

H369 con
LE JOURNAL

Ski-se-Dit

Le journal communautaire de Val-David et ses environs | Mars 2007 - Vol. 41 n° 2 - 20 pages

Pour nous joindre : Messagerie : (819) 322-7969 • Télécopie : (819) 322-7904 • Courriel : ski-se-dit@cgocable.ca • Dépôt : boîte aux lettres au local, 2600 rue Monty. Tous les documents photo sont retournés sur demande. Par la poste : Journal Ski-se-Dit, 2600 rue Monty, Val-David, Qc J0T 2N0.

Ce journal
vous est livré
à domicile grâce à
Desjardins
Caisse populaire de
Sainte-Agathe-des-Monts
Centre de service Val-David, 2462, rue de l'Église, Val-David Qc J0T 2N0 (819) 326-3883

À NE PAS MANQUER dans cette édition...

- Qui sont nos villégiateurs ?
- Jacques Dufresne honoré
- Boisvert au Musée
- Annie brode
- La santé avec Françoise
- LE MOIS DE LA NUTRITION avec Dominique
- Scrapbooking...en français?
- Suzanne au Texas



Tapis
Préart
Bois
Céramique
Décoration

TAPIS EXPANSOL

240 Principale,
Sainte-Agathe-des-Monts

326-3220

www.couvreplancher.com

**Réjean Paquin et
Claude Dufresne**
agents immobilier affiliés



Sutton

GRUPE SUTTON
LAURENTIDES
Courtier
immobilier agréé

(819) 322-6666

Bureau exclusif à Val-David
depuis 11 ans
pour mieux vous servir!

Carrefour du Village
2510, rue de l'Église, VAL-DAVID

MARS CHEZ NOUS Retour de la lumière



Mars, c'est le mois de la nutrition. On devrait le consacrer *mois de la bonne nutrition* et faire collectivement un effort pour mieux manger. Mars, c'est le temps de multiplier l'exercice physique en vue d'éliminer les toxines de l'hiver. C'est le moment de se remplir l'âme de la lumière neuve du soleil qui revient d'un long périple sous les nuages. Entre Val-David et Val-Morin, par monts et par vaux, nous avons tout ce qu'il nous faut pour nous gorger des premiers rayons printaniers. Profitons-en!

Au coeur du village

et des gens

2500, rue de l'Église
(819) 322-2030

**METRO
DUFRESNE**



Machine pour
retour des
canettes



Boutique
cadeaux



Bières
importées



Carte
La puce Bell/Cellulaire



Cartes de crédit
acceptées



Développement
de photos



Dépôt
nettoyeur



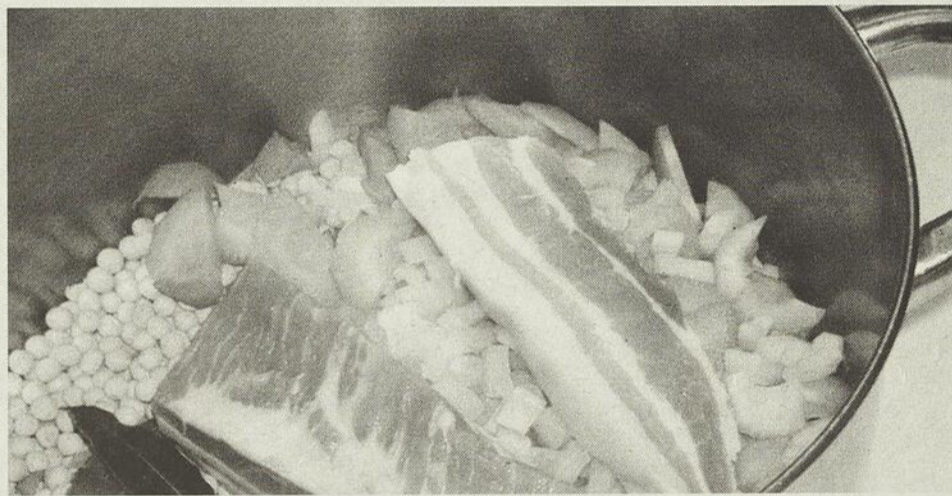
Postes
Canada

Commentaire

Le "MOI" de la nutrition

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. À l'heure où une ville comme New York envisage d'interdire les gras trans sur son territoire (méchant défi), nous pouvons déjà, dans nos villages, faire quelque chose pour éviter l'effet de serre à nos artères. Il y a moyen d'éviter de les boucher d'aplomb avec ces cochonneries qui soi-disant nous veulent du bien et qui en réalité nous habituent à fréquenter les cliniques. Les gras trans ne sont pas responsables de toutes nos maladies mais ils font largement leur part. Comment les détecter? Voici ce que propose le gouvernement canadien : LISEZ LES ÉTIQUETTES ! La plupart des gras trans dans le régime alimentaire typiquement canadien proviennent des margarines (surtout les margarines dures), des aliments frits du commerce et des produits de boulangerie contenant du shortening, de la margarine ou des huiles et des graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées. Craquelins, biscuits, beignets, gâteaux, pâtisseries, muffins, croissants, grignotines et aliments frits, notamment les frites et les aliments panés, font partie de ces aliments. Dans ces produits, sur le gras total, il peut y avoir jusqu'à 45 % d'acides gras trans. Par ailleurs, la mention huile partiellement hydrogénée sur l'étiquette signifie que le produit contient des gras trans. Ce que le gouvernement du

Canada ne nous dit pas, c'est que la nécessité du commerce oblige les fabricants de mangeaille industrielle à bourrer leurs produits de substances permettant de conserver longtemps en tablette un produit alimentaire dont la qualité première n'est ni la fraîcheur ni la valeur alimentaire. Les gras trans font partie de ce processus. La solution : manger frais. Et cesser de succomber à la tentation du prêt-à-consommer. Le problème : on mène des vies de fous et on s'imagine que manger est une nécessité contraignante dont il faut se libérer le plus vite possible, comme dans les films américains. Pourtant, si la vie nous intéresse, c'est le contraire qu'il faut faire. Même si ce n'est possible qu'un jour sur deux, le vrai secret de la santé réside dans la décision de cuisiner soi-même ce que l'on consomme. Car cuisiner c'est apprendre, comprendre et avec le temps, savoir-faire. Finalement, cuisiner permet de découvrir par soi-même le lien étroit et véritable qu'il y a entre « plaisir et manger ». Il ne viendrait à l'idée de personne de construire sa maison avec des matériaux toxiques, ni de mettre dans son char des produits destructeurs de machine. La règle s'applique aussi à la machine humaine. L'exercice ne lui suffit pas. Elle exige aussi d'être bien nourrie. Avec un minimum de gras trans. (MPS)



À lire dans la présente édition

Commentaire	2	Santé	12
Actualités	3, 4	Capsule santé	13
Gens d'ici	5	Plein air	14, 15
Communauté	6	Devenir	16
Clin d'oeil	7, 8	Société	17
Communauté	9	Découverte	18
Arts et culture	10, 11	Voyage	19



Pizza four à bois
Spéciaux du midi
Tables d'hôte du soir

Face à l'église de Val-David
Tél: (819) 322-3104
www.legrandpa.com

LE JOURNAL

Ski-se-Dit

Soyez membre **10\$**

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
Courriel : _____
Téléphone : _____

Ski-se-Dit

2600, rue Monty, Val-David (Québec) J0T 2N0
Octobre 2006

RHOMBUS 7[©]

**JEU CRÉÉ PAR PIERRE DEMMERLE,
DE VAL-DAVID, EXCLUSIVEMENT
POUR LE JOURNAL SKI-SE-DIT**

Jeu No 10

INDICES

Abrégé d'un titre ecclésiastique

Unité d'exposition radioactive

Un peu d'eau ou en avoir...

Brûlé

Œuvre de Bizet

Ville italienne connue pour ses violons

Mécanicien

Vin français réputé

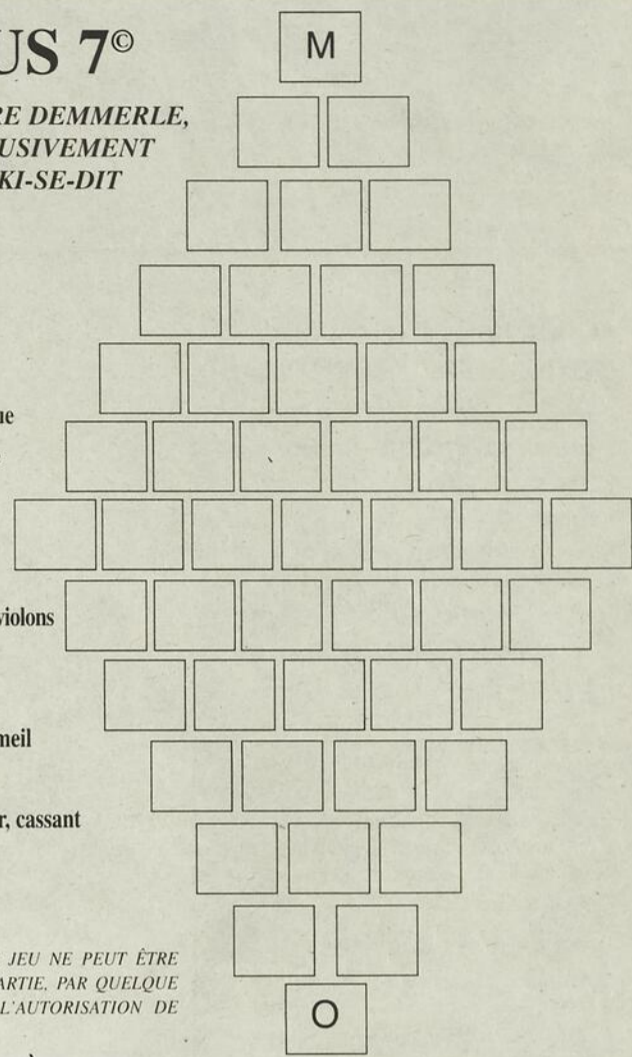
Inconscience ou profond sommeil

Organisa La Grande Marche

Abréviation : métal blanc, dur, cassant

Solution p. 6

© TOUS DROITS RÉSERVÉS. CE JEU NE PEUT ÊTRE REPRODUIT EN TOUT OU EN PARTIE, PAR QUELQUE MOYEN QUE CE SOIT, SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR.



BLOC TECHNIQUE

LE JOURNAL

Ski-se-Dit

2600, rue Monty
Val-David (Qc) J0T 2N0
Téléphone : (819) 322-7969
Télécopieur : (819) 322-7904
ski-se-dit@cgocable.ca

Le journal communautaire *Ski-se-Dit* est publié une fois par mois, 10 fois par année. Il est tiré à 4000 exemplaires et distribué à Val-David, Val-Morin, Sainte-Agathe-des-Monts et Sainte-Adèle.

Conseil d'administration :
Suzanne Lapointe : Présidente
Thomas Dufresne : Vice-président
Anne-Marie Jean : Secrétaire
Nathalie Cauwet : Administrateur
François Rompré : Trésorier

Ont collaboré aux textes de cette édition :

André Berthelet
Suzanne Bougie
Isabelle Challut
Nathalie Cauwet
Françoise Gilbert
Suzanne Gohier
Richard Lauzon
Mathieu Papineau
Michel-Pierre Sarrazin
Diane Seguin
Dominique Béliveau
Ecole St-Jean-Baptiste

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

Coordination :
Diane Seguin et
Michel-Pierre Sarrazin

Mise en page :
Caméléon Publi-Design

Pour toute réservation publicitaire :
Diane Seguin (819) 322-7969

Impression : Hebdo Litho

Toute reproduction des publicités et idées originales incluses dans ces pages est interdite sans l'autorisation du Journal *Ski-se-Dit* de Val-David inc.

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE :
19 MARS 2007

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

PARUTION :
5 AVRIL 2007

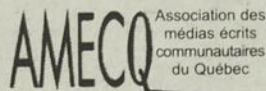
Note : la date de parution correspond généralement au premier jeudi de chaque mois. Le journal est d'abord expédié par la poste aux résidents de Val-David puis mis à la disposition du public le week-end suivant dans quelques 60 commerces de la région. Pour devenir un point de distribution du *Ski-se-Dit*, il suffit d'en faire la demande au journal en laissant vos coordonnées au 819.322.7969.

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



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

Ce journal est membre de :



Tirage certifié
par AMECO

ATTENTION : depuis le 30 septembre 2006, les courriels adressés à notre ancienne adresse ne peuvent plus être relevés. Prenez bien note de la nouvelle adresse courriel du journal : ski-se-dit@cgocable.ca

ASSEMBLÉE MUNICIPALE DU 13 FÉVRIER Des questions en masse

Une période des questions longue et riche en contenu a marqué l'assemblée municipale du 13 février dernier. La première intervention concernait la mise en place d'«avancées de trottoir» sur la rue de l'Église, destinées à ralentir la circulation. Un citoyen a souligné le fait que plusieurs automobilistes y ont déjà abimé leur voiture, en précisant que la signalisation de ces avancées était déficiente et le coût, a-t-il dit, prohibitif : 84 000 \$ encore à venir! L'intervenant a proposé à la municipalité de faire plutôt preuve de créativité et d'imagination pour trouver d'autres solutions moins coûteuses et moins dangereuses. Ayant pris la peine de s'informer auprès de la municipalité de Sainte-Adèle qui a procédé il y a quelques années à la mise en place de semblables avancées de trottoir, il s'est fait répondre par celle-ci que la municipalité et les citoyens se disent aujourd'hui très heureux et soulagés de la décision de la Ville d'enlever ces installations. Le maire de Val-David a répliqué que la situation n'était pas identique à Val-David et qu'après études, les avancées de trottoir constituaient la meilleure solution.

• Vint ensuite l'épineux problème de la **Rue Faubert**. Deux citoyens ont présenté leurs arguments, à l'opposé de ceux de M. Keller (voir Ski-se-Dit de février 2007). Ils ont fait valoir le danger pour la vie économique du cœur du village, s'il y avait l'ouverture de cette route alternative. Monsieur le maire a affirmé que des études d'une firme d'experts (7 550\$) viendraient documenter ce dossier afin que le conseil puisse prendre une décision éclairée. Un citoyen a fait remarquer que plusieurs études sur cette question avaient été menées sous d'autres conseils. Pourquoi

encore dépenser ? Le maire a répliqué que ces autres études n'étaient pas assez complètes. Il a précisé que ce dossier sera traité en priorité et que le conseil devrait statuer d'ici la fin de mars.

• Le comité de citoyens concernant la **gravière de la Montée Gagnon** avait demandé l'été dernier de faire arpenter le site pour évaluer la conformité du travail fait avec le protocole signé en 2003 entre la Municipalité, Gelco et M.Bouchard. Le mandat vient d'être attribué à la firme Barry, Régimbald Lessard, arpenteur-géomètre. Un représentant du comité a demandé au maire si enfin, après 30 ans, on aurait l'heure juste sur le volume d'extraction. Le maire a répondu oui.

• Une citoyenne de Val-David est venue informer l'assemblée de l'existence d'une pétition de 800 noms de citoyens de Val-David se prononçant contre l'installation d'une concession **Tim Horton** sur la route 117, à la sortie du village. Le maire et la conseillère Dominique Forget ont fait savoir qu'ils n'étaient pas eux non plus très à l'aise avec cette venue mais que légalement, ils ne pouvaient rien y faire. Ils ont répété à plusieurs occasions « la loi, c'est la loi », nous rappelant ainsi que nous sommes encore, à Val-David, en train d'écrire une page coloniale des belles histoires des Pays-d'en-Haut !

• Enfin une citoyenne de Val-David a demandé plus d'information sur le changement de vocation de l'**auberge Edelweiss** en centre de désintoxication. (SSD)

FORMATION RCR à Val-David

En collaboration avec la firme *Para Secours*, le service des Loisirs de la Municipalité de Val-David vous offre l'occasion d'acquérir des compétences en premiers soins et en réanimation cardiorespiratoire, communément appelée RCR.

C'est au cours de la journée du **dimanche 18 mars** que ces ateliers de quatre (4) heures chacun se tiendront à la salle municipale de Val-David, située à l'étage du garage municipal, au 1365, rue de la Sapinière.

De 9 à 13h, le cours de **premiers soins, Initiation au secourisme**, traitera d'intervention générale en situation d'urgence, des hémorragies, plaies diverses, fractures, brûlures et troubles de santé divers tels l'asthme, l'hyperventilation, l'épilepsie, le diabète et les allergies.

En après-midi, de **14h à 18h**, le cours de **RCR, Cardio-secours**, fera un survol des facteurs de risque, des signes et symptômes des différentes maladies, des maladies cardiorespiratoires et des accidents vasculaires cérébraux. Les techniques, chez l'adulte, de désobstruction des voies respiratoires, de respiration artificielle et de réanimation cardiorespiratoire à un sauveteur seront également enseignées.

À l'issue du cours, une carte de certification sera remise à chaque participant.

Le coût est de **45 \$ par cours**. Il est possible de s'inscrire à un cours seulement ou aux deux. Aucun pré-requis n'est exigé, mais le nombre de place est limité. Les inscriptions seront acceptées au service des Loisirs de Val-David, au 819.322.2900 poste 231.



AUJOURD'HUI !

L'équipe de La Colombe et le Comité Mobilisation Femmes de la MRC des Laurentides souhaitent la bienvenue à toutes celles et ceux qui veulent se rassembler pour célébrer aujourd'hui, **8 mars 2007, La Journée internationale des Femmes**. Sous le thème «L'égalité pour toutes : mission inachevée», les activités suivantes ont été organisées à Sainte-Agathe-des-Monts :

- 11h15 : Rencontre devant le bureau du député (197 rue Principale)
 - 11h30 : Marche en chantant jusqu'au parvis de l'église (rue Principale)
 - 11h45 : Départ pour se rendre à l'APHIL (62 rue Préfontaine)
 - 12h00 : Dîner «apporte ton lunch» et activité remue-méninges
 - 13h10 : Compte-rendu de l'activité
 - 13h30 : Monologuiste : humour et jonglerie
 - 14h00 : Percussionniste
 - 15h00 : Fin des activités
- Pour information : 819-326-4779

EN VRAC

Bref de saisie-arrêt

Le 18 janvier 2007, un bref de saisie-arrêt après jugement contre la compagnie 9047-0758 Québec inc., dont le président est Monsieur Sylvain Cousineau, promoteur bien connu de Val-David, a été signifié à la Municipalité. Le Conseil a conséquemment mandaté l'étude Prévost, Fortin, D'Aoust afin de la représenter dans ce dossier.

Vitesse sur la 117

La Municipalité demandera au ministère des Transports de revoir les limites de vitesse sur la route 117 selon ses exigences qui sont appuyées par la Sureté du Québec. Depuis la limite nord jusqu'à la rue Val-David-en-Haut, la limite de vitesse serait réduite à 70 km/h au lieu de 90 km/h. Depuis la limite sud jusqu'à la rue Val-David-en-Haut, que la limite de vitesse soit réduite à 50 km/h au lieu de 70 km/h. Et que le tout soit effectif avant la prochaine saison estivale et au plus tard le 1er mai 2007.

La rue Faubert

Le conseil a mandaté la firme Les Consultants Trafic inc. pour procéder à une étude d'impact en matière de circulation, d'accessibilité et de sécurité pour le tronçon privé de la rue Faubert entre la rue Dion et le chemin Condor, selon sa proposition en date du 13 février 2007 pour un montant de 7 500\$ plus les taxes applicables. L'étude devra également prévoir l'impact éventuel de l'ouverture du tronçon de la rue Faubert sur les rues de l'Église, Dion, Prédéal-Trudeau et le secteur du Lac Doré et sur le parc linéaire en ce qui a trait à la sécurité et la qualité de vie des résidents et le dynamisme économique du noyau villageois.

Stationnement commun rue Dufresne

Dans le dossier de la mise en commun d'un stationnement sur la rue Dufresne avec le propriétaire du marché Métro, c'est la firme IPSO urbanisme-design urbain qui a été mandaté pour la réalisation d'une étude. (A.B.)

VAL-MORIN ET VAL-DAVID s'entendent

Messieurs les maires, **Jacques Brien** de Val-Morin et **Pierre Lapointe** de Val-David, ont le plaisir d'annoncer la reprise de la collaboration entre leurs administrations et conseils respectifs.

En effet, suite aux différends dont les journaux ont largement fait état, messieurs Brien et Lapointe ont eu une rencontre fructueuse au cours de laquelle une entente de principe est intervenue dans le but d'améliorer les relations inter-municipales.

Les comptes à payer ont été réglés et de nouvelles dispositions ont été prises concernant le paiement futur des factures entre les deux municipalités.

La bonne foi des parties étant acquise, à l'avenir, des rencontres régulières entre les deux maires permettront de maintenir la relation de bon voisinage.

Jacques Brien, Maire de Val-Morin
Pierre Lapointe, Maire de Val-David

Certificats-Cadeaux
2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)
819.322.5858

Heures d'ouverture
Mardi à Jeudi 9h à 18h • Vendredi 9h à 20h • Samedi 9h à 16h

nouveau
BIOLAGE
L'ANZA
JOICO
L'ART DES CHEVEUX SAINS

Gilbert Dionne
Horticulteur - Paysagiste

PLANS & CROQUIS
RÉALISATION & ENTRETIEN
D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS

480, Montée Gagnon
Val-David (Qc) J0T 2N0
Tél.: (819) 322-2876
Télec.: (819) 322-1583
Courriel : soliterre@val-david.net

BOULANGERIE
Bio-Artisanale

La Vagabonde
Boulangerie Bio-Artisanale

Café bio équitable - Détente - Salon thé

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE de 8 h à 18 h
1262, chemin de la Rivière, Val-David
Tél. : 819.322.3953 C. : lavagabonde@bellnet.ca

Pour réserver un **ESPACE PUBLICITAIRE** dans le journal *Ski-se-dit*, contactez **Diane Seguin** au 819-322-7969

Actualités

SONDAGE RÉVÉLATEUR : *Qui sont nos villégiateurs?*

Le CLD des Laurentides, sous la houlette de l'expert en marketing **François Gohier**, de Gohier Marketing, vient de produire une fort belle étude sur ces visiteurs intermittents que sont nos villégiateurs. Qui sont-ils véritablement? L'étude apporte un éclairage précieux (et parfois étonnant) sur cette population itinérante dont beaucoup de commerces dépendent. L'étude s'appuie sur un sondage téléphonique réalisé en novembre 2006 auprès de 1 000 personnes parmi les 12 619 propriétaires de résidences secondaires dans les limites de la MRC (Municipalité régionale de comté). Le questionnaire d'une durée de 15 minutes visait à mieux connaître cette population sous les angles particuliers suivants : leur consommation de biens et services, l'utilisation de services et équipements municipaux, la pratique d'activités récréo-touristiques. Voici quelques faits saillants extraits du rapport. Pour en savoir plus : www.cldlaurentides.org

Profil sociodémographique

des villégiateurs dans notre région. Ce sont :

- Des propriétaires d'âge mûr, 56 ans en moyenne ;
- 50% avec revenus du foyer de 100 000\$;
- La plupart sont des diplômés universitaires ;
- 50% occupent un emploi, le tiers sont retraités ;
- 70% des villégiateurs sont francophones
- On compte des majorités anglophones dans les deux municipalités de Ste-Agathe-des-Monts (résidents de Montréal) et de Mont-Tremblant (résidents d'Ottawa et d'ailleurs sur le continent pour la plupart).

Profil d'habitation des villégiateurs

- 8 bâtiments sur 10 dans la MRC sont de type unifamilial ;
- 8 bâtiments sur 10 sont habitables l'hiver ;

- La valeur des propriétés la plus élevée se situe dans le secteur Mont-Tremblant = 237 000 \$;
- La moyenne de la MRC = un peu plus de 157 000 \$.
- À peine 12% des foyers de villégiateurs sont raccordés aux réseaux d'aqueduc ou d'égouts ;
- 88% sont situés à proximité d'un plan d'eau (67% bordent directement et 21% ont un accès) ;
- Très peu de foyers louent leur propriété à d'autres ;
- Les villégiateurs de la MRC habitent les Laurentides depuis 18 ans en moyenne (nettement moins à Mont-Tremblant).

La fréquentation la résidence secondaire:

- Le quart y viennent presque toutes les fins de semaines ;
- Un autre quart y sont une fin de semaine sur deux ;
- Les autres y sont de façon plus occasionnelle.

La durée moyenne d'un séjour

- De deux ou trois jours pour 70% des villégiateurs (surtout ceux qui occupent toujours un emploi)
- Elle est de douze jours en moyenne pour les gens retraités.

Les raisons

pour posséder une résidence secondaire

- Profiter de la nature (60%), l'atmosphère de la localité et les activités (27%), la possibilité de pratiquer un sport (25%) et le désir de se rapprocher des siens (22%)
- 22% des propriétaires ont l'intention ferme de s'installer pour de bon dans les Laurentides à la retraite.

Les irritants perçus

qui pourraient inciter les villégiateurs à se départir éventuellement de leur résidence secondaire

- L'éventualité d'une mauvaise qualité de l'air et de l'eau
- Les autres irritants ont surtout à voir avec les problèmes reliés à une trop grande densité de population (circulation, voisins, bruits...).

Les avantages

appréciés de la région

- La très grande majorité des villégiateurs apprécient ce qui est offert dans le domaine culturel ;
- Parmi les activités sportives favorites : la marche, la randonnée ou la baignade.
- En ordre décroissant de pratique : le vélo, le ski de fond/raquette, le ski alpin/planche à neige, le patin, le golf, la chasse ou la pêche et le tennis.
- Près des deux-tiers estiment que les sports motorisés (motoneige, etc) sont une source de pollution par le bruit qui dérange.

L'attitude des villégiateurs

face à certains enjeux :

- 85% (dont 65% tout-à-fait) sont d'accord qu'il faut imposer des mesures pour que les gens fassent plus de recyclage avec leurs déchets domestiques ;

- La moitié d'entre eux seraient d'accord pour l'imposition d'une taxe locale raisonnable pour financer l'amélioration des routes dans leur secteur.

Utilisation des services professionnels

- Un foyer sur cinq a utilisé au cours de la dernière année dans les Laurentides des services reliés à la santé ;
- Un peu plus d'un foyer sur dix a utilisé des services légaux.

Les habitudes d'achat

- Mont-Tremblant attire environ la moitié des achats effectués par l'ensemble des villégiateurs de la MRC.
- Ste-Agathe est le lieu d'achat de son secteur mais attire très peu de clientèle de villégiateurs de St-Donat (qui achètent surtout chez eux). En tout, Ste-Agathe attire un peu plus de 20% des achats effectués par l'ensemble des villégiateurs de la MRC.
- Les villégiateurs achètent dans les Hautes Laurentides pour environ 130 millions \$ par an dans les catégories de produits et services tels que : l'alimentation (36 millions \$), les produits de rénovation et construction (27 millions \$), l'essence et l'entretien de véhicules (18 millions \$), la restauration (17 millions \$) et les vins et spiritueux (12 millions \$).

PARTENAIRES EN AFFAIRES VAL-DAVID / VAL-MORIN

Un nouveau regroupement des commerçants

Lancée il y a quelques mois par un groupe de commerçants de Val-David qui ont envie d'action, d'entraide, de partenariat et de développement, l'idée a fait son chemin et deviendra une réalité, lors d'une assemblée de fondation qui aura lieu en mai prochain. L'équipe qui a donné naissance au projet : **Geneviève Vena** et **Patrice Hamel**, de la *Boulangerie La Vagabonde*, **Claude Lévesque**, de *Roc & Ride*, **May Rousseau**, du *Village du Père Noël*, **Bernard Zingre**, du *Creux du vent* et **Diane Seguin**, organisatrice des *Marchés d'hiver et d'été de Val-David*. Le but visé est de créer un lien humain et professionnel entre les partenaires (commerçants, professionnels, travailleurs autonomes, gens d'affaires, événements) et de s'affirmer comme un interlocuteur représentatif auprès des autorités

municipales et régionales. Organisme à but non lucratif, *Partenaires en affaires* souhaite ainsi contribuer ainsi au rayonnement des deux villages (Val-David et Val-Morin) en harmonisant les efforts de promotion, de communication et de financement de projets communs. L'organisme suscitera des rencontres et un réseautage actif et dynamique. Il accueillera toute personne, groupe ou organisme intéressé au développement d'un milieu de vie de qualité. Un envoi postal aux gens d'affaires les informera bientôt plus en détails de la mission, des objectifs et des modalités d'accès à cet organisme. Les personnes qui désirent être informées plus rapidement peuvent se faire connaître en discutant directement avec l'un des membres fondateurs. (SSD)

AUDIENCES *pour le parc*

Les audiences au Palais de Justice de Saint-Jérôme dans la cause de l'expropriation des terrains de M. Sylvain Cousineau par les municipalités de Val-David et Val-Morin aux fins de constituer le Parc Dufresne ont débuté le lundi 5 mars. Cette procédure devrait durer un mois.

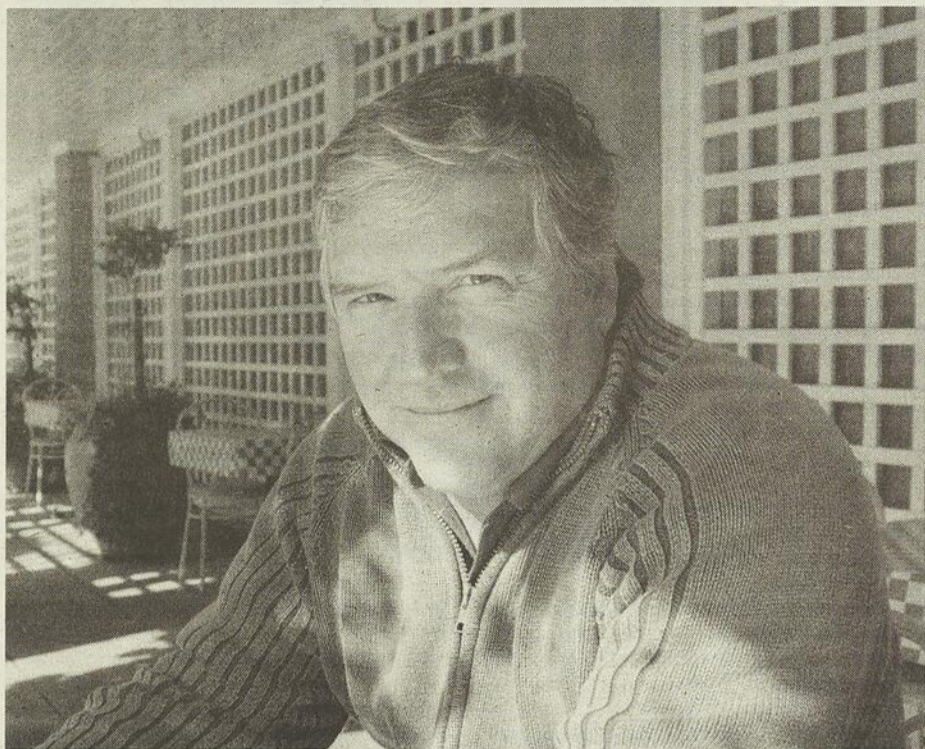


La Sapinière écrit une autre page de son histoire en accueillant une dame à la tête de ses cuisines. **Josée Morasse** a travaillé dans plusieurs restaurants et hôtels du Québec et de France. En 2003, elle fait un stage à Paris dans un Relais et Châteaux et au Restaurant Hélène Darroze. En 2004, les dirigeants de l'Auberge Hatley reconnaissent les talents de Madame Morasse et l'engage comme chef de cuisine. Après les malheureux événements entourant l'Auberge Hatley, détruite au cours d'un incendie, Josée Morasse devient chef exécutif de l'Auberge Rippelcove. Madame Morasse a récemment ressenti le désir de s'installer dans les Laurentides et l'hôtel La Sapinière lui semblait l'endroit par excellence pour poursuivre sa carrière. Dans notre numéro d'avril du *Ski-se-Dit*, nous vous présenterons la nouvelle patronne des cuisines du grand hôtel. (MPS)

Le Pommier Fleuri
EPICERIE D'ALIMENTS NATURELS
LÉGUMES ET PRODUITS BIOLOGIQUES
37, rue St-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts (819) 326-7133

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC
CLAUDE COUSINEAU
Député de Bertrand
Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'Innovation
197, rue Principale, bureau 101
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec), J8C 1K5
Téléphone: (819) 321-1676 ou (800) 882-4757
Télécopieur: (819) 321-1680

LES VOILES NORD SUD
L'atelier de couture
Annie Germain
Voiles et matériel de plein air, auvents
décoration: coussins, rideaux
et linge de maison
Lise Catafard
Retouches et altérations de vêtements
Cours de couture pour enfants, ados,
projets personnalisés
1857, Route 117, Val-David (819) 322-1297



JACQUES DUFRESNE
Le mérite d'investir chez soi

Le 19 mars prochain, à l'hôtel Reine-Élisabeth de Montréal, le patron du Metro Dufresne de Val-David recevra l'Ordre québécois du mérite du commerce de détail, lors du congrès annuel du Conseil québécois du même nom. Une distinction de plus pour Jacques Dufresne qui n'a plus assez de murs pour les accrocher. Celle-ci s'inscrit dans la droite ligne du titre de Personnalité de l'année de la Chambre de commerce de Sainte-Agathe-des-Monts, reçu il y a quelques mois.

En plus de souligner l'excellence reconnue de l'épicerie professionnelle dont la bannière Metro ne cesse de couronner les initiatives, ce prix marque la volonté toujours affirmée de cet homme d'affaires de retourner à sa communauté l'encouragement qu'elle lui manifeste. En plus de supporter financièrement la plupart des organismes sociaux et culturels de Val-David et souvent de la région (en autres : la Fondation Dufresne pour les enfants, le Maison du Village, la Fondation Derouin, 1001 Pots, le Marché d'été de Val-David, la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme et de nombreux autres organismes), Jacques Dufresne demeure fidèle à sa philosophie d'appartenance : réinvestir d'abord dans son milieu pour aider à la croissance de tous. On l'a vu encore cette année avec l'édifice entièrement rénové où sont logés l'Atelier de l'île et les ateliers Lézart Loco.

Au seuil de la cinquantaine, reconnu pour son ouverture d'esprit et son sens aigu du commerce, Jacques Dufresne précise sa mission : *Mes racines sont ici et c'est ce qui fait la différence. Je ne pense pas qu'une entreprise dont le siège social est ailleurs puisse avoir les mêmes préoccupations que nous avons pour le*

développement de Val-David. Si notre succès en affaires dépend largement du bon fonctionnement de notre milieu de vie, le fait que nous y habitons nous rend aussi plus sensibles aux besoins de la population et au bien-être de nos visiteurs. Le cachet de notre village est un de ses atouts majeurs et il faut en prendre grand soin.

Redonner au milieu, ce n'est donc pas uniquement une question d'argent. C'est aussi une affaire de participation aux projets d'aménagement urbain comme au projet global de notre société. *Val-David est sur le point de vivre une crise de croissance démographique, comme l'ensemble des Laurentides, explique Jacques Dufresne. Il est impératif que tous les commerçants soient aux côtés des résidents pour participer au processus décisionnel de ce développement, en consultation permanente avec les décideurs. Certes, nous devons protéger notre paysage, notre noyau villageois doit s'épanouir dans l'harmonie, certes nous devons penser aux enfants et à la qualité de vie que nous désirons pour eux dans quelques années. Mais la croissance est une nécessité et même si c'est difficile, il faut la gérer. Les gestes que nous posons aujourd'hui auront des conséquences demain. Nous n'avons pas le choix d'avancer et de prendre des décisions, car nous ne voulons surtout pas que le changement nous soit imposé par la poussée démographique ou le développement sauvage. Nous avons vu comment d'autres villages ont été détruits par l'indifférence et le manque de vision.*

Recevoir une distinction est toujours un signe de reconnaissance. Quand elle vient de son propre milieu, c'est toujours ce qui compte le plus et M. Dufresne en est très conscient et très fier. (MPS)

LE 14^E CONGRÈS
du commerce de détail

Thème : Commerce éclaté, un bouillonnement d'idées explosives

Invités à venir brasser leurs idées avec des spécialistes, des détaillants propriétaires, des cadres d'entreprises, des dirigeants, des promoteurs et des distributeurs de toutes les régions du Québec, ils se rencontrent pour échanger des informations et prendre annuellement le pouls du marché. Dans un univers d'intense compétition, les détaillants doivent prendre des décisions en accéléré.

Plusieurs conférences et ateliers de haut niveau leurs sont proposés durant le week-end du 18 et 19 mars. C'est dans le cadre de cet événement sous la présidence d'honneur de monsieur Raymond Bachand, ministre du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation que les reconnaissances nationales de l'Ordre du mérite du commerce de détail 2007 seront remises.

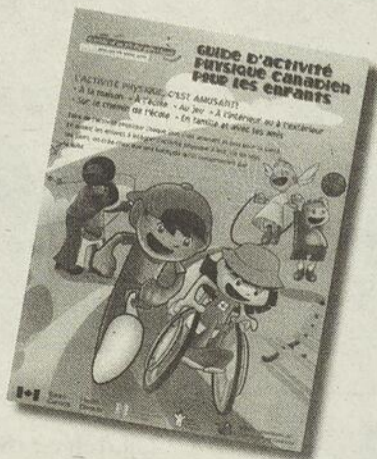


Les enfants actifs : rien ne peut les arrêter

Quand on les habitue très tôt à un mode de vie sain et actif, les jeunes ont plus d'énergie et de confiance en eux pour relever les défis de demain.

Contactez-nous dès maintenant pour obtenir un Guide d'activité physique et pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique et de la pratique du sport. Découvrez aussi comment le nouveau **crédit d'impôt pour la condition physique des enfants** peut vous aider à faire bouger vos jeunes.

Pour plus de renseignements sur le crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, veuillez composer le 1 800 959-7383.



L'activité physique ... pour la vie!

canadiensente.ca

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

Canada



Pêche blanche AU LAC RAYMOND

Par Nathalie Cauwet

À la pêche blanche, il y a les « vrais ». Eux sont arrivés à 6 heures le matin, ont percé leurs trous dans des endroits stratégiques, posé leurs lignes professionnelles et, inévitablement, ont déjà pêché quelques brochets et maskinongés.

Il y a aussi les familles, venues profiter du grand air, pour faire découvrir à leur jeune progéniture les joies de la pêche sur la glace.



Tout est prévu pour le confort de tout un chacun, les boissons chaudes, la tente pour couper le froid, les traineaux pour les enfants, le cerf-volant, le ballon... On se croirait en été, excepté qu'il fait -20°C et que le soleil n'est pas toujours au rendez-vous.

Quels beaux souvenirs ils se font tous ces enfants, à jouer dehors sur un lac, avec tous leurs amis tout

en guettant le frémissement de la ligne à laquelle le poisson imprudent va peut-être mordre.

Ça et là, on retrouve également quelques groupes d'adultes, pour qui pêcher sur la glace, est avant tout une façon originale de socialiser. Pour eux, les lignes sont à surveiller bien sûr, mais ils se tournent plus souvent vers la glacière contenant grignottes, bières et autres boissons conviviales.

C'est ainsi que les 10 et 11 février dernier, une petite foule s'est regroupée au Lac Raymond à Val-Morin pour participer à cette belle activité hivernale.

Accueillis, dès leur arrivée par les bénévoles de Val-Morin, les pêcheurs, selon leur degré de professionnalisme, pouvaient acheter à l'accueil, permis, lignes, appâts et écumoires.

Une fois équipés, ils partaient sur le lac choisir « le bon emplacement » puis appelaient le préposé à la tarière qui venait creuser les trous dans la glace dans lesquels les pêcheurs posaient ensuite leurs lignes.

L'attente pouvant être longue, les organisateurs de l'événement, avaient eu l'excellente idée de monter sur la glace, une yourte Mongole à l'intérieur de laquelle tous pouvaient se réchauffer en mangeant de la banique et en buvant un bon chocolat chaud préparés par la souriante équipe de bénévoles.

La journée passe vite dans ces conditions, souvent trop vite pour prendre un poisson. Mais même si certains sont rentrés bredouilles à la nuit tombante, il y a fort à parier qu'ils sont repartis la tête pleine de beaux souvenirs et qu'ils seront au rendez-vous l'année prochaine.



INVITATION DE L' AFEAS DE VAL-DAVID Reconnaissance du travail invisible : prestations familiales

Le régime québécois d'assurance parentale (RQAP), vous connaissez? Qu'elles sont ses forces, ses limites? Qu'en est-il de la reconnaissance du travail invisible? Une revendication de l'Afeas est essentielle pour les aidantes / aidants ?

Vous avez des suggestions pour faire avancer ce dossier? Venez partager vos réflexions avec nous le **lundi le 19 mars 2007 à 9 heures** à la salle municipale à Val-David.
Info : Ginette Lavoie 819 322-7324

UN BEAU geste

Quelle belle invitation ce « café d'amitié » aux frais du nouveau propriétaire de **Chez Guindon**, pour souligner la fermeture de ce célèbre lieu de la rue de l'église.

Les meilleures frites en ville, les meilleurs beignes de la région et surtout le meilleur accueil du coin.

Madame Guindon, je la vois comme la Sage du village c'est-à-dire un modèle de sérénité de joie de vivre et de tolérance envers les gens et surtout les événements indésirables dans le cours d'une si longue vie.

Il fallait entrer là quand la table face à la grande fenêtre était occupée par des amis de la propriétaire et son mari, tous d'un âge vénérable et comme elle d'une vivacité d'esprit à faire rougir les soixante ans qui se croient vieux !

Merci Madame pour ces 66 ans au service du public et merci surtout pour votre incomparable capacité d'accueil et d'écoute envers tous vos concitoyens.

Monsieur Asselin, vous avez fait là un beau geste.

Thérèse Michaud-Laperrière



RHOMBUS 7[®]
NO 10
SOLUTION
M
E M
R E M
M A R E E
C R A M E E
C A R M M E N
C R E M O N A
M E C A N O
M A C C O N
C O M A
M A O
M O
O

Manon Desjardins B. Sc.
Agente immobilière affiliée
B'adresse en immobilier!
Tél.: 450-660-3332
www.manondesjardins.com
Century 21
CENTURY 21 Opt/Immo Inc.
Courtier Immobilier Agréé



PROMOTION
Acheteurs :
• Recherche gratuite et efficace!
• Remise jusqu'à 500\$ de vos frais de notaire.
Vendeurs :
• Estimation gratuite!
• Remise jusqu'à 500 Air Miles, à la vente.
159 900\$
Val-David: Belle propriété clé en main, toit cathédrale, 2 foyers, bain tourbillon, grande cuisine, 3 chambres à coucher, à moins d'une heure de Montréal et de Mont-Tremblant, à proximité des centres de ski et de la piste cyclable. Faites vite!
Pour les remises certaines conditions s'appliquent

CA
Tél./télé.: (819) 322-7247
Anne Monette
comptable agréée
États financiers • Impôts • Tenue de livres
1271, Lavoie, Val-David (Québec) JOT 2N0

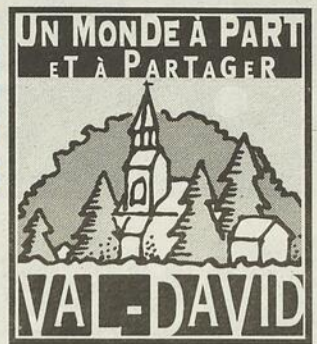
Image de marque pour entreprise en démarrage, création, graphisme, publicité, illustration, infographie 3d, photographie...
Mordez la vie à pleines dents!
Piranha Design
piranhadesign.ca
(819) 322-6978
(819) 323-8388
piranhadesign@bellnet.ca
Julie Leclerc
Graphiste

Le clin d'œil

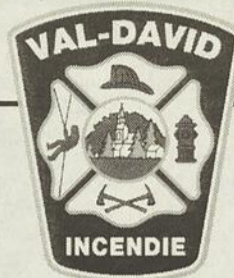
Mars 2007 - 7

Municipal

819.322.2900 • www.valdavid.com • info@valdavid.com



SÉCURITÉ INCENDIE



L'AVERTISSEUR DE FUMÉE, une obligation

Suite à l'adoption en février 2006 du schéma de couverture de risque en sécurité incendie, la MRC des Laurentides a élaboré un programme de visites résidentielles préventives sur le territoire de chaque municipalité. Ainsi, en 2007 et au cours des quatre prochaines années, le service de Sécurité incendie de Val-David procédera, par secteur, à des visites dans les résidences afin de sensibiliser la population à l'importance des avertisseurs de fumée et à la réglementation existante à cet égard. Avant chaque visite, les occupants recevront un avis. Les lieux d'hébergement et les commerces auront aussi leur tour.

Mais, n'attendez pas cette visite avant d'équiper convenablement votre logement. Depuis la commercialisation de l'avertisseur de fumée en 1980, le nombre de décès a chuté de plus de 60%. On estime que l'avertisseur de fumée réduit de moitié les risques de décès dans un incendie. Il permet aussi de diminuer considérablement les pertes matérielles puisque les pompiers sont appelés plus rapidement.

L'avertisseur de fumée à ionisation est le plus courant et le plus performant. Il détecte les plus petites particules de fumée comme celles contenues dans les vapeurs

d'eau, de cuisson ou de feux de foyers. Il s'installe près des chambres à coucher. L'avertisseur de fumée à cellule photoélectrique s'installe près de la cuisine, de la salle de bain et des appareils de chauffage, car il déclenche moins d'alarmes inutiles causées par les vapeurs d'humidité ou de cuisson. Quel que soit votre choix, recherchez le logo ULC qui garantit que l'appareil répond aux normes canadiennes.



- Il faut installer au moins un avertisseur de fumée par étage, y compris le sous-sol, et un entre chaque chambre et les autres pièces, ou dans le corridor près des chambres, et dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée.
- L'appareil doit être installé au plafond, à un minimum de 10 cm (4 po.) du mur, ou sur un mur à une distance de 10 à 30 cm (4 à 12 po.) du plafond.
- Si l'avertisseur se déclenche trop souvent inutilement, c'est qu'il est trop près des sources de vapeurs d'humidité ou de cuisson. Déplacez-le.
- Pensez aussi au chalet. En proportion, il y a plus de décès causés par le feu dans des chalets que dans les résidences principales.
- Pour les nouvelles constructions ou lors de rénovations

majeures, les avertisseurs de fumée doivent être raccordés à un circuit électrique et reliés entre eux pour un déclenchement automatique en série.

- Annuellement, le débarrasser de la poussière et remplacer la pile. Vérifier sa capacité à détecter la fumée en l'exposant à la fumée d'une chandelle qu'on vient d'éteindre ou à celle produite par un bâton d'encens.
- Mensuellement, vérifier l'avertisseur en appuyant sur le bouton d'essai. Prendre l'habitude de vérifier la pile régulièrement, par exemple aux changements d'heure. Un signal sonore intermittent signifie que la pile doit être remplacée.
- Ne jamais utiliser de pile rechargeable. Choisir la pile suivant les recommandations du fabricant.
- Ne jamais peindre l'avertisseur.

De façon générale, la durée de vie d'un avertisseur de fumée est de 10 ans après sa date de fabrication.

Vos enfants connaissent-ils le son de l'avertisseur de fumée? Informez-les de l'existence des avertisseurs et de leur fonctionnement. Faites-leur entendre le signal et prenez le temps de convenir avec eux des mesures à prendre au déclenchement d'une alarme.

LOISIRS ET CULTURE

LE BIEN-ÊTRE par les plantes



Série d'ateliers-conférences et fabrication de produits naturels pour les soins du corps.

Atelier 1 29 mars	La guimauve Fabrication de boules effervescentes pour le bain
Atelier 2 5 avril	Découvrir le parfum Fabrication d'un parfum
Atelier 3 12 avril	Lavande et élixirs Fabrication d'un lait de bain à la lavande

Atelier 4
19 avril
L'insomnie et ses solutions
Coussin magique pour le sommeil

Atelier 5
26 avril
Le Tea Three
Fabrication d'une lotion anti-moustiques

Les jeudis de 13h15 à 15h, au chalet Dion, à compter du 29 mars (inscription jusqu'au 22 mars).

5 ateliers pour 75\$ ou 18\$/atelier.

Infos et inscription (avant le 22 mars) : 819.322.2900 poste 231.

SORTIE À LA GRANDE bibliothèque de Montréal



Mercredi le 11 avril 2007 - Départ à 9h15 et retour à 16h15. Transport confortable en autocar, sans souci de stationnement.

Visite libre ou guidée. 20\$ par personne. Infos et inscription : 819.322.2900 poste 231

MICHEL ET PAUL à la bibli



Conférence/diaporama par Michel Rabagliati, dessinateur et auteur de la série Paul. Rendez-vous à la bibliothèque.

Mercredi le 11 avril à 19h. Entrée libre.

COURS DU printemps

Quelques places encore disponibles pour :
- initiation à la couture, pour jeunes et adultes
- danse aérobie

- initiation à la cuisine santé pour les jeunes de 12 à 16 ans.
Infos et inscription : 819.322.2900 poste 231

COMMENT JOINDRE les services municipaux

MAIRIE
2579, rue de l'Église, Val-David
Tél. : 819.322.2900
Télééc. : 819.322.6327
info@valdavid.com

BIBLIOTHÈQUE
1355, rue de l'Académie, Val-David
Tél. : 819.322.2900 poste 233
Télééc. : 819.322.6327
bibliotheque@valdavid.com

BUREAU D'ACCUEIL TOURISTIQUE
2501, rue de l'Église, Val-David
Tél. : 819.322.2900 poste 235
Télééc. : 819.322.3204
tourisme@valdavid.com

Suite au verso

Pages réservées et payées par la Municipalité de Val-David.

MARS 2007

CAPSULES info

Le clin d'œil municipal

URBANISME



DU RÊVE, à la réalité

Jacques et Sophie s'apprentent à vivre la plus belle année de leur vie. Ils viennent d'acheter un terrain à Val-David et comptent y construire la maison de leurs rêves.

Ils ont pris beaucoup de soin et de temps pour choisir leur architecte. L'hypothèque est pré-approuvée et ils ont même prévu le budget nécessaire pour se meubler à neuf. Si tout va comme prévu, ils emménageront à la fin de l'été. À votre avis, Jacques et Sophie ont-ils pensé à tout?

Bien sûr, ils savent qu'ils doivent obtenir leur permis de construction mais, tout à leur projet, ils oublient peut-être que les démarches nécessaires sont plus importantes et pourraient être plus longues et plus complexes que de remplir un simple formulaire.

Lorsque toutes les informations et documents demandés ont été fournis, l'émission d'un permis de construction prendra au **minimum trente (30)**

jours. Avant d'émettre un permis, le service d'Urbanisme doit s'assurer que les travaux prévus sont conformes à la réglementation qui s'applique. Tous les permis de construction, rénovation, réparation, réfection, pour les secteurs visés par un *Plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA)* doivent faire l'objet d'une résolution adoptée par le Conseil municipal en assemblée publique. Mais avant d'être approuvé, le projet sera étudié par le *Comité consultatif d'urbanisme* (voir calendrier ci-après). Des modifications aux plans ou des études de terrain peuvent être requises et c'est là que, pour certains, le rêve risque de s'assombrir alors que les délais s'allongent.

Il est donc important que la demande soit faite suffisamment à l'avance pour que le permis soit émis avant la première pelletée de terre.

Si vous rencontrez Jacques et Sophie, vous seriez gentil de leur faire le message.

LES DEMANDES DE PERMIS COMPLÈTES* AVANT LE...	...SERONT ÉTUDIÉES PAR LE CCU LE...	...POUR ADOPTION EN ASSEMBLÉE PUBLIQUE LE...
12 mars	19 mars	10 avril 2007
2 avril	9 avril	15 mai
16 avril	23 avril	15 mai
7 mai	14 mai	12 juin
21 mai	28 mai	12 juin
4 juin	11 juin	10 juillet
18 juin	25 juin	10 juillet
2 juillet	9 juillet	14 août
13 août	20 août	11 septembre
10 septembre	17 septembre	9 octobre
8 octobre	15 octobre	13 novembre
12 novembre	19 novembre	11 décembre
10 décembre	17 décembre	9 janvier 2008

* Une demande est considérée complète lorsque le dossier contient **tous** les documents exigés.

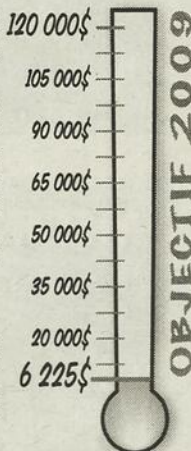
MÉLI-MÉLO

AMBASSADEUR de la santé



À l'instar de l'ensemble des maires et mairesses de la région, monsieur le maire Pierre Lapointe a accepté l'invitation de la *Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut* de devenir ambassadeur de la santé auprès des citoyens de sa municipalité pour la grande campagne de financement qui vient d'être lancée. Le magazine de la Fondation récemment distribué vous permet, peut-être pour la première fois, de constater à quel point les activités de la Fondation son importantes et essentielles à la qualité de nos services de santé.

L'objectif global de cette campagne triennale est de \$2 millions. Au 31 janvier 2007, Val-David avait déjà contribué 6 225 \$ à l'objectif local de 120 000 \$ sur trois ans. Le *Clin d'œil municipal* suivra de près la progression des dons, ponctuels ou échelonnés, faits par nos entreprises, commerçants et citoyens. Soyez généreux, à la mesure de vos moyens.



SUCCÈS PAS ORDinaire

La collecte *plus qu'ORDinaire* de janvier a été un succès. Selon *Partage Québec-Guinée*, nous avons amassé suffisamment de matériel informatique pour équiper quelques classes. Ce qui ne pourra servir dans les écoles de Guinée sera acheminé à *Recypro*, organisme de réinsertion sociale à but non lucratif à Lachute. Les appareils ou leurs composantes y sont recyclés et revendus à bas prix.

Bravo à tous pour ce bel effort et aux membres du

Comité consultatif sur l'environnement qui ont eu cette belle idée. Le comité est d'ailleurs à la recherche de nouveaux membres. Veuillez nous faire part de votre intérêt par écrit, par courriel à mairie@valdavid.com ou par courrier au bureau municipal.



L'équipe de ramassage de *Partage Québec-Guinée*

À VOTRE SERVICE

Vous les connaissez bien ou moins bien, ils sont vos voisins ou ils viennent de plus loin, leur travail est de vous offrir les meilleurs services possibles au nom de la Municipalité : ce sont les employés municipaux. Nous avons choisi de vous les présenter, par groupe, d'un mois à l'autre, pour vous permettre de mieux connaître ce qu'ils font et ce qu'ils sont. C'est aussi une manière de reconnaître à quel point leur travail est apprécié.

Ce mois-ci :



André Desjardins

Directeur général et secrétaire-trésorier

À l'aube de la cinquantaine, André Desjardins cumule près de 30 ans au service de la Municipalité de Val-David. Il aura donc vu passer cinq maires et autant d'équipes aux visions parfois fort différentes. Mais ce sont les citoyens d'abord qu'il entend servir dans le respect des obligations dues à sa tâche. D'abord adjoint au secrétaire-trésorier en 1978, il le remplace en 1984 alors que tout se fait encore manuellement avant que les années '90 n'amènent enfin l'informatisation progressive des activités de gestion. Nommé directeur général en 1996, on peut dire qu'il est le pilier central et la mémoire de l'administration municipale. Il est particulièrement fier de l'équipe actuelle qu'il dirige et affirme que Val-David est actuellement entre bonnes mains.

Sa présence dans le milieu municipal déborde des frontières de Val-David. Membre de diverses associations, on le retrouve actuellement directeur de la zone Laurentides de l'*Association des directeurs municipaux du Québec* et délégué au *Comité conjoint UMQ/FQM sur la démocratie municipale*. Ce comité se prépare à faire des recommandations au directeur général des élections et à la ministre des Affaires municipales au sujet des modes électroniques de votation.

Après ou entre les longues journées de travail, le golf, la lecture et les voyages ponctuent l'agenda chargé de notre directeur général.

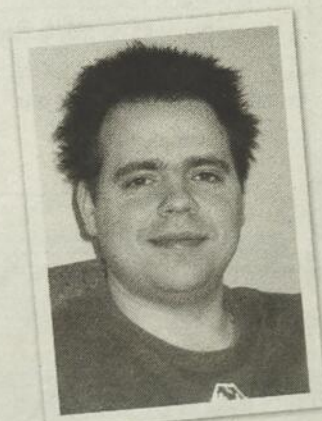
France Paquette

Adjointe administrative – Direction générale et greffe

Arrivée à titre temporaire en mars 2006, elle accepte au mois d'août de devenir la précieuse collaboratrice du directeur général. Elle aime tout particulièrement l'aspect juridique de son travail, elle qui a été pendant dix ans au service d'un avocat. L'ouverture d'esprit, la collaboration, le soutien, l'entraide et la bonne humeur sont les mots que France emploie pour décrire son nouveau milieu de travail, tout en précisant que c'est ce qu'elle cherchait depuis longtemps.

À 17 ans, elle quitte sa Ferme-Neuve natale pour étudier à St-Jérôme les techniques de gestion de bureau et choisit ensuite de demeurer dans la région. Mère de quatre enfants (oui, oui, ça existe encore), elle les entraîne avec bonheur à la découverte de la nature et des sports de plein air.

Vous avez l'impression de l'avoir déjà vu quelque part? C'était peut-être il y a quelques années à l'Auberge du Vieux Foyer, ou plus récemment à La Grillade ou au Bistro à Champlain. En effet, en plus du travail de bureau, elle a fait et continue par pur plaisir de faire du service de table. Elle a pour la bonne cuisine un attrait et une curiosité qui n'ont d'égal que son désir de bien vous servir.



Yohann Da Sylva

Inspecteur adjoint – Urbanisme / Pompier volontaire

L'embauche permanente d'un adjoint au service de l'Urbanisme à l'été 2006 fut un incontournable. Yohann s'est vite intégré à l'équipe en place tout en y apportant le meilleur de son expérience acquise à Mont-Tremblant et à Ste-Émilie-de-l'Énergie. Plus qu'un diplômé en urbanisme, c'est l'homme de terrain dont Val-David avait besoin. C'est en travaillant durant ses études à La Ronde, au Casino ou à titre d'arbitre au hockey qu'il apprend à aimer ce contact avec le public. Sa bouille sympathique ne passe pas inaperçue, mais c'est avec rigueur qu'il voit à l'application des règlements d'urbanisme. Il met aussi à profit dans son travail son talent pour la photo.

Dernière recrue au sein de l'équipe des pompiers volontaires de Val-David, il a déjà participé à quelques interventions et prouvé sa volonté de servir les bonnes causes.

Avec lui, vous pourrez discuter aménagement territorial aussi bien que cuisine gastronomique. Fin dégustateur, il est aussi fin cuisinier. Ses recettes sont infailliblement le sujet de conversation préféré de ses collègues de travail féminines. Les congés et les vacances sont l'occasion pour lui de partir en camping et de faire de grandes marches en plein air.

Communauté

FÉERIE D'HIVER À VAL-DAVID

Monsieur le froid, quand tu nous tiens!



Le froid n'a pas tenu en échec la famille Delorme-Robitaille, qui est montée sur ses grand chevaux!



La famille Homier-Gobeil a hissé le drapeau sur son oeuvre, fièrement!



Nicole Claveau (photo) et Christiane Boucher ont mis plein d'atmosphère avec leur animation spontanée et les facéties magiques de leurs personnages Zé et Zette.



Les artistes à l'oeuvre!



Des joues roses et des couleurs pour la famille Desjardins!



Les bénévoles de l'AFEAS, bien emmitoufflés, ont eu bien du bon temps et leur grands coeurs ont été remplis de joie

Par Lyne Lauzon

Le 18 février dernier avait lieu au parc Léonidas-Dufresne la clôture des événements de la Féerie d'Hiver. La chaleur dégagée par les participants et les bénévoles a su réchauffer l'atmosphère quelque peu polaire de cette journée. Du plaisir pour tous les participants et de jolies œuvres digne de nos citoyens créateurs, comme en témoignent ces quelques clichés. Un gros merci au Club Optimiste Val-David / Val-Morin, à L'AFEAS, et la Ferme Daniel Chabot pour leur collaboration.

BOSSES au max

Les futures vedettes du ski acrobatique seront à Belle Neige les 10 et 11 mars prochain dans le cadre de la compétition régionale de bosses. Les athlètes des clubs des Laurentides et de Lanaudière viendront démontrer leurs talents lors de l'avant-dernière épreuve de la saison du circuit régional. Le champion agathois **Edward Lortie**, qui a commencé sa carrière à Belle Neige et qui fait maintenant partie de l'équipe canadienne de développement, sera sur place pour encourager les jeunes compétiteurs.

Thomas Dufresne

Photographe

Portrait, casting, événements, objets, bijoux, corporatif, retouche numérique, passeport, cours privés et plus...

819.322.6963 • 819.217.6963
thomas_dufresne@sympatico.ca



ordinateurs - accessoires
vente - service - réparation

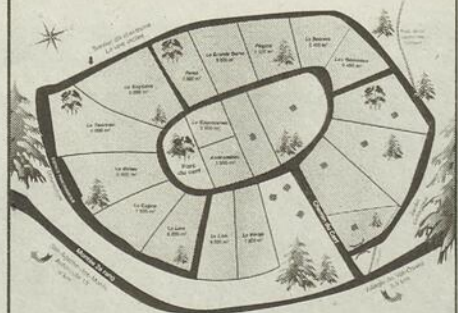


m2informatique@b2b2c.ca
(819) 322-6401
1861, route 117, Val-David



ESPACE
NATURE
MAISONS DE CAMPAGNE
VAL-DAVID

ÉCO-PARC
IMMOBILIER DU CERF



Info : (819) 322-6787

COUP DE VENT au Théâtre du Marais

Par Nathalie Cauwet

C'est une soirée celtique pour une performance éclectique que le Théâtre du Marais nous a offert le samedi 10 février en invitant le groupe Aveladeen (« Coup de vent » en gaélique breton) à nous jouer ses balades celtiques et québécoises.

Reels québécois, danses bretonnes et balades écossaises, se sont enchaînés pour nous emmener danser avec les Korrigans sur les landes.



Performance musicale impressionnante puisque les trois musiciens d'Aveladeen avaient avec eux, sur scène, un arsenal époustouflant d'instruments.

Michel Dubeau, flûtiste émérite, apportait les notes aériennes aux mélodies, en faisant figure de maître des vents avec ses 4 cornemuses, ses flûtes de bois et ses tin et low whistles. Raoul Cyr, l'homme aux cents percussions, interprétait le côté plus terrestre de la musique en faisant résonner les accords graves de ses bodhrans, cymbales et tambours, tout en nous offrant, parfois, quelques pièces à la guitare, à la trompette et au trombone. Benoît Chaput, guitariste hors-pairs, soutenait chaque morceau en évoluant de son banjo à ses guitares et de sa mandoline à son bouzouki irlandais avec aisance et plaisir.

Mélange des genres, donc, puisqu'aux instruments résolument folkloriques, s'ajoutaient des instruments plus modernes.

S'il y a eu, parfois, quelques fausses notes, la passion du trio pour la musique celtique, le nombre de pièces interprétées et le nombre d'instruments sur scène nous les a vite fait oublier.

De plus, Aveladeen avait eu l'excellente idée d'inviter Line Dicaire à venir nous interpréter quelques balades irlandaises, ainsi que quelques chansons de son répertoire personnel.

Bref, en ces temps froids où tout le monde aimerait partir au soleil, Aveladeen nous a offert un voyage gratuit à travers le temps et les océans.

SOIRÉE ÉLECTRO-BEATNIK au Théâtre du Marais

Par Nathalie Cauwet

Karen Young et Éric Auclair osent, essaient, explorent. Une soixantaine de curieux enthousiastes s'étaient réunis au Théâtre du Marais pour entendre le dernier opus de ses deux aventuriers musicaux : le mariage du mouvement beatnik et de la musique électronique. Dans la salle, avant le début du concert, l'attente est fébrile, le public se demande. Certains applaudissent à l'avance, pressés que les deux artistes entrent en scène.



C'est alors que les lumières s'éteignent et que le spectacle commence. Dans une ambiance très décontractée, Karen Young et Éric Auclair nous offrent leur complicité. La voix sublime de Karen s'élève sur les rythmes électro d'Éric donne un mélange heureux et surprenant. Aucune fausse note, aucune dissonance dans l'alliance de ses deux styles. La musique d'Éric, vivante, expressive et toujours en mouvement, se marie parfaitement aux textes et interprétations vibrantes de Karen. Pendant tout le spectacle, ces deux explorateurs de génie, nous délivrent, tour à tour, des messages d'espoir mais aussi d'horreur lorsqu'ils décident de mettre en musique et voix,

un poème de Wilfred Owen, considéré comme un des grands poètes de la première guerre mondiale. C'est une version d'un de ses textes « Last laugh », incroyablement réaliste et intense, que nous offrent Karen et Éric. Loin de n'interpréter que des chansons graves, nos deux artistes font passer un message de complicité et d'amour : Karen invente des sons avec un petit échantillonneur qu'Éric lui a offert, alors que ce dernier fait participer le public, pour une reprise très jazzy de « Fever » interprétée à une voix, une contrebasse... et soixante claquements de doigts! Le public, d'abord dans l'expectative, est ressorti de cette soirée enchantée, conquis par ce nouveau style et ces deux interprètes exceptionnels que sont Karen Young et Éric Auclair.

Art & Co

Au Musée d'art contemporain des Laurentides Les gestes magnifiques de gilles boisvert



Du 4 mars au 22 avril, le Musée d'art contemporain des Laurentides présente l'exposition *Gestes*, de Gilles Boisvert. Depuis plus de quarante ans, cet artiste considérable a marqué les arts visuels au Québec par de multiples approches inventives d'une grande rigueur plastique. Le Musée d'art contemporain des Laurentides lui consacre une exposition à caractère rétrospectif, afin de présenter l'ensemble de sa recherche de 1963 à aujourd'hui. L'exposition *Gestes* propose un choix de dessins, de peintures et d'estampes.

Avec au-delà de 200 expositions personnelles et collectives au Canada, aux États-Unis et en Europe, Gilles Boisvert s'est démarqué dès le début des années 1970 par des actions collectives multidisciplinaires et la création du premier environnement installatif. En 1973, il réalise une importante murale à la Maison de Radio-Canada. Par la suite, il aménage sa maison-atelier à Val-Morin, dans les Laurentides. Depuis, il a réalisé de nombreux projets architecturaux et sculptures

monumentales à travers le Québec.

Le geste est ainsi présent dans ma peinture depuis le tout début, il a évolué et s'est transformé au rythme des influences extérieures et aussi, sans doute, des expériences intérieures, écrit Gilles Boisvert. La gestuelle de l'artiste à l'origine des premiers dessins se retrouve aujourd'hui dans les estampes numériques. À l'aide de logiciels spécialisés, Boisvert crayonne et structure ses oeuvres comme s'il utilisait encore la mine de plomb ou l'acrylique. Le commissaire de l'exposition, Germain Lefebvre, a sélectionné différentes étapes de création afin que l'on découvre à la fois les thèmes et les techniques artistiques particulières à l'artiste.

Le Musée d'art contemporain des Laurentides est situé à Saint-Jérôme, au 101, place du Curé-Labelle. L'exposition est accessible de 12 h à 17 h du mardi au dimanche. Informations : 450.432.7171.

SYMPOSIUM INTERNATIONAL D'ART IN SITU 2007 VAL-DAVID

14 JUILLET AU 3 SEPTEMBRE

« LE VOYAGE »

Ouvert du jeudi au dimanche de 10 h à 18 h



FONDATION
DEROUIN

www.fondationderouin.com

Logo of the Québec government.

Culture



Mouton Noir

3 mars 21h30 - LIP-SYNC IDOL
Concours de lip-sync. Délire Assuré!

10 mars 21h00 - Benoit Gauthier (auteur-compositeur-interprète)

24 mars 21h00 - Madame Moustache
"Un Band dangeureusement country!"

31 mars 21h00 - UMANZ
Gitans contemporains, Umanz est un collectif de musique du monde qui s'inspire des folklores de partout afin d'offrir de beaux récits de voyage. Venez découvrir une énergie bulgare, une chaleur flamenco, un vent de gaieté bien de chez nous, une musique d'ici et d'ailleurs.... www.umanz.com

Tous les Jeudis - 5@7 Frenchie
Chanson Française

Tous les Vendredis - Open Mic
venez nous faire découvrir VOS talents

Tous les dimanches - Nouveau menu BRUNCH

SUR NOS MURS
Exposition de Photos d'AC-Press
www.ac-press.com
Prochain Vernissage 23 mars 5@7

INFO (819) 322-1571
visitez le www.bistromoutonnoir.com

LA BEAUTÉ des Laurentides



Notre amie concitoyenne et artiste photographe Thérèse Fraysse publiera aux éditions de l'Homme, en avril, un splendide album intitulé *Les Laurentides*. Choix avec soin parmi des milliers de photos qu'elle a réalisées, bien souvent au bord de l'aube ou aux marches du crépuscule, ces ima-

ges saisissantes de beauté de notre patrimoine naturel devraient nous inspirer le respect et l'amour de notre milieu. C'est ainsi qu'avec un oeil expert posé avec curiosité et sensibilité sur nos montagnes, Thérèse Fraysse révèle quelque chose que nous ne voyons bien souvent qu'avec les yeux du coeur. Nous en reparlerons en avril, dès la parution de l'ouvrage.

Jazz Altitude...après-ski

Rendez-vous des amateurs de jazz dans les Laurentides depuis plusieurs années, le Bistro Plein Air propose toujours un programme réunissant les meilleurs musiciens de Montréal et des Laurentides. Une ambiance surprenante et unique en plein dimanche après-midi

11 mars
François Richard Quartet + Geoff Lapp (piano)

18 mars
Cyrill Beaulieu et invités (Boivert, Provençal, Roy)

Bistro Plein Air, 2510 de l'Église Val-David
819-322-7348 - Contribution suggérée 5\$



des Laurentides

Extrait du communiqué de Michelle Vallée, bibliothécaire professionnelle, Directrice, Soutien aux collections, Réseau BIBLIO des Laurentides

Lire, c'est aussi pour rire et s'amuser. Voici quelques albums pour tout-petits et parents éveillés qui sont disponibles

Le loup, l'agneau et le dîner.

Auteur : Steve Smallman.
Illustrateur : Joëlle Dreidemy.
Anvers, Le Ballon, 2006. Collection Sac à Malices. 3 ans et plus.
C'est l'hiver, il fait froid, le loup s'appête à manger sa soupe aux légumes quand tout à coup, l'agneau transit frappe à sa porte...hum, finira-t-il en ragoût?

Mon chat le plus bête du monde.

Auteur et illustrateur : Gilles Bachelet, Paris, Seuil Jeunesse, 2004. 2 ans et plus.
Faut-il vraiment appeler un chat un chat? Un album délirant à se rouler par terre!

Pétunia princesse des pets.

Auteur : Dominique Demers.
Illustrateur : Catherine Lepage Saint-Lambert, Dominique et compagnie, 2005. 3 ans et plus.
Pétunia est la princesse parfaite. Polie, jusqu'au jour où...PROUT! Un livre pour partager la joie de ces instants de folie qui accompagnent le quotidien de tous, petits et grands!

Et moi, alors?

Auteur : Susie Morgenstern.
Illustrateur : Marie Quentrec, Paris, Gautier-Languereau, 2000. 2 ans et plus.
Un livre qui donne une autre résonance à l'obésité et à son contraire, en offrant une réponse raisonnable à cette question sans solution.

Petit bonheur.

Auteur : Carl Norac.
Illustrateur : Éric Battut. Bilboquet, 2005. 3 ans et plus.
Un album écrit pour les enfants ou pour celui qui fait la lecture? Un petit moment de bonheur à rire et à regarder. Un de ces souriants albums à conserver auprès de soi, pour se rappeler que le bonheur n'est pas si loin!

Pour trouver sa bibliothèque locale, on consulte le site Web : www.reseaubibliolaurentides.qc.ca

On consulte le catalogue en ligne à la même adresse pour vérifier la disponibilité des ouvrages, pour réserver ou pour effectuer un prêt inter-bibliothèque! Bien du plaisir à tous!



CENTRE D'EXPOSITION
La Maison du village

Voyage EN MARS

L'exposition *Voyage* est en cours jusqu'au 11 mars. Elle regroupe le travail de l'artiste visuelle Karen Hibbard et du photographe Jean-François Leblanc. Faites comme plus de 600 autres visiteurs et laissez vous transporter dans un voyage haut en couleurs et en émotions!

ACCREDITATION IMPORTANTE

C'est le 22 décembre dernier que le président du conseil d'administration du Centre d'exposition de Val-David, Monsieur Michel Allard, et sa directrice générale, Madame Sophie Banville, ont déposé au ministère de la Culture et des Communications du Québec une demande d'obtention du statut de centre d'exposition reconnu. Fruit de plus de deux années d'efforts, ce document démontre que le Centre d'exposition de Val-David possède toutes les qualités et répond à toutes les exigences pour obtenir un tel statut. Le Centre d'exposition de Val-David, issu de sa communauté et soutenu par celle-ci, est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de faire connaître, apprécier et promouvoir le travail des artistes et artisans professionnels de la région et d'ailleurs au Québec, mettant ainsi en valeur l'héritage culturel exceptionnellement riche de Val-David. La reconnaissance du Ministère est en quelque sorte un label de qualité accordé à une institution muséale. Au Québec, sur les 476 institutions existantes (musées, centres d'exposition et lieux d'interprétation), 191 détiennent le statut d'institution reconnue. Elle sont admissibles à des subventions pour des projets ponctuels et, de ce nombre, environ 125 reçoivent une aide financière destinée à les appuyer dans leur fonctionnement. Rappelons qu'en dépit de son dynamisme économique, sa croissance démographique et sa vocation touristique, la région des Laurentides compte parmi les régions les plus démunies et les plus dépourvues du Québec au chapitre des institutions muséales reconnues par le ministère de la Culture et des Communications du Québec. La demande du Centre est appuyée par la Municipalité de Val-David, le Conseil de la culture des Laurentides, la Société des musées québécois, ainsi que par près de soixante artistes, artisans, intervenants régionaux, nationaux et internationaux. Le dossier déposé à la Ministre Line Beauchamp comprend également une pétition de plus de 1 600 noms.

Heures d'accueil

Du mercredi au dimanche, de 11h à 17h.
Entrée gratuite aux salles d'exposition

2495, rue de l'Église, Val-David - 819 322-7474
Sortie 76 de l'autoroute des Laurentides

capélios

■ bureautique ■ comptabilité

Tenue de livres et service de payes
Bureautique - secrétariat - comptabilité
Récupération TPS/TVQ sur les immeubles

Geneviève Bériault
www.capelios.com
tél. 819-322-6253

Première consultation gratuite

Sutton

GRUPE SUTTON LAURENTIDES
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Ayez l'esprit tranquille...
Confiez-moi la vente
de votre maison!

France Rado
agent immobilier affilié

(819) 326-2244
frado@sutton.com



L'ATELIER
Desjardins

MATÉRIEL D'ARTISTE •
COURS DE PEINTURE •
DÉBUT 6 NOVEMBRE

ENCADREMENT •
LAMINAGE •

114, rue St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts (Qc) J8C 2A7
Tél. : 819-326-7477 • Fax : 819-326-8344
www.atelierdesjardins.com • info@atelierdesjardins.com

2510, de l'Église, Val-David - 819.322.2741

MOIS DE LA NUTRITION

Cuisinez pour le plaisir... et la santé!

Par Dominique Béliveau, Dt. P.
Nutritionniste

Comme vous le savez le mois de mars est le mois de la nutrition et cette année le thème « *Cuisinez pour le plaisir et la santé* » fait appel à notre créativité et au plaisir des sens.

Avez-vous déjà réalisé comment l'acte alimentaire est un geste qui est à la fois convivial et sensuel? On aime se rassembler entre amis ou en famille pour célébrer un événement autour d'un bon repas, pensons simplement aux anniversaires, à la fête de Noël, à l'Action de Grâce. On aime manger parce que nous éprouvons une satisfaction au niveau de nos sens (c'est bon au goût, c'est beau à voir et ça sent bon). Et si en plus on fait des choix alimentaires qui nourrissent et respectent l'équilibre du corps, on a alors une formule gagnante pour être en santé. Il ne faut pas oublier que notre corps a cette merveilleuse capacité de se reconstruire et de se fortifier lui-même à partir des aliments que nous mangeons. Il est notre véhicule qui nous permet d'être non seulement en relation avec notre environnement mais également de goûter à beauté de la vie. D'où l'importance d'accorder une attention toute spéciale à la qualité de la nourriture qui assurera son équilibre, et ce, tout au long de l'année.

Un peu d'histoire

Aux cours des décennies qui ont suivis l'après-guerre, le rapport à la nourriture s'est radicalement

transformé dans nos sociétés. Les gens ont commencé à travailler de plus en plus à l'extérieur, allouant moins de temps pour cuisiner. La cuisine qui était considérée comme le cœur de la maison, le point d'ancrage de la famille, a été délaissée au profit de la restauration rapide ou des plats préparés en industrie (souvent riches en gras, en sel, en sucre ou additifs alimentaires). Ce phénomène a non seulement contribué à détériorer notre état de santé mais il y a également entraîné une diminution de la transmission des connaissances et des habiletés culinaires. Actuellement nous faisons face à une génération de jeunes qui ne savent plus comment cuisiner des repas pourtant très simples!... Aurions-nous perdu un élément de créativité et de contrôle sur nos vies?

Retrouver le plaisir de cuisiner

Comme notre façon de s'alimenter a un impact direct sur notre état de santé, nous devons recréer un environnement où la convivialité et le plaisir des sens nous stimuleront à améliorer nos habitudes alimentaires. Un des éléments qui peut y contribuer grandement est de retrouver le plaisir de cuisiner et de prendre plus de repas en famille ou entre amis. Il est prouvé que lorsque les familles préparent et mangent les repas ensemble, ils ont de meilleures habitudes alimentaires. On mange mieux, socialise plus, les enfants développent davantage le goût pour des nouveaux aliments, la créativité culinaire est accrue et ce, au détriment des aliments transformés ou industrialisés. En revalorisant ainsi les repas, de nouvelles habitudes alimentaires plus saines s'installent progressivement tant chez les

adultes que chez les enfants.

L'impact de la télé

Pour favoriser une atmosphère plus propice aux échanges lors des repas, il importe de prendre le temps nécessaire pour manger et de créer un espace de calme évitant les stimuli comme la radio ou la télévision. Saviez-vous qu'en diminuant les heures passées devant la télévision (actuellement les enfants et les adultes passent respectivement jusqu'à 25 heures/semaine et 9 heures/semaine devant le petit écran) on s'expose moins aux nombreuses publicités qui trop souvent nous incitent à choisir des aliments riches en calories et pauvres en nutriments.

Quelques ressources

Pour introduire plus de repas cuisinés maison, un minimum de planification s'impose. Il faut prendre du temps pour sauver du temps. Préparer à l'avance le menu de la semaine en faisant aussi participer les enfants permet une meilleure planification des achats. Pour vous aider, je vous laisse quelques suggestions de ressources qui offrent des outils très pratiques quant à la planification et la préparation

des repas cuisinés maison. Amusez-vous à explorer le site des diététistes du Canada (www.dietetistes.ca/mangermieux) ou celui de l'Agence de la santé publique du Canada (www.reseau-canadien-sante.ca/dinerssante). Mon coup de cœur va pour le site www.soscuisine.com où vous pouvez recevoir à chaque semaine une suggestion de menu (avec recettes simples et rapides de préparation) en fonction de votre profil de famille, incluant la liste d'épicerie, le temps de préparation et la valeur nutritive des recettes.

Retrouvez la joie et la satisfaction de créer vos repas maison en famille, entre amis ou même seul (vous le méritez bien!) et osez explorer de nouvelles saveurs. Vos papilles s'en réjouiront et votre corps s'en portera mieux. Bonne découverte et surtout... Bonne dégustation!



8sur8
La combinaison gagnante

FONDATION
MISE SUR TOI
une initiative de Loto-Québec



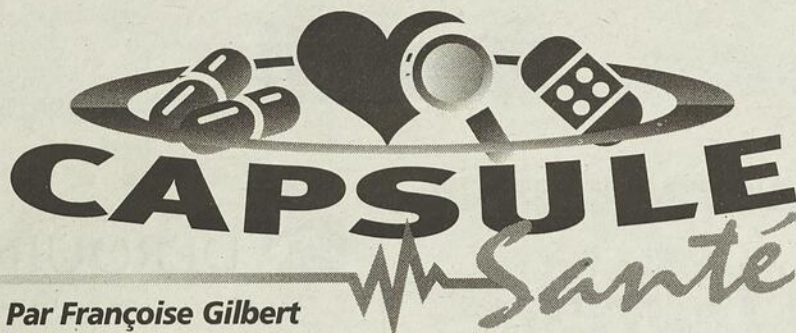
Quand vous jouez,
savez-vous combien
d'argent vous êtes en train
de perdre ou de gagner ?

Faites le point sur vos habitudes de jeu.
Découvrez votre portrait de joueur en vous
procurant le dépliant 8/8 sur le site 8sur8.com.

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX
1 866 767-5389

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE



CAPSULE
Santé

Par **Françoise Gilbert**

LE CSSS DES SOMMETS

(avec la collaboration spéciale de **Alain Paquette**, conseiller aux communications)

La jeunesse en de bonnes mains

Dans le sommaire exécutif du volet Enfance-jeunesse-famille du CSSS des sommets, on peut lire que les principaux services sont le suivi pré, per et post natal requis auprès des familles incluant l'enseignement et le soutien à l'allaitement maternel, les activités de prévention et de promotion de la santé publique s'adressant aux enfants, aux jeunes et aux familles de la région, tel la vaccination, le soutien aux jeunes parents, le suivi du jeune en difficulté, la santé scolaire, la prévention des infections transmises sexuellement, etc.

Ceci inclut beaucoup de programmes et d'activités et nous ne pourrions en présenter que quelques-uns. Les tout-petits et leur famille sont parmi les premières préoccupations du CSSS. D'ailleurs, les objectifs majeurs de la dernière campagne de la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-D'en-Haut incluaient «un centre mère-enfant adapté aux besoins de la famille» et le réaménagement de l'unité des naissances de l'Hôpital de Sainte-Agathe.

Le centre mère-enfant-famille a comme priorités organisationnelles de se donner une vision concertée

au niveau du pré, per et post accouchement et du 0-5 ans et de consolider l'intégration des équipes de 1ère et de 2ème ligne (services spécialisés) ainsi que de planifier une unité d'obstétrique adaptée au besoin de la famille, incluant la cohabitation et Ami des bébés, une initiative qui vise à promouvoir et à favoriser l'allaitement maternel. Le CSSS des Sommets est fier de pouvoir dire que 85% des bébés qui sortent de l'Hôpital (plus de 500 naissances annuellement) sont nourris au sein. La politique d'allaitement du CSSS des Sommets est disponible à l'unité des naissances de l'Hôpital de Sainte-Agathe.

Parmi les nombreuses activités d'information et de prévention, les cliniques de vérification des sièges d'auto pour enfants, organisées avec plusieurs partenaires, dont la SAAQ, sont tenues plusieurs fois par année. C'est d'une importance capitale pour votre trésor... Vous obtiendrez l'information auprès de François Gagnon (819) 425 2610, poste 241.

Pour les 4-5 ans, un projet de grand intérêt a vu le jour, en collaboration avec les Centres de la petite

enfance et la Commission scolaire des Laurentides. Il s'agit de favoriser le passage important de la petite enfance vers l'école. Les enfants sont accueillis dès leur premier contact avec le milieu scolaire et ils peuvent ainsi bénéficier de ressources spécialisées et de mesures adaptées qui favoriseront leur réussite éducative. Pour plus d'informations : Manon Bédard de la CSL (819) 326-0333 poste 245.

Un programme de soutien est offert gratuitement aux parents. Le prochain groupe démarrera à compter du 28 février 2007. Dans le cadre des rencontres, les participants abordent plusieurs sujets tels que les différentes facettes du rôle parental, les principaux irritants pouvant survenir dans la relation, la discipline, les méthodes de résolution de conflits et la communication. Pour information : Mélissa Derome (819) 326-3111.

Pour les jeunes en difficulté, présentant ou susceptibles de présenter des dépendances à l'alcool, à la drogue ou au jeu, l'intervenante pivot du CSSS des Sommets reçoit cette clientèle afin d'évaluer la situation, d'assurer un suivi ou de l'orienter, si besoin est, vers des services spécialisés. Les partenaires du CSSS dans ce domaine sont Le Groupe JAD et Tangage Laurentides.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de gros problèmes pour prendre contact avec votre CSSS. La prévention est encore le meilleur outil d'intervention.

LES ENFANTS n'ont pas d'alternative...

Les parents ont le choix, et même l'embarras du choix, à travers la kyrielle de médecines dites alternatives, naturelles, douces, parallèles, complémentaires...mais l'enfant, lui? Quels sont ses choix, quels sont ses droits?

Un sondage récent, paru dans le magazine Petit monde, révèle que quelque 36% des parents font appel occasionnellement aux médecines douces pour soigner leur enfant, et que 23% le font régulièrement. C'est beaucoup, mais il faut faire la part des choses entre donner une tisane à un enfant et remplacer son traitement médical par une approche alternative.

Les motifs les plus fréquents de recours à ces approches sont les allergies et la stimulation du système immunitaire. Il faut se rappeler, dans ce dernier cas, que l'enfant mature son système immunitaire de 6 mois à 4 ou 5 ans et c'est dans l'ordre des choses qu'il présente des infections durant cette période. S'il est vu par un praticien des médecines douces à 4 ou 5 ans, il y a toutes les chances du monde pour que la situation s'améliore...ce qui aurait été le cas de toute façon.

Une unique recherche récente, effectuée selon les règles, sur 93 enfants souffrant d'asthme, suivis sur une période de 12 mois, n'a pas pu démontrer que le traitement homéopathe avait amélioré leur qualité de vie ou réduit le recours à un inhalateur. L'analyse de littérature scientifique dénote la même criante insuffisance de preuves en ce qui concerne l'effet de l'acupuncture, ou d'autres médecines parallèles, dans le traitement de l'asthme.

À l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario, il semble que la massothérapie ait eu un effet intéressant dans le traitement de l'asthme, mais en complément aux traitements conventionnels. En fait, plus ça va, et plus les professionnels de la santé semblent avoir tendance à considérer que le recours à certaines techniques alternatives peuvent enrichir la médecine, **mais pas la remplacer**. C'est le cas, notamment, du Dr Jean Drouin (le «Patch Adams» bien connu qui pratique la rigolothérapie avec les enfants), qui a fondé l'Association de santé holistique du Québec. Comme d'autres organismes du genre, l'association réclame une réglementation des médecines complémentaires et un réseau de recherche pour établir les preuves, qui font cruellement défaut, de leur bien-fondé (ou du contraire).

Le premier droit de l'enfant (et le premier souci du parent), c'est le droit à la vie et à l'intégrité physique. Et ce sont les parents qui sont responsables du respect de ce droit. En corollaire, quatre règles incontournables s'imposent aux parents portés vers les médecines douces, avant d'y soumettre leur enfant. Que l'approche :

- 1) Ne se substitue en aucune façon à un traitement traditionnel pour un mal diagnostiqué ou soupçonné
- 2) Ne découle pas d'une «médecine» sectaire
- 3) Ait démontré qu'elle est inoffensive
- 4) Ne soit ni douloureuse, ni contraignante pour l'enfant.

LES POTIONS gastrologiques

Les jeunes n'aiment pas les légumes? Mais ils aiment la pizza! Essayez donc ceci : une rôtie de pain complet, tartinée de sauce à pizza, une bonne couche de légumes (oignons, poivrons, champignons, brocoli...) que vous aurez pris soin de faire revenir dans un peu d'huile d'olive, du jambon émietté, une tranche de cheddar ou autre fromage. Gratinez et voilà. Vite fait et succès garanti.

HÉLAS NON, pas la lavande...

La légende est charmante et elle a la vie dure : la lavande éloignerait les poux. Ben non. Contre la pédiculose est mois agréable et moins facile. Des feuillets d'information sur l'intervention face aux poux sont disponibles au CSSS. Mais vous pouvez toujours mettre un foulard imbibé de lavande au cou de votre princesse. C'est inefficace contre les poux, mais ça sent tellement bon!



Dominique Béliveau, Dt.P.
Nutritionniste

Membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

Conférences, ateliers, consultations :

Montréal : (514) 618-7631
Laurentides : (819) 322-7130



EXIT PREMIER INC.
Courtier immobilier agréé

Cell.: (819) 323-8557
Bur.: (450) 227-7220

26A, ave Fillion
Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R0
www.exitlaurentides.com

Françoise St-Onge
agent immobilier affilié

Restaurant

Les Muses

Petit déjeuner
8h à 10h

Le Midi
Table d'hôte
12h à 13h30

Ouvert
Tous les soirs du dimanche au jeudi

Table d'hôte
de fine cuisine
à compter de

39\$ Taxes et service en sus

Brunch
Tous les dimanches
à compter de 11h30

29\$ Taxes et service en sus

Hôtel
La Sapinière
Val-David (Québec)

1244, chemin de la Sapinière, Val-David
RÉSERVATIONS
819-322-2020
800-567-6635

www.sapiniere.com

RALLYE DES NEIGES au parc Régional Dufresne



Malgré un hiver hésitant, les activités à l'entrée Val-David du Parc régional Dufresne n'ont pas manqué cet hiver. Pour clore la saison, la direction du parc organise un grand « happening » de fin de saison **samedi le 10 mars prochain.**

Tous sont invités à participer au Rallye des neiges, seul, en groupe ou en famille, qui offre à tous les amateurs de ski de fond, petits et grands, le choix

entre deux parcours. Le premier, d'environ 3,5 kilomètres, sillonne les pistes les plus faciles. Le second s'attaque aux pistes intermédiaires sur une longueur de 12 kilomètres. Les parcours seront identifiés et chronométrés. Et bien évidemment, pour en faire un vrai rallye, il y aura des points de vérification avec questions et défis. Les gagnants se mériteront de très beaux prix offerts par Mountain Equipment Co-op. Inscription sur place, dès maintenant ou jusqu'à midi le jour de l'événement.

Départ à 13h au chalet d'accueil Anne-Piché, 1165 chemin Condor à Val-David. L'activité est gratuite pour les moins de 13 ans et pour tous ceux qui ont participé à des cours de l'école de ski au cours de la saison. Pour les autres, les frais sont de \$5.

Après la compétition, supporters et curieux sont invités à se joindre à la fête. Vente de hot-dogs et breuvages à compter de 15h.

Informations: 819.322.6999

BELLE NEIGE, du plaisir sous le soleil... et dans la neige!!!

À moins d'une heure de Montréal, à Val-Morin dans les Laurentides, se situe la meilleure station pour passer du bon temps en famille durant la semaine de relâche scolaire!

Grâce à son orientation plein sud, Belle Neige bénéficie des chauds rayons du soleil durant toute la journée! De plus, l'emplacement géographique de la station, située dans une « ceinture de neige », ainsi que son système d'enneigement artificiel à la fine pointe de la technologie font qu'il y a toujours beaucoup de neige à Belle Neige!

À Belle Neige, tous les membres de la famille y trouvent leur compte et ce, peu importe leur âge. Les tous petits peuvent faire leurs premières expériences dans le parc d'apprentissage clôturé et desservi par un tapis magique. Par la suite, ils se lanceront à l'assaut de la montagne pour découvrir le fameux « Sentier des toutous », décoré de centaines de toutous accrochés dans les arbres, ainsi que la nouvelle « Forêt du Petit Poucet », où ils auront l'occasion de découvrir le célèbre conte de Perrault et de circuler dans l'environnement des personnages de l'histoire. Par ailleurs, comme toutes les pistes de Belle Neige convergent au Chalet des skieurs, les enfants un peu plus vieux (et leurs parents!) seront enchantés de pouvoir skier seuls dans les pistes qu'ils préfèrent pour ensuite se retrouver au bas des pentes. Les ados s'amuseront ferme dans la « Zone X », notre parc à neige desservi par un fil-neige et animé en permanence par de la musique. Quant aux adultes, ils ne seront pas en reste grâce à aux nombreuses pistes de tous les niveaux.

La relâche est un excellent moment pour s'initier aux joies de la glisse ou pour parfaire sa technique. L'École de ski Belle Neige, dont tous les moniteurs sont certifiés, est particulièrement reconnue pour son enseignement aux enfants. C'est d'ailleurs à Belle Neige que l'on retrouve les fameux Bouts d'Choux, ces moniteurs costumés en lapin qui se font un plaisir d'initier les petits de 5 ans et moins aux plaisirs du ski alpin. Pour les personnes de tous âges désireuses de bénéficier des conseils particuliers d'un moniteur, l'École de ski Belle Neige offre tous les jours des leçons privées et semi-privées.

Pour la relâche, Belle Neige offre de quoi satisfaire tous les besoins et désirs! En plus des habituels **forfaits tout-inclus (leçon privée + billet + location)**, durant cette période, Belle Neige offrira des forfaits « **billet + leçon** » et « **billet + équipement** ». De plus, des forfaits « **Famille 3 personnes** » et « **Famille 4 personnes** » seront offerts et ce, pour les billets comme pour la location. Peu importe vos besoins, vous trouverez donc « skis à vos pieds » à Belle Neige!

Plusieurs activités spéciales mettront de l'ambiance dans la montagne durant cette période de vacances! D'ailleurs, tous les chanteurs en herbe sont invités à participer à l'activité spéciale « **karaoké parents-enfants** » mercredi le 7 mars 2007.

Pour découvrir tous les détails des programmes et activités de Belle Neige, nous vous invitons à vous rendre sur le site web de l'entreprise au www.belleneige.com.



FONDATION
DEROUIN

OFFRE D'EMPLOI

La Fondation Derouin

désire faire une offre d'emploi aux artistes régionaux de la relève ou aux étudiants en arts pour être assistants aux artistes invités au prochain Symposium international d'art in situ 2007

Ces postes sont pour une durée de 3 semaines à temps plein du 25 juin au 13 juillet et exige une bonne forme physique et un intérêt pour l'art in situ et pour travailler en forêt.

Veillez faire parvenir votre curriculum vitae à Renée Anique Francoeur
info@fondationderouin.com
fax: (819) 322-6137
1303, Montée Gagnon
Val David, Qc J0T 2N0



OFFRE D'EMPLOI

Préposé(e) à l'entretien des espaces verts

(Poste saisonnier - Période estivale)

La Municipalité du Village de Val-David sollicite des candidatures pour pourvoir à un (1) poste de préposé(e) à l'entretien des espaces verts pour la période estivale.

Horaire

40 heures/semaine réparties sur 7 jours.

Profil recherché

Minimum 2 ans d'expérience. Personne fiable, ponctuelle, en bonne forme physique, sans allergie. Facilité à travailler en équipe. Permis de conduire valide exigé.

Fonctions

Entretien des espaces verts : gazon, haies, fleurs, arbres. Nettoyage des lieux et collecte des ordures. Réparation et peinture du mobilier urbain, réparation des surfaces de jeux et travaux de voirie connexes.

Rémunération

Selon convention collective en vigueur.

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae **au plus tard le 23 mars 2007** à l'attention de monsieur Yves Frenette, directeur des Travaux publics.

Par la poste :

Municipalité de Val-David
2579, rue de l'Église
Val-David (Québec) J0T 2N0

Par télécopieur : 819-322-6327

Par courriel : travauxpublics@valdavid.com.

Nous remercions à l'avance tous les candidats. Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront contactées.

LA SÉCURITÉ en montagne

La station de ski Belle Neige, en collaboration avec L'Association des stations de ski du Québec (ASSQ) participait le 24 février dernier à une tournée promotionnelle portant sur la sécurité. Cet événement avait pour but d'augmenter la notoriété et la compréhension du Code de conduite en montagne, d'encourager le port du casque, d'inciter les usagers à préconiser un bon réglage des fixations et de favoriser des pratiques sécuritaires dans les parcs à neige. Pour ceux qui n'ont pas pu assister à l'événement, Le site Internet maneige.com comporte deux sections spéciales portant sur les questions de sécurité, soit La Zone Sécurité, qui contient de l'information relative au Code de conduite en montagne, aux éléments à vérifier lors de l'achat d'un casque, au réglage des fixations ainsi qu'un concours. La page Zone parc à neige informe les adeptes de parcs à neige des bonnes pratiques à adopter et propose un quiz sécuritaire sous forme de concours et facilite la recherche de parcs à neige au Québec selon certains critères.



Loisirs Laurentides tiendra très bientôt un stage théorique intitulé « Introduction à la compétition - partie A » (anciennement niveau

1) dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Les personnes intéressées à s'inscrire à ce stage de formation doivent S'INSCRIRE AU PLUS TÔT en prenant contact avec Mme Chantal Marsan au (450) 436-4051. La formation aura lieu le samedi 17 mars de 8 h 30 à 17 heures et le dimanche 18 mars de 8 h 30 à 16 heures. Pré-requis : avoir 16 ans avant la date du stage. Coût : 65 \$.

LNF Le Noir Foncé
SUSHI
TAPAS
COCKTAIL

1337, de la Sapinière, Val-David
TERRASSE - LIVRAISON (819) 322-7891

OUVERT 7 JOURS DE 10 H 30 À 22 H

Florianne Monette
Massage suédois

Détente thérapeutique
bébé • femme (enceinte) • homme
certificat cadeau • reçu d'assurances

F.Q.M.

Val-David 819.217.5013

LE MOUTON NOIR
CAFÉ BISTRO

2301, rue de l'Église, Val-David (Qc) J0T 2N0 (819) 322-1571

**NATHALIE MEUNIER DE VAL-DAVID
ET KATERINE JOLY D'IVRY-SUR-LAC**

OPÉRATION *Boomerang du désert*

Nathalie Meunier l'avoue candidement : les 4 x 4, elle n'y connaît rien. Pourtant, avec sa collègue et amie **Katerine Joly**, elles s'apprentent à traverser à fond la caisse, comme disent les Français, le désert du Maroc, dans le cadre du rallye féminin **Trophée La Rose des Sables**.

Du 12 au 21 octobre prochain, cet événement sportif

J'aime le défi sportif mais le côté humain de cette aventure m'attire tout autant »

Nathalie et Katerine ont beaucoup voyagé chacune de leur côté mais ce sera leur première aventure ensemble. Le Trophée Roses des sables 2007 est ouvert aux 4x4, aux motos et aux quads. Au moment où nous écrivons ces lignes, 55 équipes sont déjà



leur permettra de franchir les dunes au volant d'une machine spécialement équipée dont elles auront appris les rudiments dans la région de Bordeaux, quelques jours auparavant. Pour Nathalie, copropriétaire du restaurant le Boomerang, rue Saint-Vincent à Sainte-Agathe-des-Monts, l'aventure est d'autant plus attirante qu'elle se conjugue avec une cause humanitaire : « Nous transporterons avec nous du matériel pour les enfants du désert, des livres, du matériel scolaire ou des produits d'hygiène. Notre premier commanditaire, **Bureau en gros**, nous fournira une bonne part des 50 kg de matériel que nous transportons dans la jeep, le reste des dons recueillis étant acheminés sur place par l'organisation. Là-bas, ils n'ont rien. Tous ces objets que nous avons ici en quantité prennent une grande valeur, en plein désert. Le rallye est au profit des enfants de la région d'Erfoud, via l'association « les enfants du désert ». L'objectif est de contribuer à la campagne de sensibilisation visant à scolariser des filles défavorisées issues du milieu rural marocain.

inscrites. Il s'agit pour les participantes de rallier chaque jour l'étape à l'aide d'un plan de route, d'une carte et d'une boussole, en respectant les différents contrôles de passage (CP). La notion de vitesse n'est pas importante. Le classement est basé sur deux critères principaux : l'orientation dans le désert et le franchissement des dunes. Les étapes se concluent le soir par un bivouac organisé ou une nuit d'hôtel.

D'ici là, pour les deux filles, une autre épreuve consiste à ramasser les 20 000 \$ nécessaires à l'expédition. Elles préparent actuellement une campagne dont nous reparlerons dans ces pages.

Nathalie est de ces personnes qui aiment toujours en faire un petit peu plus. Avec sa compagne, elle souhaite que cette expédition lui permette d'en faire encore plus pour les enfants du désert.

Pour la joindre : (819) 217-5178 ou sur le site www.drolesdedames.com. (MPS)

NOTRE CHAMPIONNE TOUT-TERRAIN

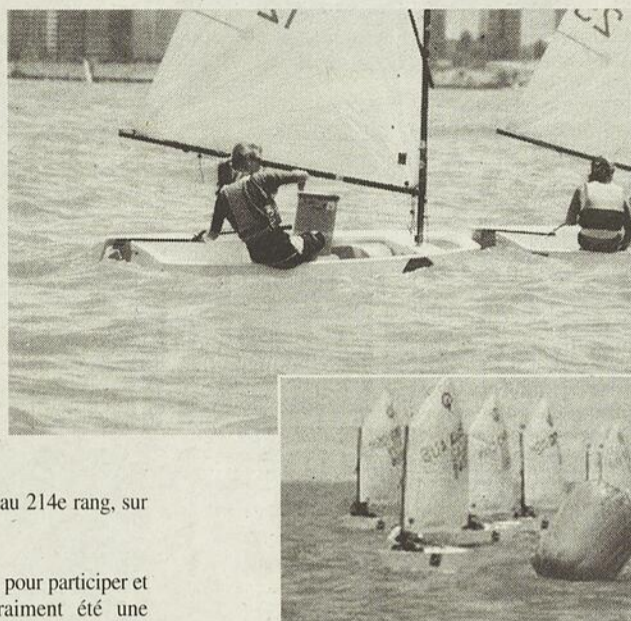
Caroline à voile et à ski

À peine rentrée d'Uruguay où elle a participé au Championnat du monde de voile des moins de 16 ans, **Caroline De Alcalá** s'est élancée vers d'autres mers du Sud.

La jeune skipper de 13 ans de Val-David s'est envolée au début de février vers la Martinique où elle participait à une régata internationale, sur invitation des organisateurs. Elle y retournera à Pâques pour un camp de perfectionnement. En Uruguay, Caroline était l'une des plus jeunes participantes à la Coupe du monde Optimist. Elle s'est classée au 214^e rang, sur 250 participants.

« Je n'y allais pas pour gagner, mais pour participer et prendre de l'expérience. Ça vraiment été une expérience extraordinaire. J'ai appris beaucoup. Il y avait des vagues de 4 mètres et des vents de 25 nœuds », explique-t-elle.

Avant de prendre la direction de la Martinique, Caroline De Alcalá a participé au Québec à un camp d'entraînement en ski alpin Super-G. La jeune athlète excelle également dans cette discipline. Étudiante en concentration ski à l'école A.-N. Morin, Caroline s'est entendue avec ses professeurs pour qu'elle puisse reprendre les journées de classe perdues. Elle ne devrait pas avoir trop de problèmes à rattraper le retard scolaire, puisqu'elle est aussi une première de classe.



Caroline tient à remercier chaleureusement tout ses amis et la population de notre village pour la solidarité et leur participation à ses 2 levées de fond organisés par les restaurateurs de Val David « Bistrot Plein-Air » et « Au Creux du Vent ».

« C'est grâce à vous tous si j'ai pu réaliser mon rêve : participer au Championnat du Monde! MERCI ! »

Pour plus d'info, communiquer avec carmendenis@hotmail.com



Eugène Monette inc.

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION • VENTE & PRÉPARATION DE POUTRES

au *centre* de la rénovation

Depuis toujours
LIVRAISON GRATUITE

1-800-265-3833

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



Cours de Couture

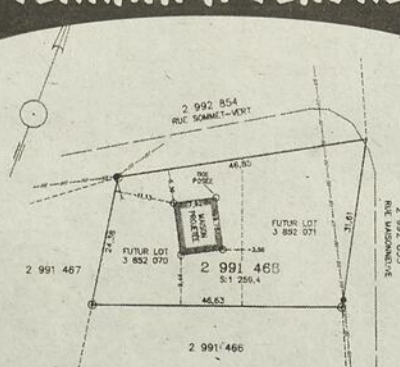
ENFANTS • ADOS • ADULTES
Session printemps
Début le 26 Mars 2007



- Initiation I et II
- Remodelage de vêtements
- Cours privé
- Camp d'été

Lise Catafard • Les voiles Nord Sud
1857 Route 117, Val-David
Inscriptions: (819) 322-1297

TERRAIN À VENDRE



rue du Sommet Vert
50 X 100 aqueduc + égout
plan de maison et permis accepté inclus **32 000 \$**

Dominic Asselin 819.322.2320



Herbes, thés et épices biologiques

Présents dans notre communauté depuis 1978!



Infusions
Capsules
Teintures
Huiles
Onguents
et plus...

Marché Métro Dufresne | Val-David
Pharmaprix Éthier-Normand | Val-David
Rouge Tomate | Val-David
Pommier Fleuri | Ste-Agathe
Boutique des Becs-Fins | Val-David

Équitable • Sans OGM • Non irradiés • Non fumigés

819-322-1561 www.clefdeschamps.net

LA PETITE
ÉCOLEActi-Jeunes :
pour les chefs de file

Par Léa et Arnaud, élèves membre du conseil d'élèves de l'école St-Jean-Baptiste

Vendredi le 9 février 2007 les élèves du 3e cycle du conseil d'élèves de l'école St-Jean-Baptiste, ont participé au colloque régional d'Acti-Jeunes à Terrebonne. Acti-Jeunes est fait pour sensibiliser les jeunes du 3e cycle du primaire et du secondaire à l'environnement, la paix, le commerce équitable etc.

Encourager les commerce
équitable

Vous pouvez trouver des marques équitables comme Équita aux Metro, Provigo, Iga et bien d'autres. La marque Équita veut dire que

le producteur est bien payer et n'exploite pas d'adultes et d'enfants.

Sauver la terre

Une des ateliers qu'Acti-Jeunes proposaient un voyage sur la planète Natura. Cette planète sans eaux ni airs, est faite pour encourager les Terriens à sauvegarder d'avantage l'environnement. Il ne faut pas faire comme les Naturels qui eux ont pollué leur planète. Maintenant ils sont obligés de respirer de l'air en bouteille et de boire et manger un liquide vert aux dix minutes. Si on continue comme ça, nous aussi nous allons être obligés de faire comme les Naturels. Cette activité était avec: Marie-Hélène Beaulieu et Josée Yale, animatrices de vie spirituelle et d'engagement communautaire.

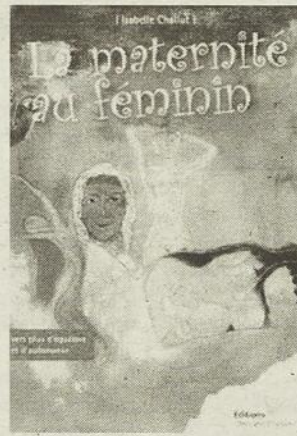
Recycler, recycler, recycler!

Cette activité est sur l'écologie et le recyclage. Il y a un défi sur l'écologie, le défi de la boîte à lunch écologique. Ce défi consiste à ce que quand tu n'as rien jeté dans la poubelle lorsque tu as fini ton lunch. Apprendre à faire du papier. Cette activité était avec Jocelyne Lévesque et Françoise Nadon.

De notre école nous étions 5 élèves à participer à cette activité. Acti-Jeunes regroupe les régions de Laval, des Laurentides et de Lanaudière, plus de 500 élèves et adultes ont participé à cet riche journée. Nous avons déjà hâte à l'an prochain afin de retourner à cette journée de formation des jeunes leaders en milieu scolaire.

ISABELLE CHALLUT
publie son livre sur la maternité

Chroniqueuse dans ce journal et co-fondatrice du Centre Pleine Lune à Sainte-Agathe-des-Monts, Isabelle Challut publie aux éditions L'Instant présent **La maternité au féminin**, un ouvrage qui révèle sa vision de la grossesse et de l'accouchement, basée sur la simplicité, la nature, la relation entre les parents et l'enfant qui arrive. Il ne s'agit pas d'une méthode mais plutôt une voie d'autonomie proposée aux femmes pour qu'elles puissent vivre dans leur existence ce passage qu'est la naissance d'un enfant comme une expérience riche et transformatrice, et pour que les hommes puissent le vivre dans la présence et l'amour, explique-t-elle. Une alimentation saine, certaines plantes alliées, l'écoute du corps, la communication entre conjoints et avec le bébé sont des facteurs supportant un accouchement physiologique. Je partage dans ce livre mes expériences d'infirmière, certaines rencontres déterminantes, des réflexions autour du sens de la douleur et de la maladie. J'ose croire en la rencontre des médecines, sans jugement mais dans le respect de l'être humain.



Infirmière diplômée en 1986, Isabelle Challut travaille d'abord dans différents milieux hospitaliers en France et en Suisse. Son premier enfant naît par césarienne en 1988. En janvier 1992, elle arrive au Québec, au cœur de l'hiver. Cette rencontre avec le Québec est une histoire d'amour qui dure depuis presque 15 ans. Au cours d'un passage de quelques mois dans les Antilles françaises, elle accouche de son fils, à domicile, sans assistance médicale. Ses enfants et leur naissance l'ont amenée à approfondir sa réflexion sur la

santé et plus particulièrement sur les conditions des accouchements et les conséquences pour les femmes et les enfants. Parallèlement à son travail en milieu hospitalier, elle va continuer ses recherches autour de la naissance et l'accouchement dans nos sociétés. En 2005, elle fonde avec trois associées, à Sainte-Agathe-des-Monts, le Centre Pleine Lune, un lieu d'accompagnement et d'enseignement pendant la période périnatale. Pour savoir où trouver **La maternité au féminin**, on s'adressera à la Boutique du centre au (819) 323-4441.

ISABELLE
CHALLUT

Infirmière diplômée en 1986, elle travaille d'abord dans différents milieux hospitaliers en France et en Suisse. Son premier enfant naît par césarienne en 1988. En janvier 1992, elle arrive au Québec, au cœur de l'hiver. Cette rencontre avec le Québec est une histoire d'amour qui dure depuis presque 15 ans. Au cours d'un passage de quelques mois dans les Antilles françaises, elle accouche de son fils, à domicile, sans assistance médicale.

Ses enfants et leur naissance l'ont amenée à approfondir sa réflexion sur la santé et plus particulièrement sur les conditions des accouchements et les conséquences pour les femmes et les enfants. Parallèlement à son travail en milieu hospitalier, elle va continuer ses recherches autour de la naissance et l'accouchement dans nos sociétés. En 2005, elle fonde avec trois associées le Centre Pleine Lune qui est un lieu d'accompagnement et d'enseignement pendant la période périnatale.

www.centrepleinelune.com

L'ACCOUCHEMENT physiologique

Par Isabelle Challut, infirmière et
intervenante au centre Pleine Lune

Pour qu'un accouchement se déroule naturellement ou plus précisément physiologiquement, c'est à dire selon le fonctionnement organique de notre système reproducteur, certaines conditions sont nécessaires.

Michel Odent, médecin accoucheur français, a écrit de nombreux livres sur la naissance, l'accouchement et continue ses recherches sur l'action des différentes hormones qui interviennent au cours de ce processus. Dans son livre « l'amour scientifique » (éditions Jouvence 1999), il nous explique ce qui se passe au niveau du cerveau et des sécrétions hormonales pendant l'accouchement. « Assister une femme en travail, c'est l'aider à atteindre l'équilibre hormonal nécessaire à un accouchement spontané. Quand une naissance est facile, cela signifie que le dosage chimique y était satisfaisant. (...) Il faut permettre aux processus physiologiques de fonctionner normalement... ».

La prolactine, hormone de l'allaitement apparaît comme essentielle dans le maternage et l'ocytocine qui stimule les contractions utérines est aussi l'hormone de l'amour, de l'altruisme. Ces hormones sont interreliées et essentielles pour que l'accouchement puisse se dérouler de façon physiologique. La femme qui accouche doit se sentir en sécurité : si la peur est présente, l'adrénaline sécrétée inhibera le bon déroulement de l'accouchement et la douleur sera plus forte. Par contre, la décharge d'adrénaline qui précède la naissance lui permet d'être pleine d'énergie et très

alerte pour l'arrivée de son bébé. Notre corps sécrète aussi des endorphines pendant l'accouchement : nous avons donc un outil physiologique de protection contre la douleur physiologique de l'accouchement. Mais la peur, l'angoisse, l'insécurité, la solitude ou le fait de se sentir observée peuvent augmenter la douleur. Il apparaît donc que la séquence dans la sécrétion des hormones est importante et toute intervention qui modifie ces sécrétions entraîne une atteinte de la physiologie de l'accouchement.

À un certain moment de l'accouchement, la femme semble changer d'état de conscience, elle est comme coupée du monde, ignorant tout ce qui se passe autour d'elle : c'est qu'il y a réduction de l'activité du néo cortex (la partie du cerveau développée chez les humains, celle qui pense, qui analyse). Chez une femme qui accouche, c'est la partie primitive du

cerveau, constituée de l'hypothalamus et l'hypophyse qui est la plus active ; c'est elle qui permet la sécrétion des hormones. Pour que la femme puisse se brancher sur ce cerveau primitif et sécréter son « cocktail » d'hormones, il ne faut pas stimuler son néo cortex par des questionnements, des lumières, des interventions, des examens répétés. Il faut lui permettre de rester dans sa bulle, en contact intime avec son corps et son bébé. La douleur inhérente au processus de l'accouchement ne sera pas vécue de la même façon par les femmes selon le contexte de l'accouchement et leur vécu personnel.

L'accouchement physiologique a été perturbé depuis des millénaires et dans toutes les sociétés par la transmission de croyances. Nous pouvons, par un environnement conscient, favoriser l'accouchement physiologique.

En mars, sortez...
de l'ordinaire!

Le chef a cuisiné
pour vous

Le lapin fermier
le civet de chevreuil
le jarret d'agneau confit
le rizotto venere aux noix



Le Creux du Vent

MENTION LA TABLE D'ARGENT

Chambre de commerce

PRIX GALA MÉRITAS "QUALITÉ DU SERVICE"

1430, de l'Académie Val-David
819. 322. 2280
www.lecreuxduvent.com

RESTAURANT

AUBERGE
du
VIEUX FOYER
VAL DAVID

À tous les dimanches

Brunch 17⁵⁰\$

Les mardis soirs

Moules et frites

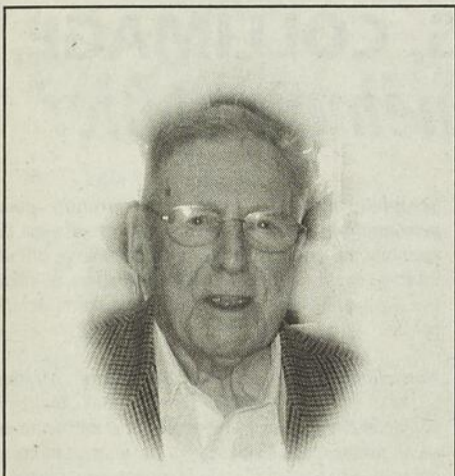
15⁹⁵\$

à volonté

3167, 1^{er} rang Doncaster, Val-David
(819) 322-2686 • 1 800 567-8327

DES MARCHÉS AGRO À VAL-DAVID

**UNE MICRO ÉCONOMIE
à l'échelle humaine**



Jean Morin, dont la voix de basse a longtemps rassemblé les membres de la Chorale de Val-David, Jean le tranquille retraité des ondes, n'est plus.

Cet homme discret aimait la musique et le rire. Rappelons qu'il fut l'un des piliers de l'émission culte des matins de la radio de Radio-Canada, *Chez Miville*. Cette émission, animée principalement par Miville Couture, conçue et réalisée par Paul Legendre, est entrée en ondes en 1956. Diffusée du lundi au vendredi, elle comprenait une équipe d'écrivains qui s'ingéniaient à traiter l'actualité de façon humoristique. Outre Miville Couture, l'équipe du début des années 1960 compte Jean Mathieu, Jean Morin, Ambroise Lafortune, Roger Lesourd, l'écrivain Louis-Martin Tard, le sociologue et auteur Albert Brie et le rédacteur Jean-Raymond Boudou. Ce qui a marqué les auditeurs tout au long de des 14 années de diffusion de *Chez Miville* fut la rigueur du français. Jean Morin, comme Miville Couture, Jacques Desbaillets, Mario Verdon, Marcel Paré, Henri Bergeron et Raymond Laplante, fut un des artisans de ce qu'on appelle le « français de Radio-Canada ». Une langue châtiée, portée par le timbre riche et sonore de la voix de basse de Jean Morin. Inoubliable Jean.

Depuis bientôt cinq ans à Val-David, nous avons un marché d'été, un marché spécial de Noël et, une fois par mois l'hiver, un rendez-vous le samedi matin, à l'école Saint-Jean-Baptiste, avec les producteurs artisans de notre région. À l'ère des super marchés géants, ce nouvel apport de produits alimentaires peut sembler superflu. Pourtant, à en juger par le succès de cet événement, ce n'est pas le cas.

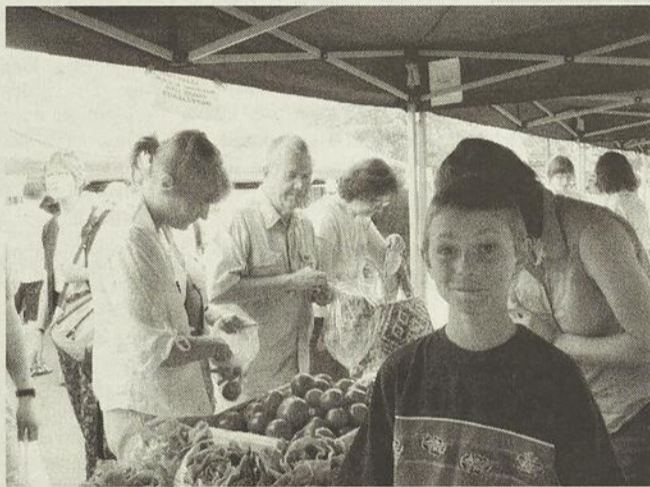
Pourquoi? Nous pouvons tenter une réponse : les marchés apportent plus que de la nourriture au gens. Ils leur redonnent le contact, sur bien des plans. Contact humain d'abord avec des fermiers qui ont le souci et la fierté de ce qu'ils produisent; contact avec une nourriture fraîche, souvent biologique, produite et vendue par ceux qui la font; contact avec notre région, aussi, parce qu'à travers les achats faits au marché, c'est directement dans notre région que nous investissons. Contact enfin avec la gastronomie, avec un art de vivre et de manger qui est indispensable au développement d'une culture du bon et du beau.

Les marchés publics, pour beaucoup d'agriculteurs aux prises avec une industrie malade et assujettie à des impératifs internationaux sur lesquels ils n'ont aucun contrôle, offrent une alternative plus humaine, plus équilibrée, plus productive. « Depuis que je fais le marché d'été à Val-David, nous confions un maraîcher présent depuis le début, ma manière de travailler la terre a

complètement changé. Au lieu de m'en tenir à une monoculture pour satisfaire les courtiers en alimentation de gros, je peux revenir au vrai jardinage et cultiver une grande variété de légumes. C'est plus enrichissant, plus intéressant, plus motivant pour mes enfants et cela m'a permis de créer des emplois de plus. C'est une bénédiction! »



AGNÈS GUAY



En fait, la circulation locale d'un bien produit localement est un avantage pour tout le monde. C'est même une règle ancienne en économie : commence par vendre autour de chez toi avant d'aller vendre ailleurs. L'Italie, qui produit tant de choses

remarquables dans tous les domaines, s'appuie sur une économie régionale : plus de 4 millions de petites entreprises y font vivre depuis des générations, et souvent très bien, des familles et des villages entiers.

Même si les marchés publics sont un attrait du point de vue touristique, leur véritable raison d'être est d'apporter dans notre région où l'économie domestique est fluctuante une certaine stabilité, une certaine éthique des biens de consommation, une certaine recherche de la valeur échangée. Il s'agit bien sûr d'une économie modeste. Mais à la longue, elle pourrait constituer une alternative intéressante aux défis industriels qui ont tant de difficultés à s'implanter hors des grands centres. (MPS)

PROCHAIN RENDEZ-VOUS DES SAMEDIS DU MARCHÉS : 10 MARS, DE 9 À 13 HEURES, ÉCOLE SAINT-JEAN-BAPTISTE.

QUI suis-je?

Si à ce bourg joli, on octroyait un cœur C'est ici qu'il serait, si ma légende on croit: Un déversoir d'amour où mes flots chantent en choeur.

C'était il y a plus de cent cinquante ans. Ils avaient pour noms Angeline et Cerf Agile. Lui, fils de chef iroquois, elle, fille de mon meunier. Notre belle aimait bien accompagner son père, d'été comme d'hiver, pour aller livrer la farine de

ma s à la réserve iroquoise au Lac à la Truite. Les deux jeunots se rencontrèrent ainsi, se virent et se plurent. L'amour embrasa peu à peu leurs cœurs. Pendant des lunes et des lunes, Cerf Agile vint voir sa bien-aimée sur mes berges. Ils se mirent à faire des plans de fiançailles, ce qui enchantait les parents iroquois mais déplut terriblement à ceux de notre douce.

Le cœur serré, Angeline se fiança néanmoins selon le rite amérindien de l'époque. Elle devint

« Colombe Blanche ». Mais la meunière maintint son désaveu contre vents et marées et là, le cœur vraiment brisé, Angeline renonça à son amoureux, déserta sa famille et se fit nonne. Vingt ans plus tard, Soeur Angeline revint visiter mon sol et mes cascades. Soudain, dans le creux du vent.... elle crut entendre chanter Cerf Agile:

« À la claire fontaine
M'en allant promener,
Je trouvai l'eau si belle,
Que je m'y suis baignée.
Il y a longtemps que je t'aime
Jamais je ne t'oublierai. »

Son cœur ne fit qu'un tour et, sa gorge serrée à ne pas pouvoir chanter, ne put qu'émettre un «O-whou-whou-whou» transporté par le vent du Nord.

Oui, encore aujourd'hui, si vous prêtez oreille, Au-dessus de mes flots, vous m'entendrez chanter. Mon moulin n'étant plus, des amours sans pareils Y naissent et s'y répandent en toute liberté!

Réponse : Le Parc des amoureux

Le Rouge Tomate

Pâtes fraîches • Sauces
Fromages • Saucisses • Mets cuisinés
Table d'hôte le midi

OUVERT 7 JOURS
Lundi au samedi de 10h à 18h
Dimanche 12h à 17h

1346, Route 117, Val-David
819.322.3884

(819) 322-7995
2434A, de l'Église
Val-David Qc
J0T 2N0

Pazzazz
Petit café • Grands spectacles

CAFÉ

pazzazzcafe@bellnet.ca

Soleil des Monts
Esthétique & Spa

Salon de Bronzage

Hélène Mousseau
Esthéticienne

Maquillage permanent
Soins anti-âge,
masque collagène
Épilation
Perçage corporel
avec suivi

118 B, rue Principale, #5, Sainte-Agathe-des-Monts
819.324.8655

Attitude

...LES DIMANCHES
de 14 h à 17 h

BISTRO PLEIN AIR
SPORT • BAR

2510, rue de l'église, Val-David
322-7348



CTRL-ALT-MAT

Par Mathieu Papineau

Bonjour chers lecteurs,

Que ce soit pour visualiser le clip dont tout le monde vous parle (www.youtube.com) ou pour consulter les plus récentes photos de vos amis (www.flickr.com) ou encore en apprendre d'avantage sur un sujet donné (www.qoolsqool.com), vous avez peut-être remarqué, lors de votre dernière séance de furetage sur le web, qu'une nouvelle forme de sites Internet voit le jour. Ces derniers nous offrent une expérience inédite de communication, de partage de connaissances et surtout une approche communautaire où la notion de diffusion d'informations fait loi. Ce changement de paradigme, ce « nouveau web » que certains nomment **Web 2.0** est à la source de ces contenus novateurs. Selon l'article de Wikipédia, le **Web 2.0** désigne « ce qui est perçu comme une transition importante du web, passant d'une collection de sites web à une plateforme informatique à part entière, fournissant des applications web aux utilisateurs ». Certains prédisent même la fin des suites bureautiques et outils de collaboration tels que nous les connaissons (*Microsoft Office* et *Lotus SmartSuite*), qui seront remplacés progressivement par ces *applications 2.0*. À l'image d'une auberge, ce « nouveau web » est donc un lieu de rencontre dans lequel il est aisé de contribuer à la communauté, soit en diffusant ou en récoltant de l'information, de la connaissance. Contrairement au contenu statique auquel nous avons été habitués depuis plusieurs années, cette récente façon de naviguer sur Internet valorise maintenant l'utilisateur et ses relations avec les autres en nous offrant un contenu hautement dynamique, voire vivant, nous permettant ainsi une expérience de furetage grandement améliorée. Du fait qu'il soit maintenant possible pour tous de diffuser et de partager son savoir sur Internet s'ensuit cette grande avancée technologique puisqu'au réseau technique s'ajoute le réseau humain. Le contenu du web tire désormais son potentiel du réseau humain qui le compose, voilà ce qu'on peut appeler la démocratisation du savoir.

En attirant près d'un million de visiteurs par jour, le site web **Digg.com** (www.digg.com) est un exemple bien vivant de cette nouvelle *tendance 2.0*. Avant-gardiste, le concepteur du site web, Kevin

Rose, permet aux internautes de soumettre une sélection de liens vers des articles qu'ils considèrent intéressants. Une fois le lien publié, les visiteurs du site sont invités à voter pour ou contre l'article soumis afin de le placer sur la page d'accueil, qui fournira éventuellement une compilation des meilleurs sujets du moment. Dans la même optique et tout aussi novateur, le site **Qoolsqool.com** (www.qoolsqool.com) rend accessible à l'internaute des centaines de vidéos ou lectures abordant des sujets académiques aussi variés que la mécanique quantique ou la philosophie bouddhiste. Le *Web 2.0* et ce portail communautaire réveillera l'autodidacte en vous. Et vous ? Qu'allez-vous apprendre aujourd'hui ?

Pour toutes questions, n'hésitez surtout pas à me contacter à l'adresse électronique suivante : ctrl.alt.mat@gmail.com

Infos du mois

Sites web :

Recherche :

Site web répertoriant des liens vers des articles technologiques fournis par les membres de la communauté : www.digg.com ou son équivalent français, moins populaire, www.fuzz.fr

Outil :

Le grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la langue française : www.granddictionnaire.com

Art/divertissement :

Site web de partage de vidéos en ligne : www.youtube.com
Site web de partage de photos en ligne : www.flickr.com
Vous aimez un style musical particulier et voudriez découvrir d'autres artistes dans le même registre : www.pandora.com

Enfants/famille :

Un site ludo-rigolo-éducatif avec 801 jeux et activités gratuits pour les enfants de 0 à 10 ans : <http://www.jeuxpourenfants.org>

SCRAPBOOKING, COLLIMAGE, créacollage ou mémographie?

L'automne dernier, l'Office québécois de la langue française (OQLF) s'est donné pour mission de trouver un équivalent français au mot « scrapbooking ». Historiquement, le terme « scrapbooking », est utilisé aussi bien en français qu'en anglais pour décrire l'art d'assembler des photographies dans un décor thématique, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus artistique qu'un simple album photo. Une façon originale de conserver le patrimoine photographique d'une personne dans des conditions d'archives.

Lors de la première phase de sélection, l'OQLF a retenu trois dénominations possibles pour remplacer « scrapbooking » : il s'agit de **collimage, créacollage et mémographie**. Durant la deuxième phase de l'activité intitulée *À vous le dernier mot!* et qui s'est déroulée du 21 février au 7 mars dernier, l'Office invitait la population à voter pour le terme qui lui plaisait le plus. Pour participer, on visitait sa bibliothèque locale et on complétait le bulletin de vote. Ces bulletins permettront de déterminer le mot gagnant au cours du Grand gala des Mérites du français de la Francofête, le **21 mars 2007**. En plus de contribuer au choix, les participants ont couru la chance de remporter l'un des 16 prix de participation offerts!

Le scrapbooking a été importé des États-Unis depuis 2000 environ. Il connaît un très fort essor comme en témoigne la croissance du nombre des sites sur le web. Sur la Toile du Québec, (www.toile.com/guides/sports_et_loisirs/scrapbooking), on trouve différentes ressources en ligne : portails et annuaires, scrapbooking en ligne, forums, logiciels, événements, etc. Entre autre site, soulignons le *Scrapbook Café*, une communauté virtuelle consacrée au scrapbooking qui regroupe près de 300 Québécois et Européens.

Au rayon des livres

L'ABC du scrapbooking

Annie-Claude Gauthier explique diverses techniques de collage, de pochoir, de pliage sur plusieurs types de supports (boîtes, cahiers, carnets...). Ce livre vous enseignera des façons nouvelles de souligner divers événements de votre vie : souvenirs de vacances, naissances, mariages, anniversaires, fêtes...

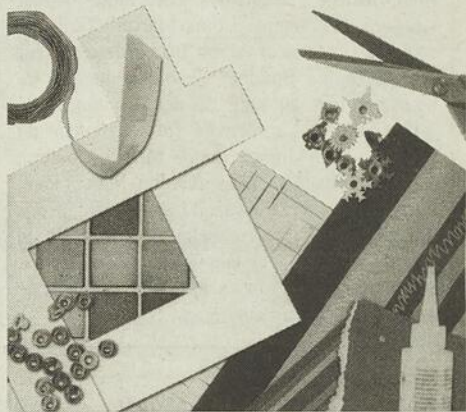
Scrapbooking : un guide d'inspiration pour personnaliser et embellir vos propres albums de montage, un guide sur l'art du scrapbooking offrant un large éventail d'idées et des instructions à suivre pas à pas pour vous aider dans la réalisation de vos projets.

Nouvelles techniques de scrapbooking, Martine Carlier et Marie-Sophie Simon vous invite à « apprendre à découper vos photos et à les mettre en scène sur une page d'album pour raconter un moment qui vous est cher... » Plus de 50 projets sont illustrés.

Initiation au scrapbooking d'Irène Lassus et Marie-Anne Voituriez, où vous trouverez 30 idées originales avec des techniques expliquées clairement : transfert, pochoir, broderie, pliages, etc.

Secrets d'ateliers : scrapbooking, Sandra Hippolyte et Cécile Thouvard vous ouvrent les portes de leur atelier et vous guident dans la réalisation de vos albums.

Pour trouver sa bibliothèque locale, on consulte le site Web : www.reseaubibliolaurentides.qc.ca. On consulte le catalogue en ligne à la même adresse pour vérifier la disponibilité des ouvrages, pour réserver ou pour effectuer un prêt inter-bibliothèque.



VENTE

de 10% à 50% sur tout

du 15 au 18 mars
et du 22 au 25 mars

1303, rue de la Sapinière, Val-David J0T 2N0
819-322-6348



LES SAMEDIS du Marché de Val-David

LE SAMEDI 10 MARS 2007
Plus de 40 producteurs artisans vous apportent
le meilleur de leur production fermière.

à l'école Saint-Jean-Baptiste (Face à la mairie), de 10 h à 13 h

Info : Diane Seguin (819) 322. 6419 ou www.dianeseguin.com

Voyage

Val-David TEXAS

Par Suzanne Bougie

«Cré-moi, cré-moi pas,
Dans l'fin fond du Texas,
y a quèqu'un qui s'ennuie en titi... »

Bien sûr, il n'y a pas de signe « - » devant nos 14, 18, 20 et 24 oC... même si on trouve moyen de se plaindre! Après avoir tiré une roulotte sur quelque 4600 km, on a des attentes assez élevées, côté météo!

Bien sûr, les oiseaux nous font la fête, déploient pour nous leurs couleurs arc-en-ciel, ravissent nos oreilles de leurs chants exotiques et ont pour nom : Chevêchette brune, Ortalide chacamel, Geai vert, Tyran quiquivi, Grand géococou (le fameux Road Runner des bandes dessinées), Moucherolle vermillon, Échasse d'Amérique, Pélican blanc, Courlis à long bec, Élanion à queue blanche et combien d'autres!

Bien sûr, les 8 km de la piste cyclable reliant notre camping à la ville de Mission n'est pas couverte de neige et on peut donc y rouler en toute sécurité (enfin, presque, car il faut faire attention aux épines de cactus! Elles ont déjà quelques crevaisons à leur crédit...) D'ailleurs parlant de piste, paraît-il que celle du P'tit train du Nord a du mal à conserver son revêtement ouaté cet hiver? Encouragez-moi, de grâce! Comme ça, je ne manque pas trop de ski de fond? (J'écris ces lignes le 6 février.)

Bien sûr, après avoir parcouru, au fond d'un parc d'État dédié à la nature, un sentier bordé de cactus en évitant les crottes de coyotes (la nuit, on les entend aboyer en meute), c'est fantastique de se tenir, toute seule, au bord du Rio Grande et de se dire que juste là, sur l'autre rive, c'est le Mexique... Mais malgré sa belle teinte d'un vert laiteux, malgré sa longueur impressionnante, ce

fleuve mythique n'arrive pas à supplanter dans mon cœur cet attachant ruisseau Doncaster coulant sous son édreon blanc derrière chez nous... J'essaie de ne pas trop y penser, car je sens poindre un p'tit coup d'ennui comme pour un être cher!

Bien sûr, on a l'occasion de manger de bons repas typiquement mexicains à Mission, puisque plus de 50 % de sa population est composée de Mexicains... Mais vous vous doutez bien que le simple souvenir du succulent repas pris en décembre dernier au restaurant Les Zèbres nous fait saliver et que l'accueil chaleureux de ses jeunes propriétaires enthousiastes nous est resté en mémoire!

Bien sûr, ici, les palmiers sont majestueux, les arbustes fleurissent en jaune, en orange, en rose, en rouge... Mais la palme revient quand même aux magnifiques pins blancs que nous avons laissés bien en haut de la carte. Et faites-moi pas penser au renouveau printanier de notre nouvel aménagement paysager : j'en frétille de joie!

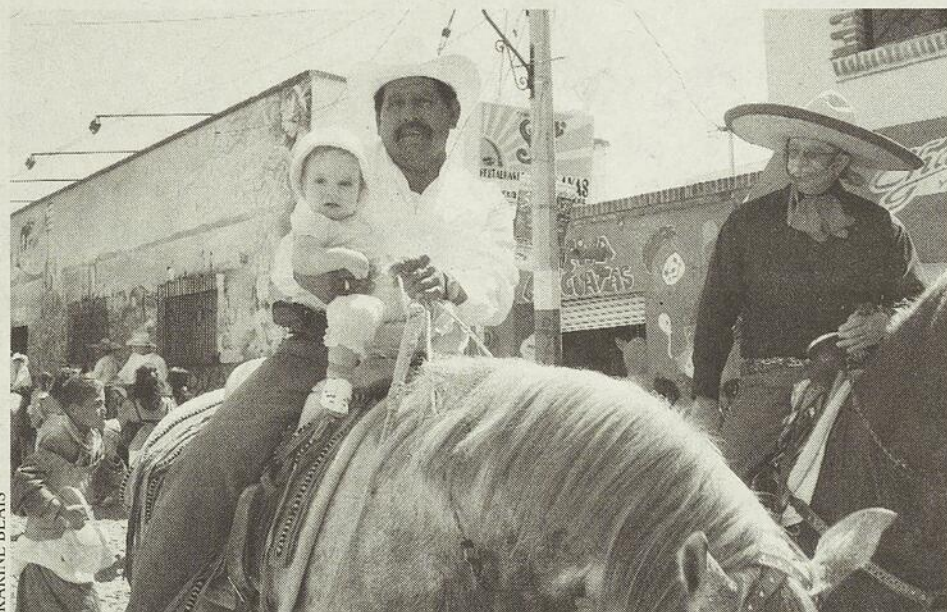
Bien sûr, nous retrouvons au camping Bentsen Palm Village un bel esprit communautaire, des gens charmants et généreux, un cours de Tai-chi trois matins par semaine, tout plein d'activités organisées dont un tour de bateau sur le Rio Grande et une randonnée de groupe en vélo au Mexique... Mais j'ai dans la peau un autre village plus nordique qui recèle à mes yeux encore plus d'attraits... J'imagine aisément la rivière du Nord qui le traverse, la piste linéaire attirant nos pas, été comme hiver, le convivial chalet Anne-Piché, le clocher d'église fièrement dressé! Comme j'ai hâte au Marché du samedi, aux notes jazzées s'échappant d'une terrasse ensoleillée ou d'un café sympa, aux expositions de renom... Et vivement, revoir tous ces visages souriants croisés au fil de nos marches quotidiennes en troquant les « Hi! How are you? » pour des « Allô! Ça va? ».



Je sais bien que je ne vous ferai pas pleurer sur mon sort... Mais, parfois, je me demande : « ...si ça vaut (vraiment) la peine de laisser ceux

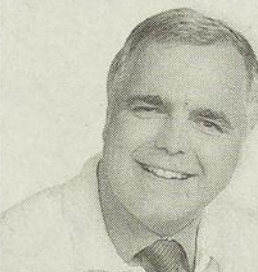
qu'on aime, pour aller faire tourner des ballons sur son nez? »

Anaïs AU MEXIQUE




C'est en grand que la petite Anaïs Galien (10 mois) de Val-David a célébré le mardi gras au Mexique le 20 février dernier. Cette photo a été prise par sa maman au défilé qui se tenait dans les rues d'Ajijic sur les bords du lac de Chapala.





*Votre agent
immobilier
Votre partenaire*

Alain Guénette B.Sc.
Agent immobilier affilié


(819) 322-1404  alain100@sympatico.ca

ACHAT - VENTE - COMMERCE - ETC

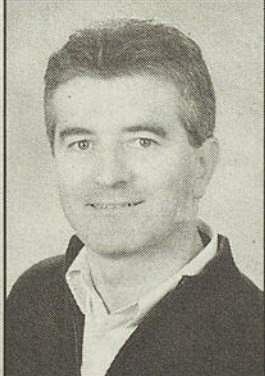
La Capitale Laurentides Courtier inc.* Courtier immobilier agréé
* Franchise autonome et indépendant de Réseau immobilier La Capitale inc., franchiseur



1147, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle
(Québec) J8B 2N6
Bur. : (450) 229-2957
1 800 665-4248



groupe sutton laurentides
courtier immobilier agréé
www.sutton.com



Jacques Marenger
agent immobilier affilié

Bur.: (819) 322-9911 • Fax: (450) 229-7798
jmarenger@sutton.com

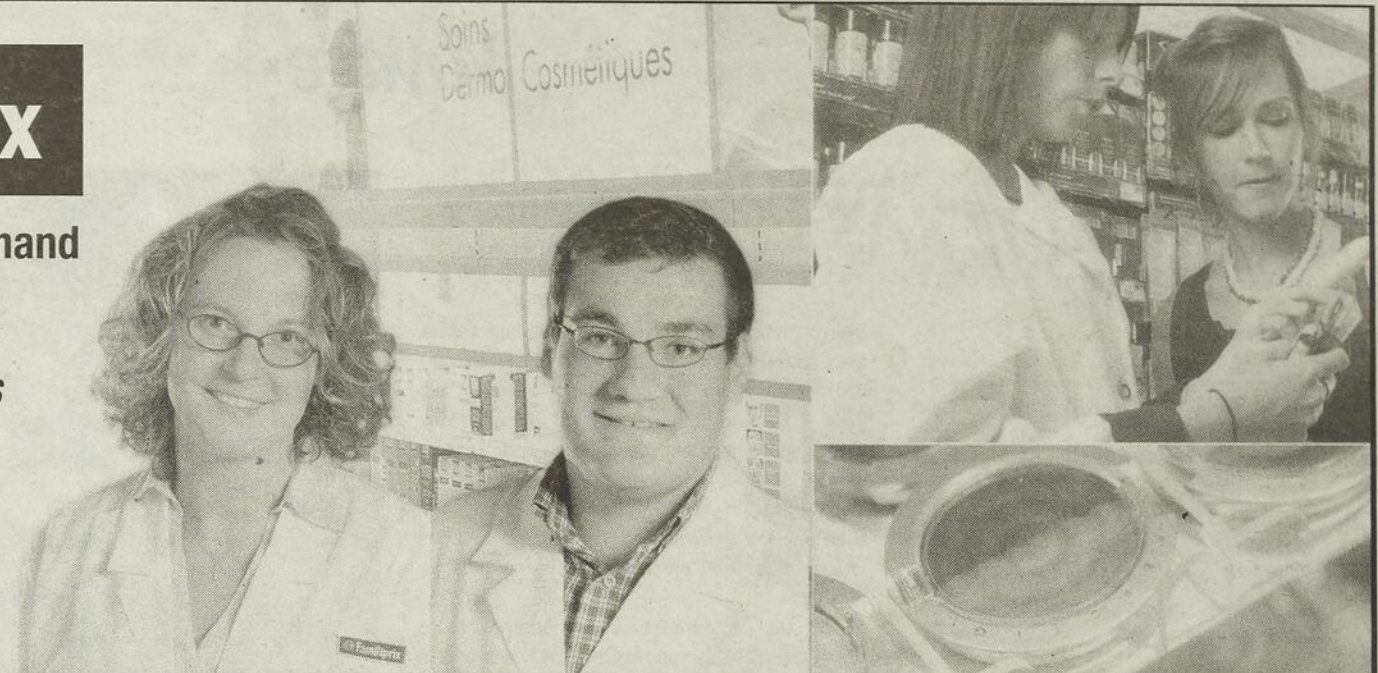
Familiprix

Caroline Éthier et Jean Normand

Venez voir nos **nouveaux comptoirs de cosmétiques** et nos produits en promotion

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi de 8h30 à 20h
Samedi et dimanche de 9h à 17h



1291, rue Dufresne, Val-David • 819 322-3232 | Livraison à domicile gratuite sur semaine

Clinique Dentaire Val-David

Dr Jean-François Pitt
Chirurgien-dentiste

(819) 322-9999

HEURES D'OUVERTURE

Lundi et mercredi : 10 h à 20 h • Mardi et Jeudi : 8 h30 à 17 h

2496, rue de l'Église, Val-David, Qc J0T 2N0

Boutique des Becc-Fins
Volailleur
Charcutier
Traiteur

819-322-1288
www.becs-fins.com

Pendant la relâche simplifiez-vous la vie!

Venez choisir parmi nos plats cuisinés ou vous gâter avec

- les tartes maison
- les nouveaux desserts Chocolatissime
- les thés bio de la Clef des champs, en coffret

Venez voir nos produits. Il nous fera plaisir de vous conseiller. Au plaisir de vous servir! Nicole, Rachel, Julie

1065, route 117
Val-David



Roc & Ride
sports de montagne



VENTE DE FIN DE SAISON !

20% à 50%

Raquettes de location à partir de 80\$*

Skis de fond de location à partir de 160\$ (skis, fixations, bottes, bâtons)*

*Équipements de location en vente à partir du 12 mars 2007

Roc & Ride, 2444 de l'Église, Val-David, QC • (819) 322-7978



RE/MAX

RE/MAX Ste-Adele Inc.
Courtier immobilier agréé
Franchise indépendante et autonome de RE/MAX Québec inc.
Succ. Val-David
2442, de l'Église, Val-David (Qc) J0T 2N0
Tél.: 819-322-3666 / 450-229-6666 poste 246
Fax: (819) 322-2175
etienne.savard@remax-quebec.com

www.etiennesavard.com

Étienne Savard
Agent immobilier affilié



Lorraine Bigras
Propriétaire

Tél : (819) 322-1117

Télé : (819) 322-1116

2511, rue de l'Église Val-David (Québec) J0T 2N0

L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!

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

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

Faites-vous connaître avec **Ski-se-dit**.
4 000 lecteurs assidus, chaque mois.
819.322.7969 • ski-se-dit@cgocable.ca



1184, rue Duquette, Val-David • **819.322.1436**
www.cameleonpublidesign.com

IMPRESSON NUMÉRIQUE GRAND FORMAT (SUR PLACE)
GRAPHISME • IMPRIMERIE • TRANSFERT À CHAUD
LETTAGE • ENSEIGNE • BANNIÈRE - AFFICHE
BRODERIE • SÉRIGRAPHIE

Une équipe de créatifs - Des idées plein la tête s'adaptant à vos couleurs !