÉE | <b>N</b><br>NATURE<br>NAUTISME | <b>P</b><br>PALAIS<br>PARC<br>PASSEPORT<br>PATRIMOINE<br>PAYSAGE<br>PLAGE | <b>R</b><br>RANDONNÉE<br>RÉSERVATION<br>RESTAURANT | <b>S</b><br>SAFARI<br>SAISON<br>SÉJOUR | <b>T</b><br>TOUR<br>TRAIN<br>TRAJET | <b>V</b><br>VILLAGE<br>VILLE<br>VISITE<br>VOYAGE | <b>Z</b><br>ZOO |
|---|-------------------------------|---|-------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|-----------------|

pour de belles nuits



Matelas • Literie • Oreillers • Lits  
Détaillant et fabricant

VASTE CHOIX DE LITS AJUSTABLES  
POUR LIVRAISON RAPIDE



Expert en sommeil depuis 27 ans • ENTREPRISE FAMILIALE LOCALE • 90 JOURS D'ESSAI DISPONIBLES • JUSTE PRIX GARANTI • POUVOIR D'ACHAT DE 4000 MEMBRES  
175, boul. Morin (route 117, au coin de la 329 Nord) Sainte-Agathe-des-Monts | 819 326-3333 | 1 866 944-0446

# Nos organismes en vedette!

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Vous avez une activité communautaire, un atelier, un service ou une formation à proposer à la population? Contactez-nous, nous pourrions publier votre annonce gratuitement dans notre babillard communautaire. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES

### Des services pour les aînés et les proches aidants

- Besoin d'accompagnement? Le service d'accompagnement-transport assure un moyen de déplacement ainsi que la présence d'un bénévole pour faire des visites médicales et/ou petites emplettes. Il est offert aux personnes âgées, malades chroniques et convalescents. Une contribution est demandée pour les frais de déplacement. Les bénévoles sont recrutés avec soin et formés pour offrir un service agréable et sécuritaire.
- La popote roulante, un maillon important pour nos aînés. La popote roulante assure la préparation et la distribution à domicile de repas chauds et nourrissants, incluant une bonne soupe et un plat principal, pour la modique somme de 6\$. Toute personne âgée, convalescente ou ayant des limitations fonctionnelles temporaires ou permanentes peut bénéficier de ces repas préparés avec soin par des équipes de bénévoles. La livraison se fait par une équipe composée d'un chauffeur et d'un baladeur attentionnés, les mardis et jeudis matin.

Si vous désirez recevoir ces services ou obtenir de l'information sur les autres services de soutien à domicile disponibles sur le territoire de la MRC des Laurentides, contactez le Centre d'action bénévole Laurentides au 819 425-8433 ou au 819 326-0819.

[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

### Club des Bons Vivants

Le local du Club des Bons Vivants, à Mont-Tremblant, est maintenant ouvert! Certaines activités ont repris. La liste à jour est affichée à la porte du local. Pour information: [clubdesbonsvivants@outlook.com](mailto:clubdesbonsvivants@outlook.com) ou laisser un message au 819 717-3401

## UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE

### Pour le plaisir d'apprendre

Fondée en 1976, l'Université du 3<sup>e</sup> âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Les programmations sont disponibles à l'adresse [usherbrooke.ca/uta](http://usherbrooke.ca/uta). Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région:

- Antenne des Laurentides, qui existe depuis déjà 22 ans: personne-ressource: Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)
- Antenne de la région de Mont-Tremblant, qui existe depuis environ 21 ans: personnes-ressources: Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

## RÉSEAU FADOQ

### Loisirs et événements en vedette

Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Les personnes qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au Réseau FADOQ. Il fait bouger plus de 70 000 personnes chaque semaine avec une foule d'activités au programme. Pour en savoir plus: [fadoq.ca/laurentides/activites](http://fadoq.ca/laurentides/activites)

## PALLIACCO

### Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliacco peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, nous accompagnons à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Nous avons le bénévole qui vous convient, et ce, dans la langue de votre choix (français/anglais). Nous pouvons vous aider! Contactez-nous. Les services sont offerts gratuitement aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominingue, Rivière-Rouge). Vous avez des questions au sujet de nos services ou vous voulez devenir bénévole, faire un don, un legs testamentaire ou une commandite corporative, assister à l'une de nos formations ou un événement ou participer à notre collecte de fonds annuelle? Contactez-nous! [palliacco.org](http://palliacco.org) 1 855 717-9646



819-326-0819 | Sainte-Agathe-des-Monts

819-425-8433 | Mont-Tremblant

[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

**24 AU 30 AVRIL 2022**

Dans le cadre de la **semaine de l'action bénévole**, nous souhaitons remercier toutes les personnes s'impliquant dans la communauté.

*Merci!*



Popote roulante - Repas santé surgelés

Dîners communautaires

Accompagnement-transport médical et emplettes

Aide aux formulaires - Cliniques d'impôts

Accompagnement psychosocial

Groupes de soutien en art-thérapie

Appels de bienveillance

Travaux légers

Promotion de l'action bénévole

**VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES**

Service d'analyse d'eau pour  
le bien-être de votre peau gratuitement



**Aquanord**  
Piscines Et Spas  
Mont-Laurier

LE GROUPE

**Maître  
Piscinier**

1054, boul. A-Paquette,  
Mont-Laurier  
819 623-6722

